

Alimentos vegan e sem glúten são mais saudáveis do que as suas versões tradicionais?

Diana Pinto ^{1*}, Emilie Furtado ², Marta Parada ³

¹ Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra, R.5 de outubro 3046-854 Coimbra, Portugal, dianacoimbradn@gmail.com

² Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra, R.5 de outubro 3046-854 Coimbra, Portugal, l.emilie1703@gmail.com

³ Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra, R.5 de outubro 3046-854 Coimbra, Portugal, mcarreiraparada@gmail.com

* dianacoimbradn@gmail.com

Enquadramento: Nos últimos anos, tem-se verificado um aumento significativo na procura por produtos alimentares com alegações como “vegan” e “sem glúten”, frequentemente associadas à perceção de maior qualidade nutricional e benefícios para a saúde. Contudo, nem sempre estas designações refletem um perfil nutricional mais equilibrado [1,2]. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo avaliar se os produtos alimentares vegan e sem glúten apresentam vantagens nutricionais face às suas versões tradicionais. **Métodos:** Através de um estudo observacional transversal, foram analisados 149 produtos recolhidos em quatro cadeias de supermercados, com base na informação nutricional por 100 g. Utilizando o Descodificador de Rótulos da Direção-Geral da Saúde, compararam-se valores de energia, gorduras, gorduras saturadas, açúcares e sal [3]. **Resultados:** Os resultados indicam que, embora algumas versões veganas e sem glúten apresentem valores ligeiramente inferiores de calorias ou gorduras saturadas, contêm frequentemente teores mais elevados de sal, açúcares e gorduras totais. Produtos processados de origem vegetal, especialmente substitutos de carne e charcutaria vegan, revelaram perfis nutricionais pouco favoráveis em várias categorias. **Conclusão:** Conclui-se que as alegações “vegan” ou “sem glúten” não garantem, por si só, uma escolha mais saudável, sendo essencial uma análise crítica da rotulagem e a preferência por alimentos minimamente processados.

Palavras-chave: vegan; sem glúten; composição nutricional; rótulos alimentares; escolhas alimentares.

Referências

1. Wang T, Masedunskas A, Willett WC, Fontana L. Vegetarian and vegan diets: benefits and drawbacks. Eur Heart J. 2023 Sep 21;44(36):3423-3439. doi: 10.1093/eurheartj/ehad436.
2. Melini V, Melini F. Gluten-Free Diet: Gaps and Needs for a Healthier Diet. Nutrients. 2019 Jan 15;11(1):170. doi: 10.3390/nu11010170.
3. Direção-Geral da Saúde. Reformulação de produtos alimentares: redução do teor de sal, açúcares e ácidos gordos trans [Internet]. Lisboa: DGS; 2022. Disponível em: https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/wp-content/uploads/2022/07/Reformulacao-produtos-alimentares_V10_Fev2022.pdf