

Redes de Fast food usam óleo irregularmente



Mais de 90% do óleo de cozinha utilizado em empresas de *fast food* de Natal apresenta risco à saúde do consumidor. Esse é um dos resultados de um estudo desenvolvido pelas alunas Lidivânia Nascimento, Juliana França e Cléya Lopes, do curso de Nutrição da FARN. A pesquisa, exposta no 8º Simpósio Latino-Americano de Ciências dos Alimentos (SLACA) em Campinas/SP, aponta também que 75% dos estabelecimentos reempregam o óleo entre 24 e 84 horas, quando o correto seria até duas utilizações.

A pesquisa 'Caracterização e Análise dos Tipos de Óleos e Gorduras Utilizados no Processo de Frituras em Praças de Alimentação dos Principais Shoppings da Cidade de Natal/RN' analisou os tipos e a qualidade dos óleos e gorduras após o processo de fritura. As alunas coletaram 15 amostras e analisaram os indicadores de acidez, oxidação lipídica e saturação dos óleos. "A partir da acidez é possível saber se o óleo está dete-

riorado e, em caso afirmativo, é gerada a acroleína, substância proveniente da oxidação e que, se consumida constantemente, pode estimular o início de um câncer", relata Lidivânia.

De acordo com pesquisadora, 81% dos locais usam a gordura de palma para fritura, 13% utilizam o óleo de soja e 6%, óleo misto, feito com base em soja, girassol e algodão. Carina Leite, coordenadora do curso e orientadora do estudo, explica que "a gordura de palma resiste mais a altas temperaturas e não se degrada tão facilmente como os outros óleos". Ainda de acordo com a professora, o óleo de soja como também o óleo misto, se oxida mais rapidamente em relação, por exemplo à gordura de palma, que é recomendada para uso doméstico.

Quanto à saturação dos óleos, a pesquisa mostra que 67% das amostras estavam acima do recomendado pela Agência de Vigilância Sanitária (ANVISA). "O consumo oferece risco de aumento

das doenças cardiovasculares", observa Lidivânia. No entanto, o índice de peróxido mostrou que apenas 20% estavam fora do padrão, o que surpreendeu as pesquisadoras. "Esperávamos que todos os resultados dessem elevados, mas nem tudo está perdido. Esse resultado nos estimula a pensar numa forma de conservar melhor esses óleos e ajudar a população a consumi-los sem tantos malefícios", afirma Lidivânia.

A orientadora alerta também para a relevância social da pesquisa, já que o consumo de alimentos prontos ou semi-prontos vem crescendo, especialmente entre adolescentes e jovens. "Além de serem feitos com gordura hidrogenada, que não faz bem à saúde, o processo de fritura industrial utiliza os óleos várias vezes e o consumidor não sabe de nada, porque o sabor não é alterado. A população não sabe se o óleo é filtrado, quantas vezes é usado, e a pesquisa mostra que precisamos ficar atentos".