

Nutrição Brasil 2018;17(2):104-13

## ARTIGO ORIGINAL

### Rótulo de alimentos: dificuldades de interpretação por idosos diabéticos

#### *Food label: interpretation difficulties for elderly with diabetes*

Renata Mesquita de Carvalho\*, Mônica de Almeida Lima Alves, M.Sc.\*\*

*\*Graduanda em Nutrição pela Faculdade Internacional da Paraíba, \*\*Docente do curso de Graduação da Faculdade Internacional da Paraíba, Especialista em Nutrição Clínica (Gama Filho) e Mestre em Ciências da Nutrição (UFPB)*

**Endereço para correspondência:** Renata Mesquita de Carvalho, Faculdade Internacional da Paraíba, Av Monsenhor Walfredo Leal, 512 João Pessoa PB: renata.mesq.carvalho@hotmail.com; Mônica de Almeida Lima Alves: monicadealima@yahoo.com.br

## Resumo

Os idosos diabéticos precisam evitar o consumo de produtos com açúcar para manterem um bom controle glicêmico. Este estudo teve como objetivo identificar as dificuldades na leitura e interpretação de rótulos alimentares. Realizamos uma pesquisa descritiva e quali-quantitativa com 45 pacientes de uma clínica. Foram disponibilizados para a entrevista três produtos industrializados a fim de obter respostas e maiores informações sobre a dificuldade que os consumidores idosos têm em identificar se nos rótulos dos alimentos contém ou não açúcares. Em relação ao hábito de lerem, 24,44% afirmaram que fazem; quanto as informações mais lidas, a data de validade (93,33%) e se é diet (42,22%) foram os mais citados. As dificuldades relatadas foram o tamanho e cores da letra e da embalagem e os termos técnicos. As indústrias utilizam diversas nomenclaturas para os açúcares e registram na tabela das informações nutricionais e nos ingredientes, sendo as menos conhecidas pelos participantes sorbitol, polidextrose, extrato de malte, maltodextrina e dextrose. A indústria de alimentos precisa conscientizar que é responsável pela saúde do consumidor e deve destacar no rótulo que o produto contém açúcar.

**Palavras-chave:** rótulo, açúcares, termos técnicos.

## Abstract

The elderly with diabetes need to avoid eating products with sugar for a good glycemic control. This study aimed to identify the difficulties in the reading and interpretation of food labels. We made a qualitative, quantitative and descriptive research with 45 patients. For the interview, we had three industrialized products in order to obtain answers and more information on the difficulty that elderly consumers have in identifying, by reading the food labels, if the product has sugar or not. Regarding reading habits, 24.44% stated they always read it; related to the most read information: the expiration date (93.33%), if the product is diet (42.22%) were the most mentioned. The described difficulties were about the size and colors involving the letters and the packaging, also the technical terms. The industries use several terminologies for sugar and put it in the nutritional information table and in the ingredients; the terminologies less known by the participants were: sorbitol, polydextrose, malt extract, maltodextrin and dextrose. The food industry needs to be aware, they are responsible for the consumers health, and must point out in the label that the product has sugar.

**Key-words:** label, sugars, technical terms.

## Introdução

Os rótulos de alimentos contêm as principais informações sobre o produto, como a lista de ingredientes, as características nutricionais, o peso líquido, a origem, o prazo de validade, o lote, entre outras.

Pessoas com restrições alimentares que necessitam reduzir ou excluir algum nutriente e/ou substância precisam estar atentas a essa leitura, procurando interpretar as informações contidas no rótulo.

Os diabéticos precisam controlar o consumo de açúcares para evitar a hiperglicemia, decorrente de uma insuficiente secreção de insulina pelo pâncreas e/ou insuficiente ação de insulina nos tecidos alvos [1].

Uma parcela dos diabéticos não conhece as diversas nomenclaturas referentes aos açúcares que são descritos na lista de ingredientes utilizados pela indústria de alimentos. Para aqueles pacientes que costumam consumir produtos industrializados é necessário o conhecimento dos ingredientes descritos nos rótulos, para evitar a ingestão de forma desavisada de açúcares, o que traria consequências para o controle metabólico.

A indústria de alimentos faz uso dos açúcares sob várias nomenclaturas, o que dificulta a identificação, nas informações da embalagem, pelo consumidor na hora da compra e consumo. As principais denominações de açúcares presentes em produtos processados disponíveis nas prateleiras de supermercado são: glicose, sacarose, frutose, lactose, dextrose, maltodextrina, açúcar invertido, extrato de malte, polidextrose, amido, xarope de glicose, açúcar mascavo, mel, melaço, xarope de milho, entre outros.

Por se tratar de uma população com uma grande prevalência de diabetes e com características clínicas especiais, os idosos estão mais sujeitos a essa dificuldade na leitura e reconhecimentos dos açúcares nos rótulos, podendo ingerir alimentos que alterem a sua glicemia, influenciando negativamente no controle metabólico.

