

comportamento

HÁBITO DE GUARDAR ALIMENTOS RECÉM-PREPARADOS OU ESQUENTAR COMIDA EM POTE PLÁSTICO PODE SER PERIGOSO PARA A SAÚDE

Temperatura máxima

O dia a dia é corrido na vida da funcionária pública Julieta Voltan, 40 anos, do Rio de Janeiro. Muitas vezes, 24 horas parecem pouco para dar conta do trabalho, da casa, do marido e da filha Pietra, de 4 anos. Para poupar tempo, Julieta tem como um de seus aliados o pote plástico – material leve, barato e prático –, no qual armazena a comida, feita em casa para ser levada ao serviço, onde nem precisa sair do recipiente para ser consumida. “Geralmente, faço a comida pela manhã, guardo na geladeira em potes plásticos – muitos deles reaproveitados de sorvetes e outros produtos – e levo

para o trabalho em uma bolsa térmica. Na hora do almoço, aqueço no micro-ondas. Como não temos copa na repartição, é mais fácil do que usar um prato, e eu posso lavar o pote quando chego em casa”, relata.

A prática, embora comum na rotina de milhões de brasileiros, é perigosa. Na página *Mitos e Verdade* de seu portal na Internet, o INCA alerta: o aquecimento de recipientes plásticos contendo comida pode aumentar o risco de desenvolver câncer. Ainda que seja refutada pela Associação Brasileira da Indústria do Plástico (Abiplast – leia o



O vidro é um dos materiais recomendados pelo INCA para ir ao micro-ondas

posicionamento da entidade ao final da matéria) e até mesmo por alguns médicos, a relação encontra respaldo em monografias da Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (Iarc, na sigla em inglês), vinculada à Organização Mundial da Saúde, sobre avaliação dos riscos para humanos referentes às substâncias com potencial carcinogênico presentes nessas embalagens.

A Iarc atesta que alguns componentes de recipientes plásticos, ao serem aquecidos, podem causar câncer. Apesar de as evidências não serem suficientemente fortes para estabelecer uma relação causal, estudos sugerem aumento de risco para alguns tipos da doença, em especial câncer hepático e do trato urinário.

De acordo com o INCA, quando os potes são submetidos a altas temperaturas, é possível que esses elementos nocivos se desprendam e migrem para os alimentos. “Os mais conhecidos popularmente são o bisfenol A [BPA] e os ftalatos. No entanto,

outras substâncias presentes nesses potes, como os retardantes de chama, também podem estar associadas ao risco de desenvolver câncer”, alerta a nutricionista Luciana Grucci Maya, da Coordenação de Prevenção e Vigilância (Conprev) do Instituto.

Segundo a oncologista e hematologista Bruna Fischer Baldissera, diretora técnica da clínica de Oncologia da Unimed Vales do Taquari e Rio Pardo, no Rio Grande do Sul, o BPA é o componente de plásticos sobre o qual mais se tem embasamento teórico para recomendação contrária ao uso. A substância, explica a médica, é um disruptor endócrino, ou seja, um agente externo que atua no organismo alterando o conjunto de glândulas produtoras de hormônios. “O BPA é um xenoestrógeno, isto é, ele mimetiza a ação do hormônio estrogênio, que é responsável pela proliferação de alguns tecidos do sistema reprodutor feminino e está ligado ao desenvolvimento de alguns

Cautela e canja de galinha...

De acordo com a Associação Brasileira da Indústria do Plástico (Abiplast), não há ligação entre o material e o câncer. Para José Ricardo Roriz Coelho, presidente da Abiplast e segundo vice-presidente da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp), aquecer alimentos com elevados índices de açúcares e gorduras no micro-ondas, em temperaturas muito altas, “pode danificar o produto plástico, mas não ocasionar a migração de substâncias perigosas para a comida”. Quem também duvida do perigo do plástico aquecido é o médico Drauzio Varella. No site dele, como resposta a uma reportagem do jornal on-line Folha de Vitória (ES), está escrito, em letras maiúsculas e negrito, que é “falso” afirmar que “comer e beber em recipientes de plástico pode provocar disfunção erétil e aumentar riscos de câncer”. “Para que isso acontecesse, seria necessária a exposição a doses extremamente altas de BPA que não refletem a realidade atual”, justifica o texto. Por outro lado, o site do médico reconhece que o BPA pode migrar dos produtos para os alimentos apenas com mudanças de temperatura, mas ressalta que “isso não significa que ele [BPA] passará, assim, a oferecer risco à saúde; a migração está prevista nos limites de segurança estabelecidos”.

O INCA, por sua vez, adota o princípio da precaução. Na área Mitos e Verdades sobre alimentação e câncer, em seu portal na Internet, a instituição afirma: “Visto que não há como ter segurança quanto à presença ou não dessas substâncias [BPA e outras, chamadas de “nocivas com potencial de causar câncer”] nos recipientes utilizados, o recomendável é nunca aquecer alimentos em recipientes plásticos, inclusive mamadeiras. O melhor é transferir a comida para vasilhas de vidro temperado ou de porcelana que suportem o calor”.

