



Info-nut



Informativo Digital da Escola de Nutrição da UFBA N.118/2012

Salvador, 27 de novembro de 2012

RDC 54/2012 modifica regras para o uso de termos, como light, baixo, rico e não contém

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária-ANVISA, mudou as regras para o uso de termos, como light, baixo, rico e não contém, nos rótulos de alimentos. Chamados tecnicamente de alegações nutricionais, tratam-se de informações para descrever o nível (absoluto ou relativo) de determinados nutrientes ou o valor energético dos alimentos.

A palavra light, por exemplo, só poderá ser utilizada se o produto tiver algum nutriente com valor reduzido em relação a versão convencional (alimento de referência). O termo era permitido tanto em alimentos com redução de algum nutriente quanto naqueles com baixo teor de algum nutriente, sem comparar com os produtos de referência. Segundo a ANVISA, os consumidores e profissionais de saúde encontravam dificuldades em reconhecer as diferenças entre os produtos com a indicação light.

Em relação aos termos fonte de proteína e alto teor de proteínas, foram estipulados critérios para quantidade e qualidade mínimas. De acordo com a agência reguladora, a ideia é coibir o uso das informações de forma enganosa, por exemplo, em alimentos com quantidade de proteínas incompletas ou de baixa qualidade.

A nova resolução da ANVISA, a RDC 54/2012, alterou também a base de cálculo para o uso dessas informações. Atualmente, a base é 100 g ou ml do alimento para fazer o cálculo. Com a mudança, o cálculo deverá ser feito a partir de uma porção do alimento. Segundo a agência reguladora, a nova base de cálculo impede confusão na hora de comparar produtos, além de facilitar ao consumidor saber a quantidade exata de ingestão de determinado nutriente.

As empresas têm até o dia 1º de janeiro de 2014 para adequar os rótulos. **Os fabricantes não são obrigados a divulgar as alegações nutricionais.** Os produtos fabricados no período de adaptação poderão ser comercializados até o fim de seu prazo de validade. Com a nova resolução, o Brasil passa a ter os mesmos regulamentos técnicos de rotulagem nutricional do Mercosul, o que facilita a livre circulação dos alimentos entre os países do bloco.

As novas normas também valem para as informações desse tipo veiculadas em anúncios nos meios de comunicação.

Fonte: TERRA

Grifo nosso

Novo estudo mostra que maçãs ajudam a reduzir colesterol ruim



É sabido por todos que maçãs fazem bem à saúde. Tanto que existe um popular ditado "uma maçã por dia mantém o médico longe". Agora um novo estudo aprofunda essa informação, mostrando que os benefícios são importantes para a saúde do coração.

Uma pesquisa conduzida pela Universidade de Ohio mostrou que comer a fruta diariamente pode melhorar as condições cardíacas em apenas um mês. O estudo foi publicado no *Journal of Functional Foods* e divulgado pelo jornal *Daily Mail*.

Adultos, entre 40 e 60 anos, tiveram níveis do mau colesterol reduzidos em até 40% após quatro semanas. O estudo comparou os resultados com o de um grupo que consumiu cápsulas com polifenóis, antioxidante encontrado na maçã. Nesse caso, também houve queda no índice de colesterol, mas não tão significativo.

Os benefícios foram similares nos voluntários que apresentavam coração sem nenhum quadro de entupimento de artérias e nos que já tinham sido diagnosticados com algum problema cardíaco, mostrando que a maçã pode atuar na cura, mas também na prevenção de doenças no órgão.

Segundo um dos autores da pesquisa, o professor Robert DiSilvestro, os benefícios da maçã são superiores ao de outros itens, como tomate e chá verde, também apontados como poderosos antioxidantes.