O consumo elevado de alimentos industrializados mais a alimentação não adequada aumentam as complicações crônicas do diabetes como as doenças cardiovasculares, infarto, dislipidemia, hipertensão, insuficiência renal, cegueira, úlceras de pé diabético, amputações, entre outras [1].

Este estudo teve como objetivo identificar as dificuldades apresentadas por idosos diabéticos na leitura e interpretação de rótulos alimentares, já que a indústria alimentícia utiliza diversas nomenclaturas para fazer referência aos açúcares, muitas vezes tornando confusa a escolha dos alimentos pelos pacientes com base nas informações contidas nas embalagens.

## Material e métodos

Realizou-se uma pesquisa de campo, descritiva e quali-quantitativa nos meses de março e abril de 2017, com 45 pacientes de uma clínica particular localizada no bairro dos Estados, na cidade de João Pessoa, na Paraíba. Foram incluídos nesta pesquisa pacientes de ambos os gêneros, faixa etária dos 60 a 85 anos, pré-diabético e/ou diabético, com boa cognição e alfabetizados. Os pacientes foram escolhidos de maneira aleatória enquanto aguardavam a consulta na sala de espera.

Foi utilizada como instrumento de pesquisa, entrevista e aplicação de questionário com perguntas objetivas a fim de obter respostas e maiores informações sobre a dificuldade que os consumidores idosos têm em identificar se nos rótulos dos alimentos contém ou não açúcares.

Para conhecer o perfil dos participantes foram coletadas informações gerais de caracterização do idoso como gênero, idade, peso, altura, o tipo da diabetes, histórico de outras doenças, se é acompanhado por um nutricionista e se pratica atividade física. Os participantes foram submetidos a perguntas sobre a leitura dos rótulos dos alimentos, entre as quais se costuma fazer a leitura e se confia nas informações dos rótulos; o que mais lê, entre as opções de data de validade, informações nutricionais, ingredientes, se na embalagem vem impresso a palavra diet; diferenciar o que são alimentos diet e light; e se compreende as informações contidas no quadro da informação nutricional.

Foram disponibilizadas três embalagens de alimentos industrializados para o participante identificar se contém açúcar na informação nutricional e na lista de ingredientes. As embalagens serviram para saber se o tamanho da letra, a cor da letra em contraste com a cor da embalagem foi possível de fazer a leitura ou se precisou do auxílio de uma lupa.

O produto 1 correspondeu a um biscoito integral tipo cookie com castanha do Pará fonte de fibras; o produto 2 correspondeu a um achocolatado diet em pó para dietas de ingestão controlada de açúcares; e o produto 3 correspondeu a um cereal integral contendo flocos de trigo integral, arroz e milho.

Os participantes citaram as maiores dificuldades em fazer a leitura dos rótulos. O pesquisador elaborou um quadro com o tamanho da fonte 14 contendo dezenove nomenclaturas que as indústrias alimentícias faz referência a açúcares, acrescentou outros ingredientes, e os participantes tiveram que sublinhar os que são açúcares.

O tempo de entrevista foi de trinta minutos onde foi informado o tema, os objetivos da pesquisa, respondidas as perguntas do questionário e obtidas o máximo de informações.

Após finalizar o questionário o pesquisador explicou a importância de fazer a leitura dos rótulos de alimentos e conhecer as diversas nomenclaturas de açúcares que as indústrias de alimentos colocam na lista de ingredientes. O participante recebeu em formato de cartão contendo alguns sinônimos de açúcares para facilitar a consulta no momento da compra.

Foi utilizado para analisar os dados coletados o programa Excel 2007, que possui um conjunto de ferramentas estatísticas que permite fazer a análises dos dados em medidas descritivas e gráficas.

O projeto foi encaminhado à Plataforma Brasil para apreciação pelo Comitê de Ética. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi assinado por todos os participantes da pesquisa no início de cada entrevista.

## Resultados

Participaram do estudo 45 pacientes, sendo 66,67% do gênero feminino e 33,33% do gênero masculino. A idade média foi de 70 anos, sendo a mínima 60 anos e a máxima 83 anos. Quanto à escolaridade, 55,56% dos entrevistados possuíam ensino superior (Tabela I).

