

NOTA À IMPRENSA

Nova Tabela da Composição de Alimentos

O Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge vai apresentar, a 29 de Maio, em Lisboa, a partir das 14:30, a nova Tabela da Composição de Alimentos. Esta tabela será usada no próximo Inquérito Alimentar Nacional.

A nova Tabela da Composição de Alimentos vai ser apresentada publicamente, a 29 de Maio, pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA), numa sessão de lançamento que terá lugar no auditório do INSA, em Lisboa, a partir das 14:30.

A tabela do INSA é uma referência nacional para a composição dos alimentos consumidos pelos portugueses e será usada no II Inquérito Alimentar Nacional, que se destina a avaliar o que comem os portugueses e a identificar eventuais problemas nutricionais.

A informação da tabela, elaborada pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do INSA (CSAN), pode também ser utilizada como suporte científico na definição de políticas de alimentação e nutrição e no planeamento de programas de intervenção nesta área da saúde pública.

A nova Tabela da Composição dos Alimentos, que nasceu de uma base de dados concebida para ser usada em inquéritos alimentares e apresenta apenas informação sobre a composição de alimentos consumidos em Portugal, está dividida em cinco partes, englobando um total de 962 alimentos crus, processados e cozinhados e 42 nutrientes.

A maioria dos alimentos estudados foi adquirida em lojas, supermercados e mercados de diversas regiões do país, principalmente nas áreas da Grande Lisboa e do Grande Porto. Para a maior parte dos alimentos foram analisadas no mínimo cinco amostras, pelo menos para alguns dos nutrientes.

As tabelas da composição de alimentos contêm a informação que permite “converter os alimentos que comemos nos seus nutrientes” e assim saber, por exemplo, se se tem



uma alimentação adequada à manutenção de uma vida saudável. Na prática, possibilita verificar se determinado indivíduo está a ingerir as proteínas, os hidratos de carbono, as vitaminas e minerais necessários à preservação do seu bom estado nutricional, ou saber se o valor energético dos alimentos que ingere é o adequado à sua idade, sexo e actividade física.

Os dados de composição dos alimentos são também essenciais em estudos epidemiológicos que relacionam alimentação com saúde ou doença, no aconselhamento dietético, na clínica, no ensino e nas indústrias agro-alimentares para, por exemplo, efeitos de rotulagem.

A existência de uma nova tabela de referência nacional possibilitará a todos os profissionais, que necessitam e utilizam dados de composição dos alimentos nas suas actividades, usarem a mesma fonte de dados, eliminando assim um dos factores de variabilidade nos resultados obtidos.

A alteração dos hábitos alimentares das populações, bem como a evolução do conhecimento científico e das metodologias analíticas fazem da produção de tabelas ou bases de dados de composição de alimentos uma actividade contínua e interminável.

Reconhecendo a importância desta área científica, a União Europeia decidiu financiar um projecto de desenvolvimento de uma Rede de Excelência de investigação na área da qualidade e segurança alimentar (EuroFIR - European Food Information Resource), com vista a criação de um banco de dados europeu que disponibilize informação validada.

Este projecto teve início em Janeiro de 2005 e o INSA, através do CSAN, é um dos parceiros da rede, sendo responsável por um dos Workpackage (Sistemas de Qualidade) do EuroFIR.

Programa da Sessão de Lançamento da Nova Tabela da Composição de Alimentos
http://www.insarj.pt/site/resources/docs/Programa_TCA.pdf

Lisboa, 28 de Maio de 2006