



Alimentos x Nitrato/Nitrito = Riscos à nossa saúde

A história do uso de sais para conservação dos alimentos in natura e/ou processados vem de muito tempo atrás. A sua introdução fez com os alimentos apresentassem maior validade e contribuíssem para o desenvolvimento da economia. Pois com uma maior conservação dos produtos; uma maior quantidade de pessoas usufruía de produtos que antes não lhes era apresentado.

Com a adição do Nitrato e Nitrito junto ao cloreto de sódio, surgiu a elaboração do sal de cura; tão utilizado nos dias de hoje. Teve no passado um importante fator atribuído ao seu uso; a inibição e desenvolvimento da bactéria *Clostridium botulinum*.

Clostridium botulinum, obteve um papel de manchetes por intermédio de uma toxina produzida por ele, e que ocasionava infecções seguidas de morte em alimentos enlatados. Logo viu-se a necessidade de equilibrar a balança, utilizando químicos minerais (sais) nesta luta. E obteve-se sucesso.

Bem, mas os tempos são outros, e nos dias de hoje nos deparamos com abusos provenientes de todos os segmentos, população, indústria e fiscalização.

- I. A população em ficar cômoda, com todas as mudanças ofertadas e produzidas; em ficar calada perante abusos como: leis que protegem os produtores que adulteram seus produtos ou mesmo achando que mudanças consideradas pequenas como adição de novos conservantes, não trairia malefícios ao bem-estar.
- II. A indústria cada vez mais focada em gerar novos produtos, pois a novidade move o comércio e impulsiona o país. Mas, como isso parte de um todo, acomete e continua omitindo sua verdadeira ação: adultera, mascara e trapaceia. Eles adicionam substâncias acima do que a legislação regula, e com isso mantem seu produto estável por muito mais tempo na prateleira: "lucrando e adulterando".
- III. A legislação faz seu papel notavelmente, mas com uso de recursos que estão disponíveis. Posso referenciar meu estado: SC, como um estado de elevado grau de fiscalização no segmento alimentício com destino ao consumidor final. Pois acompanhei de perto a ação de seus fiscalizadores; onde concluí que estamos seguros. E, pensando que estes Fiscais seguem uma diretriz federal, em matéria geral, nosso Brasil está bem assegurado.

Mas, quem sou eu para abolir o uso de linguinha dos churrascos do final de semana, ou do presunto utilizado no sanduiche de cada dia. Ou o cachorro- quente de festas de aniversário. Até mesmo dos aperitivos, bacon, linguça, salsicha, etc. Eu quero conscientizar e não radicalizar.



Como dito, o Sal de cura compõe-se em cloreto de sódio, nitrato e nitrito, estes com uma primeira ação de inibição do desenvolvimento de uma elevada gama de bactérias. Sim, seu uso já esta se tornando quase um antimicrobiano. Onde entende-se que em vez de controle eficaz para a contaminação dos alimentos provenientes de bactérias, a indústria em alguns casos mascara adicionando estes aditivos, com ação de controle e eliminação.

O nitrato não possui um agravo significativo para o ser humano, mas sim seu reductor o nitrito; este por meio de alguns ciclos de redução em nosso corpo converte-se em dois principais agravantes: metahemoglobina (provoca dispneia até a morte) e compostos N-nitrosos as nitrosaminas (cancerígenos).

A legislação brasileira vigente prevê limites máximos de 0,015 g/100 g e 0,03 g/100 g, respectivamente para nitrito e nitrato de sódio, para carnes e produtos cárneos,

denominados estes produtos como conservantes. Mas não prevê limites ao composto Nitrosaminas.

O que saber na hora de comprar um produto alimentício?

- a) Considerar para consumo produtos que entre a fabricação e a validade não excedam um grande período de tempo. Pois, produtos com estas características, possuem indicação de elevadas adições de conservantes e aditivos;
- b) Cor, em geral produtos com características de adição exacerbada, possuem uma coloração rosa a vermelho vivo, mesmo passado já algum tempo desde sua fabricação;
- c) Sabor, como é um aditivo incorporado ao cloreto de sódio, logo produtos muito salgados, podem ser alvos de adições elevadas destes compostos.

NOTA 01.: OMS/FAO

(IDA)0 - 3,7 mg/Kg de peso corpóreo para Nitrato;

(IDA)0 – 0,07 mg/Kg de peso corpóreo para Nitrito.

(JECFA 2002).

IDA – Ingestão Diária.

NOTA 02.: Países desenvolvidos já possuem Legislação para quantificação de Nitrosamias ou estão bem adiantados em estudos.

Referências.:

COMISSÃO CODEX ALIMENTARIUS. DOCUMENTO DE DEBATE SOBRE USO DE NITRATOS E NITRITOS. Macao China. Março 2017.

<http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/zh/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FMeetings%252FCX-711-49%252FWD%252Ffa49_11s.pdf>