**Tabela I - Perfil dos entrevistados.**

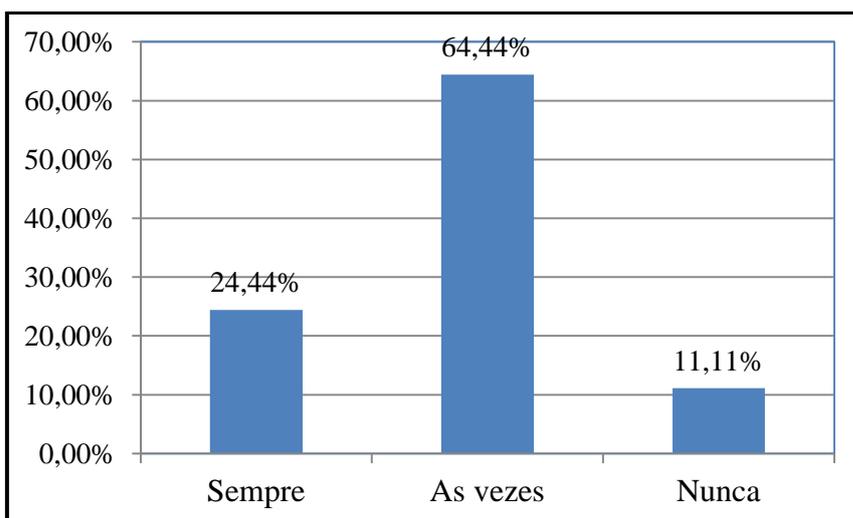
Características	Porcentagem (%)	Média
<b>Gênero</b>		
Masculino	33,33	
Feminino	66,67	
<b>Idade</b>		70 anos
<b>Escolaridade</b>		
Fundamental Incompleto	6,67	
Fundamental Completo	4,44	
Médio Incompleto	4,44	
Médio Completo	28,89	
Superior Completo	55,56	

A média do índice de massa corporal dos participantes foi de 27,44 kg/m<sup>2</sup>. Dos quais apenas 4,44% foram classificados com magreza, 44,44% como eutróficos e 51,11% com excesso de peso. Em relação ao tipo de diabetes predominou a diabetes tipo 2 em 66,67% e 33,34% com pré-diabetes. Do total dos participantes, 71,11% relataram fazer acompanhamento nutricional. Sobre o histórico de outras doenças predominou a dislipidemia com 77,78%, seguida da hipertensão arterial com 64,44% (Tabela II).

**Tabela II - Estado nutricional e características clínicas dos participantes.**

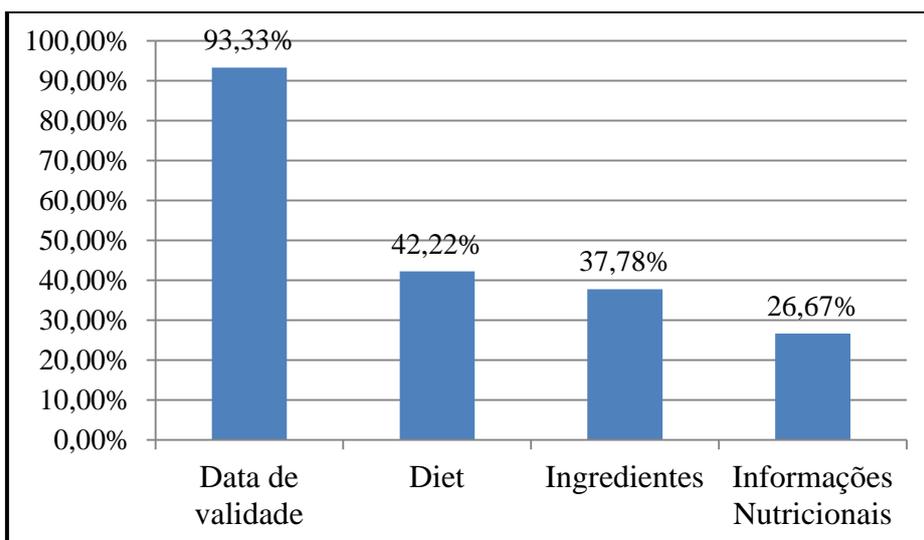
Características	Porcentagem (%)
<b>Classificação IMC</b>	
IMC < 22 kg/m <sup>2</sup> – Magreza	4,44
IMC 22 – 27 kg/m <sup>2</sup> – Eutrófico	44,44
IMC > 27 kg/m <sup>2</sup> – Excesso de peso	51,11
<b>Tipos de diabetes</b>	
Pré-diabético	33,34
Diabetes tipo 2	66,67
<b>Acompanhamento Nutricional</b>	
	71,11
<b>Outras doenças</b>	
HAS	64,44
AVC	6,67
Infarto	4,44
Dislipidemia	77,78
Neoplasia	15,56

Do total dos participantes, 44,44% já foram esclarecidos sobre a leitura dos rótulos dos alimentos. Em relação ao hábito de lerem os rótulos, 24,44% afirmaram que sempre fazem a leitura, 64,44% às vezes fazem a leitura, principalmente quando compram um produto novo, e 11,11% nunca lêem os rótulos dos alimentos durante as compras (Figura 1).



