

Diet, light ou zero?

A eterna dúvida: diet, light ou zero?



O mercado não divulga as informações com a mesma velocidade que lança produtos, e os consumidores ficam cada vez mais perdidos na hora da escolha.

**Julyanna Lisita Célico*

As prateleiras dos supermercados estão cada vez mais recheadas de produtos *light* e *diet*. São gelatinas, sucos, refrigerantes, chocolates, biscoitos, massas, leites, iogurtes, barras de cereais, margarinas, comida congelada, entre outras muitas opções. E cada um desses alimentos pode ser apresentado ao consumidor de três formas distintas: *diet*, *light* e, mais recentemente, *zero*. Como saber qual o mais adequado?

Os produtos *light*, em sua maioria, oferecerem menos calorias que os convencionais, devem apresentar redução mínima de 25% em relação ao atributo nutricional em questão (além de calorias, os alimentos também podem ser reduzidos em outros nutrientes, como gordura e sódio). Por este motivo, esses produtos tornam-se bons aliados para quem faz algum tipo de dieta de emagrecimento.

O fato dos produtos serem *light* não significa que estão isentos de calorias e que possam ser consumidos sem restrições. Tudo depende de qual nutriente teve sua quantidade reduzida. É o caso do sal *light*, que apresenta pequenas quantidades de sódio, um nutriente que não interfere na quantidade de calorias do alimento.

Já nos produtos *diet*, ocorre a eliminação normalmente de açúcares,

o que também pode não estar relacionado às calorias. Exemplo clássico é o chocolate *diet*, que, apesar de não ter adição de açúcar, apresenta uma quantidade maior de gordura em relação ao chocolate “normal”.

O objetivo desses produtos é atender ao público que, por alguma razão, precisa restringir algum nutriente em sua alimentação, como é o caso dos diabéticos e hipertensos, entre outros. Os produtos *diet* fabricados no Brasil podem apresentar no rótulo as expressões: “*sem*”, “*isento de*”, “*não contém*”, entre outras.

A gelatina, por exemplo, é um ingrediente natural e saudável, que está sendo muito utilizado pela indústria da alimentação para substituir açúcar em alguns alimentos, como chocolates, salgadinhos e sorvetes. A adição da gelatina tem a vantagem de manter a textura e o sabor dos alimentos, além de, também, aumentar a quantidade de proteínas, o que ajuda na oferta de produtos com a necessidade do controle de carboidrato.

O mercado não divulga as informações com a mesma velocidade que lança produtos, e os consumidores ficam cada vez mais perdidos na hora da escolha. É o que vem acontecendo com a nova designação “*zero*”. Esse nome foi lançado mais como estratégia de marketing do

que como proposta de mudança. No caso dos refrigerantes “*zero*”, por exemplo, o açúcar cedeu lugar aos adoçantes artificiais, como também acontece com as versões *diet* e com muitos dos *light*. No final das contas, acaba dando na mesma: ao optar por um pudim com “*zero*” açúcar, esse produto é igual a um pudim *diet* sem adição de açúcar.

Diante de tais informações, qual seria a versão mais adequada: *diet*, *light* ou *zero*? Seria mais fácil se a versão *light* dos alimentos viesse com a informação clara que esclarecesse de qual redução exatamente se trata, se de açúcar ou gordura, já que, em cada caso, as conseqüências para quem consome são diferentes. É importante, para o consumidor, atentar-se aos rótulos no momento da compra e do consumo, para que eles atendam os objetivos da melhor maneira possível.

Além disso, a quantidade do alimento consumido não deve ser aumentada por se tratar de um alimento que apresenta baixas calorias, por exemplo. Frequentemente, ocorre o erro de se ingerir o dobro do habitual por ser um alimento *diet* ou *light*, mas, dificilmente, há a redução de 50% das calorias nesses alimentos.

**Julyanna Lisita Célico, nutricionista especializada em Nutrição Esportiva.*