

... Conservantes para aumentar a duração e segurança dos alimentos ...



Os conservantes constituem, recorrentemente, um tópico em discussão pública e, cada vez que falar sobre eles, muitos consumidores associam-nos à presença de produtos químicos nocivos nos alimentos. No entanto, fazendo uma retrospectiva, podemos verificar que há séculos que se pratica a conservação dos alimentos, desde o homem começou a usar sal (salga) e o fumo (fumados) para impedir a deterioração da carne e peixe. Apesar de todas as desconfianças que causam, os conservantes tornaram-se num componente indispensável dos alimentos que consumimos. Isto deve-se, entre outras razões, ao aumento da procura, por parte dos consumidores, de gamas de produtos alimentares cada vez mais alargadas, práticas e fáceis de cozinhar, assim como às rigorosas regras de segurança alimentar estabelecidas.

Porque conservamos os alimentos?

A preservação é geralmente definida como o método utilizado para preservar um estado já existente ou para evitar possíveis danos devido à acção de agentes químicos (oxidação), físicos (temperatura, luz) ou biológicos (microrganismos). A preservação dos alimentos permitiu que o homem possa manter alimentos de colheita inalterados até o ano seguinte. Portanto, a função primária da conservação é atrasar a deterioração dos alimentos e evitar as alterações no seu sabor, ou, em alguns casos, na sua aparência. Isto pode ser alcançado de diversas formas, graças aos processos de tratamento, como em conserva, através da desidratação (secagem), fumagem, congelamento, utilização da embalagem e à utilização de aditivos alimentares, como conservantes ou antioxidantes. Neste artigo vamos centrar-nos sobre conservantes.

Os conservantes são usados principalmente para produzir alimentos mais seguros para os consumidores, impedindo a acção de agentes biológicos. Para o consumidor, a maior ameaça vem da deterioração ou mesmo da toxicidade dos produtos alimentares, devido à acção de microrganismos nocivos (por exemplo, bactérias, leveduras e bolores). Alguns destes organismos podem secretar substâncias tóxicas ("toxinas"), perigosas para a saúde humana e que podem ser fatais.

Como são conservados os alimentos e quais as substâncias utilizadas?

Para atrasar a deterioração dos alimentos por microrganismos, são utilizadas substâncias anti-microbianas para inibir, retardar ou prevenir o crescimento e proliferação de bactérias, leveduras e bolores.

Compostos sulfatados, como os sulfitos (E 221 - 228), são utilizados para inibir o crescimento de bactérias como no caso do vinho, frutos secos, vegetais em vinagreta ou salmoura. O ácido sórbico (E 200) pode ser utilizado em várias aplicações, incluindo na conservação de produtos à base de batata, queijo e compotas.

Os compostos, como nitratos e os nitritos (E 249 - 252), constituem outro grupo de substâncias de grande utilidade. Estes são utilizados como aditivos em produtos cárneos, como as salsichas e fiambres, como protecção contra bactérias causadoras de botulismo (*Clostridium botulinum*), contribuindo significativamente para a segurança alimentar. O ácido benzóico e os seus sais de cálcio, sódio e potássio (E 210 - 213), são utilizados como anti-bacterianos e anti-fúngicos em alimentos como os pickles, compotas e doces com baixo teor em açúcar, molhos e condimentos.

Exemplo de conservantes amplamente utilizados na UE

Número E	Substância/Classe	Alguns produtos alimentares em que são utilizados
E 200 - 203	Ácido sórbico e sorbatos	Queijos, vinhos, frutas secas, toppings
E 210 - 213	Ácido benzóico e benzoatos	Vegetais em vinagreta, pickles, compotas e geleias com baixos teores de açúcar, fruta cristalizada, peixes semi-preparados, molhos
E 220 - 228	Dióxido de enxofre e sulfitos	Frutas secas, frutas preservadas, produtos à base de batata, vinho
E 235	Natamiciana	Tratamento do invólucro exterior de queijos e salsichas
E 249 - 252	Nitratos e nitritos	Salsichas, bacon, fiambre, foie grãs, queijo