**Figura 1** - Percentual dos entrevistados que fazem a leitura dos rótulos dos alimentos durante as compras.

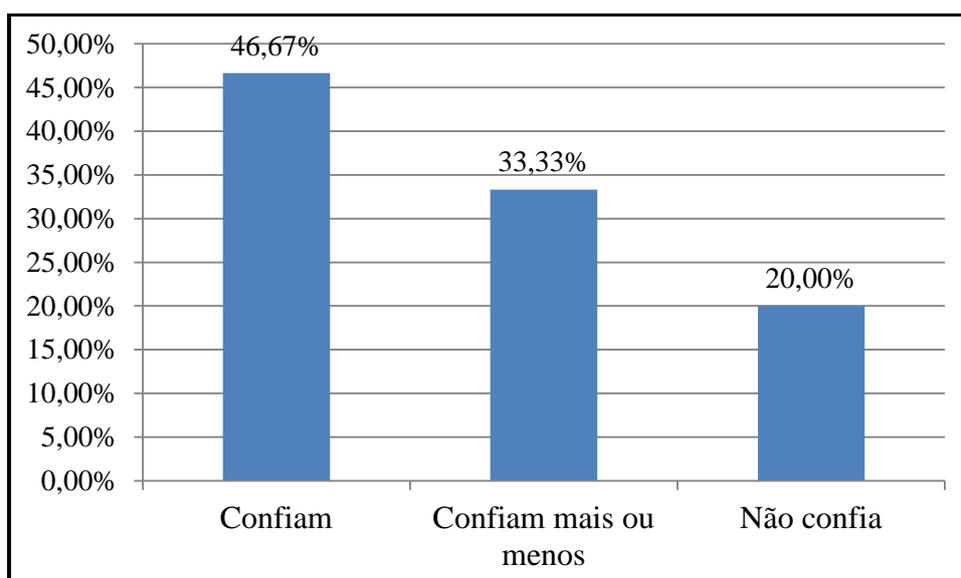
Em relação as informações mais lidas pelos participantes destacaram-se: a data de validade (93,33%), se o produto vem impresso diet (42,22%), ingredientes (37,78%) e as informações nutricionais (26,67%). Cada participante foi orientado a escolher as duas opções mais lidas entre as quatro citadas (Figura 2).



**Figura 2** - Distribuição segundo o item mais importante da rotulagem dos alimentos.

Quanto a confiança nas informações presentes nas embalagens dos rótulos dos alimentos, observou-se que 46,67% confiam nessas informações, enquanto 33,33% confiam mais ou menos e 20% afirmaram não confiar (Figura 3).

Foram disponibilizados três produtos alimentícios, em relação ao produto 1, 80% dos participantes acharam inadequado o tamanho da letra. Já o produto 2, 100% acharam adequado. O tamanho das letras não pode ser inferior a 1 mm [2]. Alguns rótulos parecem apenas cumprir a obrigatoriedade, mas o tamanho da escrita inviabiliza a leitura. Os rótulos exigiram dos participantes o auxílio da lupa para poder conseguir ler as informações nutricionais. (Tabela III). Em relação as cores do rótulo em contraste com a cor da letra o produto 2 foi o que mais favoreceu a visibilidade com 95,56%, pois o rótulo era na cor amarela e as letras na cor azul escuro. Já o produto 1, 55,56% acharam inadequado, devido o rótulo apresentar as cores variando do azul claro para o azul escuro e as letras também na cor azul (Tabela III).



**Figura 3** - Percentual dos entrevistados que confiam ou não nas informações presentes nas embalagens dos alimentos.

**Tabela III** - Percentual de visibilidade dos produtos apresentados na pesquisa.

<b>É adequado o tamanho da letra que refere-se as informações nutricionais?</b>		
Produto	Porcentagem (%)	
	Sim	Não
Produto 1	20,00%	80,00%
Produto 2	100,00%	
Produto 3	60,00%	40,00%
Precisou do auxílio da lupa	20,00%	80,00%
<b>As cores do rótulo em contraste com a cor da letra favorecem a visibilidade?</b>		
Produto	Porcentagem	
	Sim	Não
Produto 1	44,44%	55,56%
Produto 2	95,56%	4,44%
Produto 3	80,00%	20,00%

Os entrevistados afirmaram que compreendem pouco o que vem descrito nas informações nutricionais (88,89%) e 11,11% não compreendem nada. Logo muitos pacientes diabéticos consomem produtos contendo muito açúcar influenciando negativamente no controle da doença.

Os pacientes diabéticos tinham que reconhecer se nos rótulos dos três produtos disponibilizados na pesquisa continham açúcar (Tabela IV). O produto 1 apenas 11,11% sabiam o significado do termo lactose. O produto 2 vinha impresso a palavra açúcares entre parênteses maltose e lactose. Sendo que no rótulo em destaque com letras maiores e negrito vinha impresso a palavra diet. Alguns participantes acreditam que a palavra diet é exclusão de açúcar, logo 20% fizeram uma leitura rápida e passaram despercebidos que o produto 2 contém maltose existente naturalmente na maltodextrina.

