

Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade reconhece produto *Formas Luso*

A **Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade** (SPEO) é citada nos produtos e publicidade das bebidas *Formas Luso*, produzidas pela empresa Central de Cervejas e Bebidas, como “reconhecendo” este produto. Este facto resulta de uma parceria entre a SPEO e esta empresa, no âmbito do reconhecimento de produtos à disposição do consumidor e emissão de pareceres e consultoria científica na comunicação para o público de mensagens relacionadas com o peso e saúde.

Para clarificar a posição da Sociedade relativamente ao produto em causa, esclarece-se que a **SPEO reconhece o valor científico da função potencialmente positiva da ingestão de uma dieta rica em fibra alimentar para o controlo do apetite e saciedade e consequentemente para a regulação da ingestão calórica e peso corporal.**

A fibra alimentar representa um conjunto diverso de compostos, presentes no reino vegetal, que o ser humano não consegue digerir ou que são apenas parcialmente digeridos. De uma forma geral, a fibra não contém energia assimilável (i.e., não tem calorias). Pelas suas propriedades físicas (solubilidade, viscosidade, etc.) e químicas (ligação ao ácidos biliares, fermentabilidade, etc.) estes compostos, que se encontram naturalmente em alimentos como os cereais, leguminosas, sementes, oleaginosas e sobretudo os produtos horto-frutícolas, apresentam várias vantagens para a saúde humana. As mais consensuais são a regularização intestinal e prevenção da obstipação, a contribuição para a normo-glicemia e a redução do nível de colesterol das LDL.

No âmbito da obesidade e controlo do peso, alguns estudos de elevada qualidade sugerem que uma alimentação rica em fibra está associada a um melhor controlo do peso corporal no longo prazo. A conhecida acção da fibra alimentar no aumento da saciedade e saciação e respectiva diminuição da ingestão calórica diária podem estar na origem destes resultados, bem como o papel da fibra na manutenção de níveis equilibrados de insulina no período pós-prandial.

A dose diária recomendada (DDR) de fibra alimentar total (solúvel e insolúvel) para adultos situa-se nos 25g/dia (mulheres) e 38g/dia (homens), segundo as mais recentes recomendações, publicadas nos EUA. O produto *Formas Luso* é fortificado com 9g de fibras solúveis por cada litro de produto (ou 0,9g por 100ml). Como exemplo, a ingestão de 1 litro de água *Formas Luso* por dia, representaria 36% e 24% da DDR, para mulheres e homens, respectivamente.

No que respeita, especificamente, ao efeito saciante do consumo de água adicionada de fibras solúveis (ou outras), não existe, que seja do nosso conhecimento, nenhum estudo publicado que o tenha avaliado. A SPEO teve acesso a um estudo científico preliminar, não publicado, que observou que o consumo diário de 1 litro do produto *Formas Luso* aumenta os níveis de saciedade ao longo do dia. Este estudo não faz referência a efeitos no peso corporal. Permanece por isso em aberto a possibilidade de existir um efeito saciante deste tipo de produtos que, a ser comprovado, merece estudos posteriores para avaliar a sua utilidade no controlo da ingestão calórica total.

Em conclusão, a SPEO reconhece o papel positivo da fibra alimentar na regulação do peso corporal e os mecanismos fisiológicos associados, nomeadamente os que contribuem para aumentar a saciedade ao longo do dia e reduzir a ingestão calórica total. A SPEO reconhece também que produtos enriquecidos ou fortificados com fibra alimentar, como as bebidas *Formas Luso*, podem contribuir para a ingestão total de fibra, com os correspondentes efeitos. Contudo, não é possível neste momento estimar o contributo deste produto, ou de produtos similares, para a redução da ingestão calórica e do peso corporal, dado que estes efeitos não foram ainda avaliados cientificamente.

Relembra-se que a regulação do peso corporal é determinada, entre vários outros factores, pelas características do plano alimentar como um todo e não por qualquer alimento ou produto alimentar isolado, se consumido em doses normais.

Referências Bibliográficas

1. Howarth NC, Saltzman E, et al. *Dietary fiber and weight regulation*. Nutr Rev. 2001; 59:129-139.
2. Institute of Medicine of the National Academies. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*. The National Academies Press. Washington D.C. 2002.
3. Liu S, Willett WC, Manson JE, Hu FB, Rosner B, Colditz G. *Relation between changes in intakes of dietary fiber and grain products and changes in weight and development of obesity among middle-aged women*. Am J Clin Nutr 2003; 87:920-7.
4. Ludwig DS, Pereira MA, Kroenke CH, Hillner JE, Van Horn L, Slattery ML, Jacobs DR. *Dietary fiber, weight gain, and cardiovascular risk factors in young adults*. JAMA 1999; 282:1539-46.
5. Slavin J, Green H. *Dietary fibre and satiety*. Nutrition Bulletin 2007; 32(suppl 1):32-42.
6. Slavin J.L. *Dietary fiber and body weight*. Nutrition. 2005; 21:411-8.