



T476

**CONCENTRAÇÕES DE SÓDIO EM BEBIDAS CARBONATADAS NACIONAIS**

Cristhiane Caroline Ferrari (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Lúcia Maria Valente Soares (Orientadora), Faculdade de Engenharia de Alimentos - FEA, UNICAMP

O consumo elevado de sódio na dieta tem sido correlacionado como uma das causas de hipertensão arterial na população. O consumo de bebidas carbonatadas no Brasil é elevado e não existem dados sobre os teores de sódio neste tipo de bebida. O presente trabalho examinou 97 amostras de refrigerantes compreendendo 14 marcas e 7 tipos de bebidas (cola, guaraná, limão, laranja, uva, soda e água tônica). Os teores de sódio encontrados variaram de 19 a 202 mg Na/L. As bebidas adoçadas com açúcar apresentaram uma média de  $74 \pm 13$  mg Na/L e, as bebidas com adoçantes artificiais, uma média de  $151 \pm 39$  mg Na/L. Portanto, os refrigerantes denominados "light" fornecem cerca de duas vezes o teor de sódio das bebidas adoçadas com açúcar. Como consequência, um consumidor médio de refrigerantes (259 mL/dia) poderá ingerir por dia cerca de 19 mg de sódio provenientes do refrigerante, caso consuma bebidas adoçadas com açúcar enquanto que o consumidor médio que preferir bebidas do tipo "light" estará ingerindo aproximadamente 39 mg Na/dia, o que não apresenta riscos para qualquer grupo populacional. Já o grande consumidor de refrigerantes no Brasil (2L/dia) estará ingerindo cerca de 300 mg Na/dia provenientes de refrigerantes. Considerando-se que a necessidade de sódio é estimada em 500 mg/dia, este consumidor estaria ingerindo 3/5 de sua necessidade mínima diária somente com o consumo de refrigerantes, expondo-se, assim, ao risco de exceder-se no consumo de sódio em sua dieta caso pertença a um grupo para o qual a dieta hiposódica seja aconselhável.

Sódio - Bebidas Carbonatadas - Hipertensão