**Tabela IV** - Percentual de participantes segundo a identificação de açúcares na informação nutricional dos produtos.

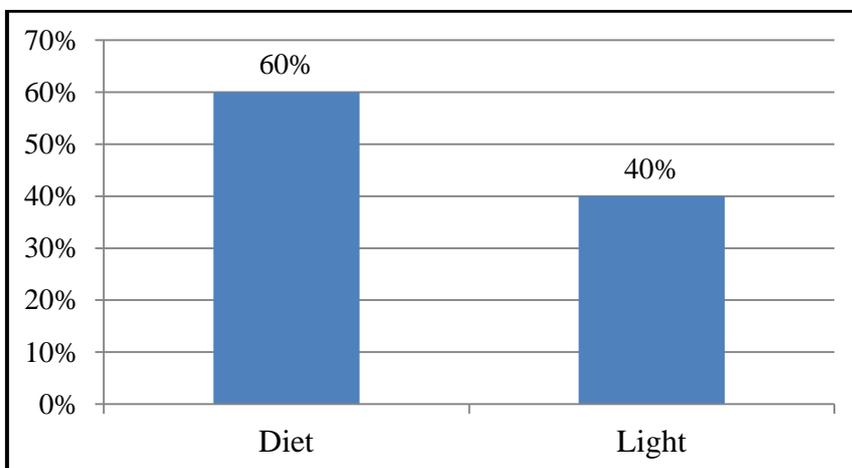
<b>Identificar através da informação nutricional se o produto contém açúcar?</b>		
Produto	Porcentagem (%)	
	Sim	Não
Produto 1	11,11%	88,89%
Produto 2	80,00%	20,00%
Produto 3	100,00%	
Precisou do auxílio da lupa	35,56%	64,44%

Os participantes tinham que citar os açúcares que encontravam na lista dos ingredientes. No produto 1 (80%) encontraram o açúcar mascavo, os 20% que não encontraram foi devido a posição que a palavra estava impressa e o tamanho da letra. Em relação ao produto 2 (13,33%) identificaram a palavra maltodextrina como sendo açúcar. Alguns compararam maltodextrina aos açúcares impresso na informação nutricional. Os demais 86,67% acreditavam não ter açúcar no produto 2. No produto 3 todos identificaram a palavra açúcar, mas não sabiam que extrato de malte é um termo utilizado pelas indústrias de alimentos que é sinônimo de açúcar, logo apenas 6,67% conseguiram identificar (Tabela V).

**Tabela V** - Açúcares que contém na lista dos ingredientes dos produtos disponibilizados na pesquisa.

Identificar a presença de açúcar na lista de ingredientes?		
Produto	Porcentagem (%)	
	Sim	Não
<b>Produto 1</b>		
Açúcar mascavo	80,00%	20,00%
Melado de cana	73,33%	26,67%
Amido	8,89%	91,11%
Maltodextrina	4,44%	95,56%
<b>Produto 2</b>		
Maltodextrina	13,33%	86,67%
<b>Produto 3</b>		
Açúcar	100,00%	
Xarope de glicose	73,33%	26,67%
Extrato de malte	6,67%	93,33%
<b>Precisou do auxílio da lupa</b>	<b>48,89%</b>	<b>51,11%</b>

Os diabéticos ainda não sabem diferenciar a palavra diet da palavra light. Apenas 60% souberam justificar o que significa a palavra diet (Figura 4).



