

FIQUE SABENDO

A fortificação das farinhas, em alguns países da América Latina, reduziu a anemia em 40%. Nos Estados Unidos e no Chile houve a redução de até 40% nas doenças do tubo neural devido à fortificação com ácido fólico.

A maioria dos países da América Latina fortifica alimentos com ferro e ácido fólico.

ATENÇÃO

OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS FORTIFICADOS DEVEM TRAZER INFORMAÇÕES SOBRE A FORTIFICAÇÃO.

Para conhecer a legislação sobre o assunto acesse o site:

<http://www.anvisa.gov.br/legis/index.htm>

Publicação realizada pela Anvisa em parceria com a FINATEC/UnB e a Colaboração da Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde.



A Importância das Farinhas Fortificadas com Ferro e Ácido Fólico

Unidade de Divulgação
SEPN 515 - bloco B - Ed. Ômega
CEP 70770-502 - Brasília -DF
divulga@anvisa.gov.br
<http://www.anvisa.gov.br>



Ministério
da Saúde



Preocupada com os prejuízos causados pela ausência de ferro e ácido fólico na alimentação da população brasileira, a Anvisa publicou resolução tornando obrigatória a adição desses nutrientes nas farinhas de trigo e de milho comercializadas em todo o País.

O que muda?

Agora as farinhas de trigo e de milho, bem como os produtos que utilizem essas matérias-primas em sua fabricação, tais como pães, biscoitos, macarrão, misturas para bolos e salgadinhos, terão uma maior quantidade de ferro e de ácido fólico.

Por que essa medida foi adotada?

Pesquisas científicas demonstram que esses nutrientes, consumidos em quantidades inadequadas, levam ao desenvolvimento de algumas carências nutricionais.

Que carências são essas?

A falta de consumo de alimentos com ferro é o maior problema nutricional no Brasil e provoca a *anemia ferropriva*.

Já a carência de ácido fólico também pode causar outro tipo de anemia, a chamada *anemia megaloblástica* e, ainda, aumentar a ocorrência de defeitos no tubo neural, que são defeitos congênitos que se referem ao desenvolvimento incompleto da medula espinhal ou do cérebro.

O que é Anemia Ferropriva?

É aquela caracterizada pela redução das reservas de ferro no organismo, provocada pelo consumo insuficiente deste nutriente, essencial para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde.

As melhores fontes de ferro são: fígado, miúdos, carne bovina, aves e peixes, e também feijões secos e vegetais de folha verde-escuros.

O que é Anemia Megaloblástica?

É uma alteração na forma e nas funções das células do sangue pela falta de folato ou ácido fólico, essencial para a produção de alguns tipos de células. O ácido fólico ou folato são nomes genéricos para substâncias semelhantes, sendo parte das vitaminas do grupo B.

As melhores fontes de ácido fólico são: fígado, frutas cítricas, feijão e vegetais frescos de folhas verde-escuros. Outras fontes são carne bovina, batatas e pão de trigo integral.

IMPORTÂNCIA DO FERRO E DO ÁCIDO FÓLICO

O ferro e o ácido fólico são nutrientes que devem estar presentes na alimentação de todos os indivíduos, mas alguns grupos de pessoas precisam ter uma atenção maior ao seu consumo.

Para o bebê e a criança

Enquanto o bebê é alimentado no peito, o leite materno fornece todos os nutrientes para seu adequado crescimento e desenvolvimento. O abandono do aleitamento materno antes dos seis meses é a principal causa de anemia em menores dessa idade.

A fase dos 6 meses até os 2 anos de idade é crítica para o desenvolvimento da criança, sendo necessárias outras fontes de ferro além do leite materno. Estudos demonstram que no Brasil aproximadamente 30% das crianças, menores de 2 anos, têm anemia.

Mulheres em idade fértil

Nas gestantes, o ferro é essencial para o desenvolvimento adequado do bebê, contribuindo, também, para que ele nasça com o peso adequado. O baixo consumo de ferro aumenta a fadiga, reduz a resposta imunológica, afeta o crescimento e a capacidade de aprendizado das crianças em idade escolar e põe em risco a saúde das mulheres. Já o ácido fólico é essencial para a formação de células vermelhas do sangue e redução do risco de anemia megaloblástica em gestantes. No Brasil cerca de 42% de gestantes apresentam anemia megaloblástica. O ácido fólico também diminui o risco de nascimentos de bebês com fenda palatina (lábio leporino), espinha bífida e anencefalia. Algumas deficiências do tubo neural podem ter menor frequência com a fortificação das farinhas de milho e trigo com ácido fólico.

Para a prevenção de defeitos do fechamento do tubo neural, no feto, é importante que as mulheres aumentem o consumo de ácido fólico antes e no início da gravidez.

TIRE SUAS DÚVIDAS

Todas as farinhas de milho e de trigo devem ser fortificadas?

Sim. No entanto, devido a limitações de processamento tecnológico, os seguintes produtos estão excluídos: farinha de biju ou farinha de milho obtida por maceração; flocão; farinha de trigo integral e farinha de trigo durum.

Como vou saber se os fabricantes estão seguindo a legislação?

As farinhas de trigo e de milho devem apresentar, em sua embalagem, além do nome convencional do produto, de acordo com a legislação específica, uma das seguintes expressões:

fortificada(o) com ferro e ácido fólico
enriquecida(o) com ferro e ácido fólico
rica(o) com ferro e ácido fólico.

E quando as farinhas de milho e de trigo forem utilizadas como ingredientes em outros produtos?

Essas farinhas, usadas como ingredientes de outros produtos, devem ser fortificadas e declaradas na lista de ingredientes da rotulagem como farinha de trigo ou farinha de milho seguida das expressões: fortificada ou enriquecida ou rica com ferro e ácido fólico.

As farinhas importadas também devem ser fortificadas?

Sim, todas as farinhas de trigo e de milho importadas também serão fortificadas.

E os produtos processados importados, precisam ser fortificados?

Não. Os produtos importados que utilizem farinhas de trigo e de milho como ingredientes, em sua formulação, não têm essa obrigatoriedade.

Por que escolheram as farinhas de trigo e de milho para fortificar?

Principalmente pelos seguintes motivos:

Os alimentos produzidos com essas farinhas são consumidos pela maioria da população. Existe pequena variação no seu consumo. As pessoas ingerem esses alimentos constantemente, durante todo o ano, por exemplo os pães. A adição desses nutrientes não altera em nada as características desses alimentos - nem sabor, nem cheiro. O ácido fólico e ferro são facilmente absorvidos pelo organismo. Os processos de fortificação são economicamente viáveis e trazem grandes benefícios para a população.

Assim, as farinhas de trigo e de milho atendem os requisitos e são adequadas para serem fortificadas. A fortificação das farinhas é um processo fácil de ser implementado, de baixo custo e com tecnologia disponível. O procedimento tecnológico para fortificação com ferro foi desenvolvido pelo Centro Tecnológico de Alimentos da Embrapa e pode ser conhecido no site: www.ctaa.embrapa.br