



Inmetro analisa peixes e azeites

Consumidores devem se atentar à forma de preparo e utilização de tais produtos

Com a Semana Santa chegando, os supermercados enchem de consumidores em busca de ingredientes para o almoço especial de Páscoa. Entre os itens mais visados, além do Ovo de Páscoa, estão os peixes e os azeites. Diante da necessidade de prestar informações úteis a estes consumidores, nessa época em que o consumo aumenta consideravelmente, o Inmetro resolveu analisar diferentes tipos de peixes e azeites, a fim de verificar os teores de gordura e colesterol contidos em suas composições.

Os resultados das análises em peixes demonstraram que os peixes Filhote e Pescadinha foram os que apresentaram maior teor de lipídios, ou seja, são os mais gordurosos para o modo grelhado. Por outro lado, os peixes Badejo e Robalo foram os que apresentaram o menor teor de lipídios, sendo conseqüentemente, os menos gordurosos. Quanto ao colesterol, comparando os diversos tipos de peixe na versão grelhada, o Badejo, seguido do Namorado, foram os peixes que apresentaram os menores teores de colesterol. O Pirarucu apresentou o maior teor de colesterol quando refogado em azeite extra-virgem e em óleo, significando que, ao comer 300g de Pirarucu refogado em azeite, o consumidor estará no limite da sua cota máxima diária.

No que diz respeito ao teor de gordura saturada, para o modo de preparo grelhado, os peixes que apresentaram maiores teores foram o Filhote, a Truta e a Pescadinha. O Badejo, novamente, foi o peixe que apresentou o menor teor.

Com relação aos ácidos graxos essenciais, ômega 3 e ômega 6, os resultados encontrados ratificaram a necessidade de equilíbrio entre o alto teor de ômega 3 e o baixo teor de saturados. *“A ingestão de peixe é benéfica à saúde, pois sua carne é rica em vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais que reduzem o risco de doenças cardíacas. Contudo, a escolha do modo de preparo é fundamental para a manutenção dos benefícios desse alimento”*, afirma Alfredo Lobo, Diretor da Qualidade do Inmetro.

A análise dos azeites evidenciou que o de dendê é o menos adequado ao consumo diário: mais de 40% do total de ácidos graxos são saturados. O contrário ocorre com os azeites de oliva em geral, cujos teores de ácidos graxos saturados não ultrapassam 25%. A influência do calor da fritura na perda do perfil de ácidos graxos dos azeites foi outro item analisado. Para tanto, não foi observada variação significativa no tempo de aquecimento estudado. *“Entretanto, vale ressaltar que o uso de um azeite em fritura por tempo muito prolongado pode prejudicar a qualidade nutricional do mesmo”*, alerta Lobo.

Para os testes, o Inmetro utilizou nove tipos de peixes, em posta e filé, categorizados como “água doce” (Pirarucu, Filhote e Truta), “alto mar” (Badejo e Cherne) e “costa” (Pescadinha, Robalo, Sardinha e Namorado); e quatro diferentes tipos de azeite: virgem, extra- virgem, oliva e dendê, nacionais e importados.

Diante dos resultados encontrados, o Inmetro enviará os relatórios das análises aos Ministérios da Saúde e da Pesca e Aquicultura, a fim de fomentar uma discussão que possa contribuir para o desenvolvimento de políticas públicas preventivas voltadas à saúde e à reeducação alimentar dos brasileiros.

Os relatórios das análises podem ser conferidos, na íntegra, no site www.inmetro.gov.br

Informações para a Imprensa:

CDN Comunicação Corporativa: (55 21) 3535-8320 / www.cdn.com.br

Rafael Cavalcanti: (55 21) 3535-8328 / 9922-0667 / rafael.cavalcanti@cdn.com.br

Sheila Albuquerque (55 21) 3535-8352 / 8004-3773 / sheila.albuquerque@cdn.com.br

Andréa Copolilo: (55 21) 3535-8329 / 8272-7498 / andrea.copolilo@cdn.com.br