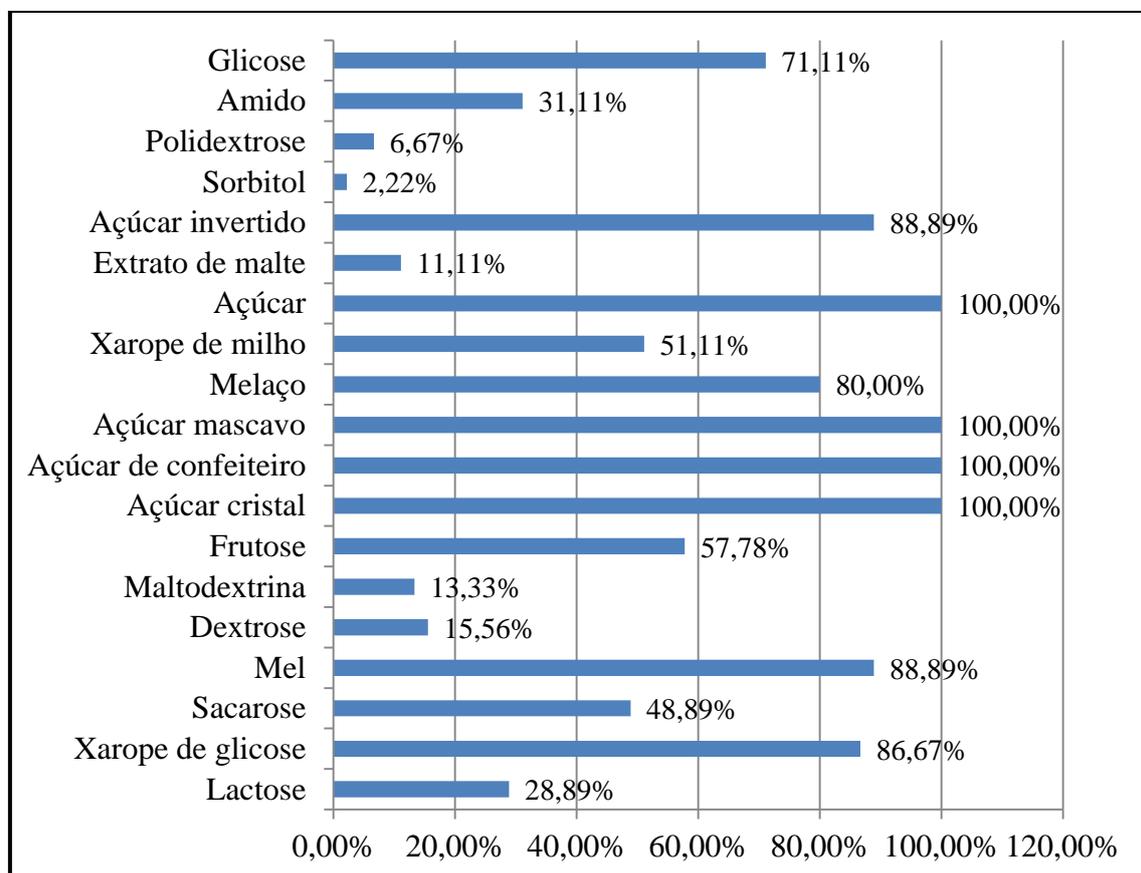
**Figura 4** - Diet ou light.

Foi elaborada uma atividade no fim do questionário, onde cada participante tinha que sublinhar as palavras que faziam referência a açúcares (Figura 5). Foi utilizado tamanho de fonte maior e vários ingredientes aleatórios. Na figura tinha a palavra açúcar, os tipos de açúcares e os termos técnicos sinônimos de açúcar.

Lactose, aveia em flocos, farelo de trigo, xarope de glicose, cacau em pó, sacarose, mel, dextrose, farinha de aveia integral, maltodextrina, frutose, açúcar cristal, gordura vegetal, açúcar de confeitiro, glutamato monossódico, açúcar mascavo, lecitina de soja, melaço, xarope de milho, açúcar, bicarbonato de sódio, extrato de malte, açúcar invertido, sorbitol, polidextrose, amido, glicose.

**Figura 5** - Identificação dos sinônimos de açúcares.

Do total de dezenove palavras que referiam aos açúcares, os participantes destacaram uma média de 11 acertos. Todos sublinharam as palavras açúcar, açúcar cristal, açúcar de confeitiro e açúcar mascavo, com exceção do açúcar invertido com 88,89%. Os outros ingredientes foram identificados com os seguintes percentuais: mel com 88,89%, xarope de glicose com 86,67% e glicose 71,11%. Os participantes associaram o mel a um produto doce, e a palavra glicose as informações que os médicos falam na consulta sobre a hiperglicemia. A frutose foi identificada por 57,78%, a sacarose por 48,89% e a lactose por 28,89%. E os termos menos identificados foram, dextrose com 15,56%, maltodextrina 13,33%, polidextrose 6,67% e sorbitol 2,22% (Figura 6).



**Figura 6** - Percentual de participantes segundo acerto dos sinônimos de açúcares.

## Discussão

Participaram da pesquisa 45 pacientes de uma clínica particular, idosos com idade média de 70 anos, sendo do gênero feminino 66,67%. Mais da metade estavam com excesso de peso (51,11%) e 66,67% faziam acompanhamento médico para tratar a diabetes tipo 2.

Os idosos diabéticos precisam restringir os açúcares da alimentação para evitar a hiperglicemia. Logo é importante que saibam ler e interpretar os rótulos dos alimentos, pois a

indústria alimentícia adiciona diferentes tipos de açúcares nos alimentos durante o processamento e utiliza nomenclaturas distintas nos rótulos.

Em relação ao hábito de lerem os rótulos, 24,44% sempre fazem a leitura, 64,44% às vezes e 11,11% nunca lêem os rótulos (Figura 1). Estudo realizado em São Paulo, em 2015, identificou que 54,28% dos participantes liam os rótulos e contra 35,71% [3]. No Espírito Santo, no ano de 2014, os pesquisadores encontraram um percentual elevado de pessoas com hábito de ler os rótulos (60,2%) [4]. Outra pesquisa encontrou um percentual de 48,13% para leitura dos rótulos, no Rio Grande do Sul [5]. O percentual da população em estudo que afirmou que faziam a leitura foi menor quando comparado as demais citações porque o público foi exclusivamente por idosos. Os idosos têm limitações quanto à leitura do rótulo em parte por características inerentes da própria idade como a redução da acuidade visual, mas também pela falta de padronização quanto ao tamanho e cores das letras e rótulos. É necessário que as informações sejam claras e objetivas [3].