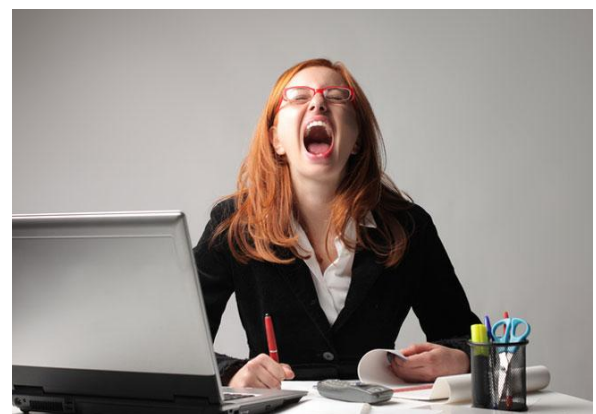
O estudo também verificou a ação antioxidante da maçã na saliva, o que poderia colaborar para saúde bucal.

Fonte: Terra Saúde Nutrição

“Estresse no trabalho engorda”, diz nutricionista

Virgínia Nascimento, vice-presidente da Associação Brasileira de Nutrição, afirma que trabalho estressante provoca vontade de comer alimentos que dão mais prazer, como açúcares e gorduras.

Uma pesquisa realizada nos Estados Unidos com cerca de seis mil pessoas revelou um dado curioso: quase a metade dos entrevistados, mais especificamente 44%, disseram que engordaram em seu emprego atual. As mulheres parecem mais propensas ao aumento de peso: 50% afirmaram ter engordado, contra 39% dos homens. Além do sedentarismo, o ambiente estressante no trabalho foi apontado como outro grande vilão para o aumento de peso.



Para a nutricionista Virgínia Nascimento, vice-presidente da Associação Brasileira de Nutrição, a relação entre o ambiente estressante no trabalho e o aumento de peso é facilmente explicável: "O estresse durante a atividade profissional faz com que a pessoa tente compensar na hora de se alimentar, escolhendo comidas que dão mais prazer, concentradas em açúcar, gordura e sal".

Virgínia, inclusive, deu uma dica simples para aqueles que querem controlar o aumento de peso e disse ainda que o controle do peso deve ser baseado na disciplina: "A falta de água é um problema grave. Ao atender a necessidade da sede, se controla também o da fome. Quem bebe mais água come menos. Em um país tropical, temos tudo para ter uma alimentação saudável. É preciso controlar a quantidade do alimento ingerido. Feijão com arroz, no máximo três colheres de sopa. Ninguém compra sapato maior que os pés, respeitamos o tamanho deles, mas com o estômago não fazemos o mesmo".

Fonte: g1.globo.com

CEBES convida a todos para discutir o tema: "Saúde da Mulher e Direitos Sexuais e Reprodutivos"



O CEBES-BA CONVIDA A TODOS PARA DISCUTIR O TEMA:

"Saúde da Mulher e Direitos Sexuais e Reprodutivos"

EXPOSITORAS:
Gisélia Santana - Superintendente da SAIS/SESAB
Profa Estela Aquino - ISC/UFBA

DATA: 28/11/12 (Quarta-feira)
HORÁRIO: 19:00h
LOCAL: Biblioteca Central dos Barris
(Endereço: Rua General Labatut, nº27, Barris)

APOIO:



PARTICIPE !

Movimento Nacional em defesa da Saúde Pública: O Cebes, juntamente com mais de 30 entidades, integra a frente pela aprovação de um Projeto de Lei de iniciativa Popular pela revisão imediata da Regulamentação da Emenda 29 e destinação de 10% da Renda Bruta da União para a saúde.

No dia do evento estaremos fazendo o recolhimento de assinaturas, que deverão ser acompanhadas de nome completo, endereço e **título eleitoral (número, sessão e zona)**.

Acontecerá nesta quarta-feira, 28 de novembro, às 19 horas, na Biblioteca Central dos Barris.

Escola de Nutrição - UFBA Av. Araújo Pinho - nº 32 - Canela
Cep: 40.110-150 - Salvador - BA - Brasil -
Tel.: 71 3283-7700