



INFORMAÇÃO ECO-ESCOLAS À COMUNIDADE EDUCATIVA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – ADITIVOS ALIMENTARES

O que são?

Os aditivos alimentares são substâncias, naturais ou artificiais, adicionadas aos alimentos para aumentar o seu prazo de validade ou fornecer-lhes cor, sabor e/ou consistência, pois os alimentos não chegam até nós tal como são produzidos. Têm de ganhar a forma, o aspeto, a segurança e a aparência. Para o conseguirem, precisam de conter substâncias químicas, os aditivos alimentares. Estes podem ter ou não ter valor nutritivo.

Encontramos aditivos e em quase todos os alimentos e estimulam o seu consumo e compra.

Que aditivos devemos conhecer?

Vejamos as principais substâncias adicionadas para melhorar a aparência de alimentos e garantir a saúde ao consumidor.

Os aditivos alimentares: E's

- E3xx – Antioxidantes;
- E2xx – Conservantes;
- E1xx – Corantes;
- E4xx – Emulsionantes, estabilizantes, espessantes e gelificantes;
- E5xx – Antiaglomerantes;
- E620 a E635 – Intensificadores de Sabor;
- E901 a E904 – Agentes de revestimento;
- E950 a E967 – Edulcorantes.



A utilização de aditivos nos alimentos é regulada por legislação própria, tanto em Portugal como em todos os países da União Europeia. A necessidade de harmonizar as normas da indústria alimentar em todo o espaço da União Europeia tornou indispensável identificar, de forma inequívoca, os diversos aditivos alimentares de utilização autorizada, por serem considerados seguros do ponto de vista da saúde humana. Assim para referenciar cada um desses aditivos, foi-lhes atribuída a letra E associada a um número de 3 ou 4 algarismos. Ex: **E 129 - Vermelho allura AC (C. I. 16 035); corante vermelho de síntese.**

Potencialidades:

Antioxidantes que encontramos na margarina, na manteiga e em outros produtos gordurosos para não ficarem rançosos quando ficam armazenados por muito tempo.

Conservantes que evitam o aparecimento e reprodução de micróbios e por isso são adicionados a alimentos para auxiliar na sua conservação.

Acidulantes que proporcionam uma maior acidez ao produto, dificultando o ataque de micro-organismos e evitam que rapidamente fiquem estragados.

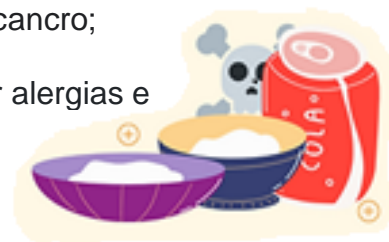
Corantes que dão cor aos alimentos e se encontram presentes em elevado número, por exemplo, em doces, salgadinhos, gelados, sumos artificiais, gelatinas, gomas, etc. Os corantes dão aspeto visual ao produto e são um dos estímulos ao seu consumo.

Espessantes dão a consistência característica a alguns alimentos como, por exemplo, as natas, os iogurtes, as geleias. Graças aos chamados espessantes os produtos adquirem a viscosidade desejada pelo fabricante.

Estabilizantes aditivo para garantir que o produto não perca as características (cor, consistência, etc.) adquiridas durante seu processamento.

Malefícios:

- aumento do risco de desenvolver determinados tipos de cancro;
- hipersensibilidade **alimentar** – reação desencadeada por alergias e determinadas substâncias;
- défice de atenção e hiperatividade.



RISCOS À SAÚDE

ESTUDOS EM ANIMAIS APONTAM POTENCIAIS RISCOS À SAÚDE, COMO:

Um diagrama de um corpo humano em tons de rosa e vermelho, com pontos de conexão por linhas pontilhadas para os efeitos negativos listados.

- Alterações neurológicas e de comportamento
- Resistência à insulina
- Tumores no trato gastrointestinal
- Úlcera
- Problemas de fertilidade
- Ganho de peso
- Reações alérgicas
- Danos ao DNA