As informações mais lidas pelos participantes foram: a data de validade (93,33%), se diet (42,22%) e a lista de ingredientes (37,78%) (Figura 2). O consumidor prioriza a informação relacionada à segurança do alimento, isto é, seu prazo de validade [6]. Os resultados foram semelhantes para o item prazo de validade em 3 estudos realizados no Brasil [6, 3, 4], que encontraram um percentual de 91,3%, 90% e 89,0% respectivamente.

É importante que a população se interesse em ler os rótulos. Mas entre os entrevistados apenas 46,67% confiam nas informações, enquanto 33,33% confiam mais ou menos e 20% não confiam (Figura 3). Esta falta de confiança nas informações dos rótulos também pôde ser observada em outros estudos, onde 51,43% não confiaram nas informações que constam nas embalagens [3] e 33,8% afirmaram não confiar [4]. Muitos consumidores vêem o rótulo como o meio de comunicação que as indústrias utilizam para informar somente o que for conveniente. E que não existe fiscalização por parte dos órgãos competentes, gerando insegurança para o consumidor [7].

Dos três produtos usados na pesquisa os participantes tiveram maiores dificuldades em lerem as informações nutricionais do produto 1, onde 80,00% não acharam adequado o tamanho da letra e 55,56% relataram dificuldades em ler as informações porque as cores tanto da letra quanto da embalagem eram próximas dos tons de azuis. O produto 2 (100%) acharam adequado o tamanho da letra. O percentual foi elevado dos participantes que preferiram os tons das cores com contrastes, mas 4,44% não gostaram, relataram que as cores “cansavam a vista” (Tabela III). Os rótulos exigem que o consumidor force para conseguir ler as informações e até mesmo utilize algum instrumento para aumentar as letras, como uma lupa [8].

Dos entrevistados apenas 60% sabiam explicar o que seriam um alimento diet e 40% light. O termo diet significa que o produto é isento de um determinado nutriente. Na maioria dos produtos, os diet são sem açúcar, mas é importante comprovar se o nutriente retirado foi mesmo o açúcar, e não gordura, sódio ou outro componente. Produto light é a redução mínima de 25% em determinado nutriente ou calorias quando comparado ao produto convencional [9].

Os participantes apresentaram dificuldades em encontrar os açúcares na tabela da informação nutricional do produto 1 (88,89%) não identificaram açúcar pois desconheciam o termo lactose. Muitos afirmaram que lactose era a gordura do leite. O produto 2 impresso açúcares (maltose e lactose) 20% não identificaram pois desconheciam os termos. Já o produto 3 (100%) identificaram a palavra açúcar pois vinha impresso na embalagem (Tabela IV). A informação nutricional complementar sobre a quantidade de açúcares deve ser indicada na tabela de informação nutricional a quantidade de açúcares abaixo dos carboidratos [10]. As informações devem ser claras para que o consumidor diabético consiga entender se o produto contém ou não açúcar.

A lista de ingredientes é a única maneira atual de estimar a presença e a quantidade relativa de açúcares de adição de forma qualitativa (maior ou menor do que outros ingredientes), embora não a quantidade absoluta, nos alimentos embalados [11]. Todos os ingredientes devem constar em ordem decrescente de proporção [2].

Os participantes tinham que identificar e pronunciar os açúcares que fossem encontrando enquanto liam a lista dos ingredientes. O produto 1 continha quatro açúcares, sendo açúcar mascavo, melado de cana, amido e maltodextrina. Já o produto 2 continha um açúcar, a maltodextrina. E o produto 3 eram três açúcares, como açúcar, xarope de glicose e extrato de malte. A maltodextrina foi o ingrediente que teve a menor identificação entre os açúcares do produto 1 com 4,44% e o produto 2 apenas 13,33% identificaram. O tamanho da letra do produto 1 dificultou mostrando essa diferença de porcentagem entre os dois produtos. O produto 3 apenas 6,67% relacionaram extrato de malte a açúcar. O tamanho da letra e os

termos técnicos que as indústrias de alimentos fazem referência a açúcares podem confundir os consumidores durante as compras.

Um alimento classificado como “sem adição de açúcares” no rótulo não necessariamente é sem açúcar, já que ingredientes como maltodextrina, dextrose, xarope de glicose, xarope de milho, frutose, sacarose, mel entre outros são diferentes tipos de açúcares que as indústrias de alimentos utilizam na confecção de barras de cereais, cereais matinais e biscoitos. Esses açúcares provocam o mesmo efeito no organismo que o açúcar branco [12].

