

BEM-ESTAR

Como ler rótulos de alimentos e identificar os ultraprocessados

Consumidor deve ficar atento ao pegar o produto na prateleira dos supermercados e consumir algo que não deveria

LEO MARTINS

Na correria do mercado, pouca gente gasta mais que alguns segundos olhando um rótulo, mas é ali que mora um atalho importante para escolhas melhores.

Desde as mudanças na rotulagem no Brasil, ficou mais fácil identificar quando um produto tem alto teor de açúcar adicionado, gordura saturada e/ou sódio, com selos de alerta na parte frontal e superior da embalagem.

Segundo informações da Agência Einstein, uma pesquisa publicada em novembro de 2025 na revista The Lancet Regional Health - Europe, com simulações feitas por cientistas da Universidade de Liverpool, estimou que alertas mais claros nas embalagens poderiam reduzir a prevalência de obesidade e evitar ou adiar mortes associadas ao excesso de peso no Reino Unido ao longo de 2024 a 2043.



O estudo comparou dois modelos de rotulagem: o sistema de semáforo (cores verde, amarela e vermelha) e o rótulo de advertência (símbolos visuais).

No Brasil, a rotulagem frontal com símbolos de lupa passou a ser obrigatória em 2022, justamente para chamar atenção de quem não lê a tabela nutricional. A lógica é simples: aviso direto funciona como “sinal de alerta rápido” para excesso de nutrientes críticos, segundo explica o nutrólogo Rodrigo Costa Gonçalves, do Einstein Hospital Israelita em Goiânia.

OLHO NA LISTA DE INGREDIENTES

Mas rótulo não é só “lupa”: para entender de

verdade o que está comprando - e saber se é ultraprocessado, por exemplo - o caminho mais confiável é a lista de ingredientes. Pela classificação nova, ultraprocessados são os itens mais distantes do alimento original e que dependem de aditivos e substâncias que você não costuma ter na cozinha, como emulsificantes, espessantes, aromatizantes, corantes, amidos modificados e óleos interesterificados.

Na prática, um rótulo “bem lido” ajuda a escapar do marketing do “fit”, “zero” e “rico em proteína” quando a lista é longa, “estranha” e cheia de nomes que não parecem comida. E, como lembram especialistas, o problema não é só a concentração de açúcar, gordura e sódio: esses produtos são feitos para serem fáceis de comer, padronizados e muito palatáveis - o que favorece o consumo em excesso.



Comece a ler pelo aviso frontal (a lupa)

Se aparecer alto teor de açúcar adicionado, gordura saturada e/ou sódio, é um alerta rápido de excesso desses itens no produto.

Vire a embalagem: a lista de ingredientes é o “detetive”. Não é a frente que manda, é a lista. Ela mostra do que o produto é feito.

A ordem denuncia: O primeiro ingrediente é o que tem maior quantidade no produto. Se açúcar aparece logo no começo, acenda o alerta.

Lista longa e “estranha” costuma ser ultraprocessado: Quanto maior e mais difícil de reconhecer, maior a chance. Regra prática: mais de cinco ingredientes já merece atenção; se muitos não parecem “comida”, o sinal fica forte.

Procure os “nomes de laboratório”: Emulsificantes, espessantes, aromatizantes, corantes, estabilizantes, amidos modificados, gordura

vegetal hidrogenada, xarope de glicose e similares são pistas comuns.

Desconfie do “sabor” sem o ingrediente de verdade: O rótulo pode prometer um sabor, mas a lista pode mostrar que ele vem mais de aroma/cor/espessante do que do alimento em si.

Use a tabela para comparar: Ela traz porções e quantidades de calorias, carboidratos, açúcares, proteínas, gorduras, fibras e sódio. Compare produtos semelhantes.

Olho nos açúcares totais e adicionados: Isso ajuda a entender o que está entrando “a mais” além do que o alimento teria naturalmente.

Validade longa + textura sempre igual é pista extra: Produtos que duram semanas e mantêm padrão “perfeito” costumam ser mais processados.

“Fit”, “zero” e “proteico” não garantem nada

a) Modelos com alto teor de um nutriente



b) Modelos com alto teor de dois nutrientes



c) Modelos com alto teor de três nutrientes

