



NUTRIÇÃO João Pedro Brás
Nutricionista FITNESS HUT
mais em: <https://www.fitnesshut.pt/nutrihut/>

Produtos light: sim ou não? É PRECISO TER CUIDADO

As idas ao supermercado podem ser um problema. Além das tentações, somos bombardeados com uma imensidão de alimentos com alegações nutricionais de emagrecimento, que, nem sempre, são as mais verdadeiras.

Fotos: Shutterstock

No sentido de dar resposta às inúmeras dietas de emagrecimento, surgiram os alimentos *light*. E já viraram moda. Estudos de mercado realizados recentemente, demonstram uma tendência crescente na compra e venda de alimentos *light*, dietéticos, integrais ou 0% de gordura, tendo estes já alcançado importantes percentagens de preferência por parte dos consumidores.

MAS AFINAL, O QUE SÃO ALIMENTOS LIGHT?

Vulgarmente, a designação de alimentos *light* deriva do facto de estes alimentos apresentarem uma redução de pelo menos cerca de 30% do seu valor energético quando comparados com a sua versão original. Essa redução calórica é obtida, principalmente, à custa da redução do teor de gor-

dura ou de hidratos de carbono.

Quando é reduzido o teor de gordura, como é o caso dos queijos ou das manteigas, o valor energético do alimento diminui consideravelmente, visto que 1 g de gordura fornece 9 Kcal, por comparação a 1 g de proteínas ou de hidratos de carbono que "apenas" fornece 4 Kcal.

Por outro lado, pode verificar-se uma redução do teor de açúcar, nomeadamente nos refrigerantes com açúcar adicionado. Na sua versão *light*, o açúcar é substituído por edulcorantes (sacarina, aspartame entre outros).

Estes apresentam um valor energético muito reduzido ou quase nulo, tendo ainda a vantagem de apresentarem uma capacidade adoçante muito superior.

As versões *light* de refrigerantes apresentam um valor

energético que muitas vezes nem chega a 1 kcal.

REQUISITOS DE UM PRODUTO LIGHT

1. Alimentos originais

Deve existir no mercado alimentos originais (não *light*) que permitam servir de comparação para a versão que se cataloga como *light*. Só assim podemos perceber se existe redução no valor energético;

2. Rótulo

Em ambas as versões, o alimento tem de conter rótulo com a informação nutricional;

3. Redução calórica de 30%

A redução calórica que apresenta o alimento *light* deve ser pelo menos de cerca de 30% relativamente ao seu produto de referência. Analisando corretamente os rótulos alimentares, verifica-se que uma grande parte dos alimentos vendidos como *light* na realidade não o são. **M**