Os termos que os participantes mais desconhecem como sinônimos de açúcares foram sorbitol (2,22%), polidextrose (6,67%), extrato de malte (11,11%), maltodextrina (13,33%), dextrose (15,56%), lactose (28,89%), amido (31,11%). Logo os diabéticos precisam conhecer as nomenclaturas que as indústrias utilizam nos produtos industrializados, fazer a leitura dos ingredientes para identificar se tem açúcar ou não. O ideal é consumir produtos sem adição de açúcar, diminuir o consumo de produtos industrializados, pois se o produto não contém açúcar pode conter muita gordura prejudicando a saúde dos diabéticos.

## Conclusão

O rótulo traz informações importantes ao consumidor, principalmente para os que precisam excluir algum nutriente e/ou ingrediente da alimentação.

A população idosa tem dificuldade em fazer a leitura, devido o excesso de propagandas, a letra ser ilegível, a linguagem técnica e as diversas nomenclaturas que se refere aos açúcares deixando o consumidor em dúvida se o produto contém ou não açúcar.

As indústrias atendem as normas para o tamanho da letra não ser inferior a 1 mm, mas muitas apenas cumprem as normas, não aumentam o tamanho da letra para facilitar a leitura feita pelos consumidores idosos diabéticos que precisam identificar a presença da adição de açúcares nas informações nutricionais e na lista dos ingredientes.

As cores da letra e da embalagem precisam de contraste para a informação do rótulo ser legível. Algumas indústrias se preocupam em atender essas normas, outras nem tanto. O ideal seria a ANVISA padronizar a área do rótulo onde constam as informações nutricionais e os ingredientes com a cor branca para fundo e a cor preta para as letras. As cores ficariam livres para as outras partes do rótulo.

Existem diversas nomenclaturas que a indústria faz uso para açúcares de adição e muitos consumidores desconhecem e podem consumir alimentos com mais de um açúcar comprometendo o controle da glicemia. No rótulo deve vir em destaque como frase de alerta logo abaixo da tabela nutricional, contém açúcares e entre parênteses citar os respectivos termos conforme cada produto. Em seguida vir a lista dos ingredientes seguindo a ordem decrescente de proporção. O consumidor ao ler os ingredientes vai interpretar se o produto contém muito açúcar se os termos virem primeiro, logo não deve consumir. Se os termos dos açúcares estiverem na metade para o fim na lista dos ingredientes saberão que contém açúcar, mas em pequenas quantidades. Logo poderão consumi-los se a glicemia estiver controlada.

A indústria de alimentos precisa conscientizar que é responsável pela saúde do consumidor. Se não informa com veracidade que o produto não contém açúcar para os consumidores comprarem seus produtos com segurança. Os nutricionistas orientam aos pacientes diabéticos que precisam controlar a ingestão de açúcares, tendendo a consumir o mínimo de produtos industrializados, na tentativa de manter um bom controle glicêmico.

## Referências

1. Steemburgo T, Alba VD. Diabete Melito. In: Busnello FM. Aspectos nutricionais no processo do envelhecimento. São Paulo: Atheneu; 2007.p.117-123.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução nº 259, de 20 de setembro de 2002.
3. Gonçalves NA et al. Rotulagem de alimentos e consumidor. Nutrição Brasil 2015;14(4):197-204.
4. Siqueira RSS et al. Avaliação do entendimento e da atitude do consumidor diante das informações veiculadas na rotulagem de produtos alimentícios na Grande Vitória, Espírito Santo. Nutrire 2014;39(2):214-221.
5. Cavada GS et al. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo? Rio Grande do Sul, 2012. Braz J Food Technol 2012;84-88. <http://dx.doi.org/10.1590/S1981-67232012005000043>

6. Machado SS et al. Comportamento dos consumidores com relação à leitura de rótulos de produtos alimentícios. *Alim Nutr* 2006;17(1):97-103.
7. Marins BR, Jacob SC, Peres F. Avaliação qualitativa do hábito de leitura e entendimento: recepção das informações de produtos alimentícios. *Ciênc Tecnol Aliment* 2008;28(3):579-85.
8. Nogueira D. Tamanho da letra de bulas e rótulos de produtos dificulta visão dos consumidores. 2013.
9. Guimarães DB. Produtos dietéticos: diferenças entre diet e light. Disponível em: <http://www.diabetes.org.br>; 2014.
10. Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução nº 54, de 12 de novembro de 2012.
11. Scapin T. Notificação dos açúcares de adição em rótulos de alimentos industrializados comercializados no Brasil. [Dissertação]. Florianópolis/SC: Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Nutrição; 2016.
12. Medeiros C, Alvarenga G. Aprenda a ler o rótulo e fique atento ao açúcar escondido nos alimentos. 2016.