

REDUÇÃO DA ACRILAMIDA EM PRODUTOS ALIMENTARES

A acrilamida é uma substância que se forma naturalmente em vários produtos alimentares, durante a sua confeção, no dia-a-dia, quando usadas altas temperaturas. Desde 2002 - ano em que a acrilamida foi identificada, pela primeira vez, nos alimentos - a indústria agroalimentar tem trabalhado em estreita colaboração com cientistas e reguladores para mitigar a sua formação.

O que é a acrilamida?

A acrilamida é uma substância formada naturalmente em alguns alimentos, quando são confeccionados (assados, torrados ou fritos) a altas temperaturas, acima de 120°C.

A acrilamida não é adicionada aos alimentos.

Pode ser encontrada numa vasta gama de produtos alimentares tais como pão, bolachas, batatas fritas, cereais de pequeno-almoço e café, quer sejam confeccionados em casa, em restaurantes ou industrialmente.



A acrilamida é formada através de uma reação química (denominada reação de Maillard)



Quando alguns alimentos são aquecidos, os aminoácidos e açúcares, naturalmente presentes nestes alimentos, reagem em conjunto para determinar a sua cor, sabor e textura quando confeccionados. Esta reação também dá origem ao escurecimento dos alimentos e produz acrilamida.

Redução dos potenciais riscos sanitários

O parecer da Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA), emitido em 2015, declarou que, com base em estudos com animais, a acrilamida aumenta potencialmente o risco de desenvolvimento de cancro para consumidores de todas as faixas etárias.

Impedir a formação de acrilamida nos alimentos é impossível.

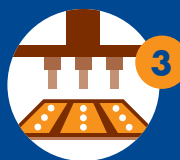
No entanto, podemos encontrar formas de reduzir a presença de acrilamida, tanto quanto possível. A quantidade de formação de acrilamida depende dos 4 seguintes fatores:



Agronomia



Receita



Processamento



Preparação final

AS EMPRESAS AGROALIMENTARES ASSUMEM A LIDERANÇA E REDUZEM A ACRILAMIDA NOS ALIMENTOS

O Regulamento da Comissão Europeia (UE) n.º 2017/2158 estabeleceu um quadro jurídico e condições de concorrência equitativas para proteger os consumidores. A indústria agroalimentar tomou medidas assim que a acrilamida foi descoberta. A nível europeu, foi criada a "Acrylamide Toolbox" para a indústria agroalimentar, com o apoio da Comissão Europeia e de outras autoridades nacionais. A EFSA considera esta toolbox uma importante iniciativa para reduzir a acrilamida em todas as categorias de alimentos*. Trata-se de uma ferramenta de apoio, em permanente atualização, que também ajuda na implementação do Reg. (UE) n.º 2017/2158.



54% ↓

Um conjunto de dados com mais de 100.000 amostras de batatas fritas de 26 países europeus, referentes ao período entre 2002 e 2019, mostram que os níveis médios de acrilamida diminuíram 54%. A proporção de amostras que excede os valores de referência para a acrilamida caiu de 40%, em 2002, para 7,75% em 2019 (com uma variação mensal de 2,70% em agosto e 10,31% em novembro).



Na indústria das bolachas e biscoitos, a aplicação da enzima asparaginase é vista como uma medida-chave de mitigação, tendo vindo a ser demonstrada como eficaz na redução dos níveis de acrilamida num numeroso leque de produtos.

175°C



180°C



Em 2004, os fabricantes de batatas fritas diminuíram as temperaturas de confeção indicadas em todas as embalagens do produto. Hoje em dia, recomendam um máximo de 175°C para fritura e entre 180-220°C para produtos cozinhados no forno. Desta forma, os produtos são confeccionados até atingirem uma cor dourada clara, limitando a potencial formação de acrilamida.

No fabrico de cereais para o pequeno-almoço, a principal medida-chave de mitigação adotada é assegurar uma combinação eficaz de temperatura e tempos de aquecimento. É tido especial cuidado para que não sejam torrados ou assados em demasia.

O REGULAMENTO EM SÍNTESE

O Regulamento (UE) n.º 2017/2158 estabelece regras obrigatórias efetivas a nível da UE sobre as quais os operadores do setor agroalimentar têm a obrigação legal de:

- 1 minimizar níveis de acrilamida nos seus produtos tão baixos quanto razoavelmente possível,
- 2 aplicar as medidas de mitigação descritas no Regulamento,
- 3 monitorizar, investigar e melhorar o seu desempenho, utilizando os níveis de referência como padrão.



Níveis de referência, monitorização contínua, recolha de dados e investigação fornecem, em conjunto, aos operadores do setor agroalimentar um mecanismo obrigatório e quadro de referência para continuar a fazer melhorias sempre que possível, em cada passo da cadeia.

O que podemos fazer em casa?



Seguir as instruções de confeção indicadas na embalagem



Torrar o pão até atingir uma cor dourada, em vez de castanha



Fritar batatas até atingirem uma cor dourada, em vez de castanha

175°C

Seguir a temperatura de confeção recomendada para batatas fritas evitando que fiquem excessivamente fritas ou queimadas

INDICADORES DE POLÍTICA

O Regulamento (UE) n.º 2017/2158 fornece um quadro bem-sucedido para a proteção do consumidor. Adota uma abordagem pragmática, equilibrada e proporcional. As empresas do setor agroalimentar continuarão a trabalhar para garantir os níveis mais baixos alcançáveis. No futuro, este é o meio mais eficaz de gerir este contaminante único, em vez de impor legalmente níveis máximos.