Necessidade de controlo e rotulagem

Para garantir que os conservantes realmente ajudam a aumentar a segurança dos alimentos, a sua utilização está sujeita a uma avaliação de segurança e a procedimentos de autorização, prévios à sua comercialização. As agências responsáveis pelos procedimentos de avaliação da segurança, autorização, controlo e rotulagem dos conservantes e outros aditivos, a nível europeu, são a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar, a Comissão Europeia, Parlamento Europeu e Conselho da União Europeia. A nível internacional existe o Comité Conjunto de Peritos em Aditivos Alimentares (Joint Expert Committee on Food Additives, JECFA), que depende da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) e Organização Mundial de Saúde (OMS).

A avaliação da segurança dos conservantes, assim como os restantes aditivos alimentares, é baseada em considerações de todos os dados toxicológicos disponíveis, incluindo observações em humanos e animais. Tendo em conta os dados disponíveis, foram determinados níveis máximos de um aditivo, até ao qual não ocorrem efeitos tóxicos. Este é a denominada "dose sem efeitos nocivos observados" ("no-observed-adverse-effect level", NOAEL) é utilizada para determinar dose diária admissível (DDA) para cada aditivo alimentar. A DDA providencia uma ampla margem de segurança e representa a quantidade de um aditivo alimentar que pode ser consumida diariamente através da alimentação, ao longo da vida, sem efeitos adversos para a saúde.

A aprovação e as condições de utilização de conservantes são regidas pela Directiva 95/2/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de Fevereiro e 1995, relativa aos aditivos alimentares à excepção dos corantes e dos edulcorantes.

Tem havido uma crescente preocupação pública relativamente a reacções adversas causadas por alguns aditivos alimentares, contudo investigações criteriosas demonstram que estas receios são maioritariamente baseadas em crenças erróneas, do que em verdadeiras observações de reacções adversas. Raramente se tem provado que os conservantes provocaram verdadeiras reacções alérgicas (imunológicas). De entre os aditivos alimentares que causam reacções adversas, estão alguns dos conservantes do grupo dos agentes sulfatados, que incluem vários sulfitos inorgânicos (E 220 - 228), o ácido bezóico e os seus derivados (E 210 - 213), que podem desencadear sintomas de asma, caracterizada por dificuldades respiratórias, falta de ar, sibilos, tosse em indivíduos susceptíveis (como por exemplo, um indivíduo asmático).

O Parlamento Europeu, conjuntamente com o Conselho Europeu, elaborou um sistema de rotulagem detalhado para os aditivos alimentares, permitindo aos consumidores fazer escolhas informadas, relativamente aos produtos contendo conservantes. A legislação prevê igualmente que os aditivos devem ser indicados na embalagem dos alimentos e classificados por categorias (conservantes, corantes, antioxidantes, etc.), com o seu nome ou número E.

Sumário

Os conservantes, hoje em dia, ainda são necessários para garantir a segurança e a variedade dos alimentos disponíveis. Permitem retardar a sua deterioração e evitar alterações na aparência ou sabor. A sua avaliação e utilização são estritamente controladas, quer a nível europeu como internacional.

Mais informações

1. Directiva 95/2/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de Fevereiro de 1995, relativa aos aditivos alimentares à excepção dos corantes e edulcorantes: http://europa.eu.int/comm/food/fs/sfp/addit_flavor/flav11_pt.pdf
2. Informações gerais sobre os aditivos alimentares (regras sobre a rotulagem de aditivos alimentares, hábitos alimentares, etc.): http://europa.eu.int/comm/food/fs/sfp/addit_flavor/additives/index_pt.html
3. **Backgrounder on food additives**
4. <http://www.EFSA.eu.int>
5. <http://www.codexalimentarius.net/>

