

**Assunto:** Divulgação das principais conclusões do painel da European Food Safety Authority (EFSA) sobre produtos dietéticos, nutrição e alergias.

**Para:** Todos os profissionais de Saúde

O painel da EFSA sobre produtos dietéticos, nutrição e alergias, estabeleceu valores de referência para a ingestão de hidratos de carbono, fibras alimentares, gordura e água.

Este painel foi sugerido pela Comissão Europeia, que solicitou a actualização do conselho europeu nesta área, tendo em conta os novos dados científicos e as recentes recomendações a nível nacional e internacional.

As principais conclusões deste painel foram que:

- A ingestão de **hidratos de carbono totais** deve variar entre 45 a 60% do consumo total de energia diária, tanto para adultos e crianças;
- O consumo diário de 25 g de **fibra alimentar** é adequado, em adultos, para a função intestinal e apresenta outros benefícios como a redução do risco de doença cardíaca, diabetes tipo 2 e a manutenção do peso;
- A ingestão de **gorduras** deve variar entre 20 a 35% do consumo total de energia, com valores diferentes para lactentes e crianças jovens, tendo em conta as suas necessidades específicas de desenvolvimento;
- A ingestão diária de **água** deve ser de 2,0 litros para as mulheres e 2,5 litros para homens;
- A ingestão diária de 250 mg de **ácidos gordos ómega-3** nos adultos pode reduzir o risco de doença coronária;
- Existem evidências de que o consumo frequente de alimentos ricos em **açúcares simples**, aumenta o risco de cárie dentária e que o consumo elevado de açúcares, na forma de bebidas açucaradas está relacionado com o aumento de peso;
- Existem importantes evidências que referem que o consumo elevado de **gorduras saturadas e gorduras trans** condiciona o aumento dos níveis de colesterol no sangue e contribui

para o desenvolvimento de doenças coronárias. Limitar a ingestão de gorduras saturadas e *trans*, com substituição por gorduras mono e poli-insaturadas é uma medida que deve ser implementada em políticas nutricionais.

Esta informação, revela-se importante por fornecer uma base de evidências para sustentação de políticas nutricionais, fixação de objectivos relacionados com a saúde pública, para apoio de programas de educação alimentar e informação ao próprio consumidor. De referir que está planeada para breve a elaboração de outros pareceres, relacionados com os valores diários de referência para vitaminas e minerais.

O Presidente



Maurício Melim