A oncologista Bruna Fischer Baldissera pondera que, quando se fala em riscos potenciais de alguns carcinógenos, é preciso levar em consideração que não somente a quantidade da substância influencia, mas também a suscetibilidade individual, o tempo de exposição e a fase da vida na qual ela acontece, entre muitas outras variáveis. “Sabe-se que a exposição a elevações sutis dos níveis de estrogênio no período pré-natal, em bebês do sexo feminino, leva a uma alteração no desenvolvimento da glândula mamária. Estudos em animais expostos ao BPA na vida intrauterina também demonstraram o efeito direto da substância em mudar a composição do estroma e do epitélio mamário, levando ao aumento da densidade da mama na vida adulta, fator de risco já bem estabelecido para o câncer de mama”, afirma.

Bruna ressalta ainda que, em países industrializados, a incidência de tumores hormônio-dependentes, a exemplo dos de mama, próstata e testículo, vem aumentando em desproporção às demais neoplasias nos últimos 25 anos. “Isso nos leva a pensar que agentes ambientais, como os disruptores endócrinos, tenham um papel muito importante nesse contexto”, avalia. “Provavelmente, nenhum estudo concluirá se existe uma quantidade segura de exposição ao BPA, considerando que ela é crônica, pois, além do que se pode mensurar por meio dos alimentos consumidos, a substância é um poluente frequente das águas. À luz de todos os dados já disponíveis na literatura, acredito que o melhor caminho seja a escolha de outros materiais para armazenar os alimentos”, acrescenta.

“O importante é manter a comida quente ou aquecê-la fora de embalagens plásticas. Se não houver a possibilidade de guardar o alimento em um recipiente seguro, pode-se esperar até que a preparação esfrie para, então, colocá-la em potes plásticos”

LUCIANA GRUCCI MAYA, nutricionista do INCA

tumores, como determinados subtipos de câncer de mama. Também há evidências de que o BPA interfira em outros passos importantes para a carcinogênese – por exemplo, inibindo a expressão de genes que controlam a replicação das células”, detalha.

No Brasil, o BPA é proibido apenas em mameiras, desde 2012. A determinação é da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e vale para produtos fabricados no País e importados.

OPÇÕES MAIS SEGURAS

Luciana e Bruna indicam recipientes mais seguros para aquecimento ou preparo de alimentos no micro-ondas. A orientação é utilizar os de vidro, cerâmica vitrificada ou porcelana, sem frisos metálicos, como enfeites dourados ou prateados. Para armazenar o que ainda está com a temperatura elevada, a recomendação é usar também esses tipos de potes. “O importante é manter a comida quente ou aquecê-la fora de embalagens plásticas. Se não houver a possibilidade de guardar o alimento em um recipiente seguro, pode-se esperar até que a preparação esfrie para, então, colocá-la em potes plásticos”, aconselha Luciana.

A mesma dica vale para bebidas quentes: não se deve usar copos plásticos para consumir chás ou café. Bruna vai ainda mais longe: para ela, o ideal é não consumir água e outros líquidos vendidos em garrafas que tenham sido expostas ao sol.

Filmes plásticos (PVC) também seguem essa lógica. Quando a comida estiver quente, eles devem ser evitados, pois o vapor condensado pode respingar substâncias perigosas. O mais seguro é proteger os alimentos com papel toalha, guardanapo ou pano de prato limpo.

Esses materiais também são indicados para cobrir o que é aquecido no micro-ondas. Ainda que tampas ou mesmo potes plásticos tragam mensagens garantindo que os produtos são adequados para o aparelho, o melhor é não usá-los. “O fato de ser classificado como ‘para micro-ondas’ quer dizer que o produto não vai deformar sob o calor, mas não garante que deixará de passar substâncias perigosas para a comida”, observa Luciana, que também desaconselha o aquecimento de plásticos livres de BPA: “Essa é apenas uma das substâncias nocivas. Podem existir outras”.

No caso de alimentos ultraprocessados que precisam ser aquecidos, como pipoca de micro-ondas, lasanha congelada e macarrão instantâneo em copo, o risco é duplo: além de fazerem mal à saúde, eles vêm acondicionados em embalagens que contêm os mesmos compostos químicos que os potes de plástico usados em casa. “De forma geral, a população tem aumentado o consumo desses produtos, em detrimento de uma alimentação saudável, com ‘comida de verdade’, que é aquela rica em alimentos frescos e preparações caseiras. Na maioria das vezes, os ultraprocessados são submetidos ao calor nas mesmas embalagens em que são comercializados”, alerta Luciana.

CUIDADOS COM A AMAMENTAÇÃO

A mera exposição ao micro-ondas não causa câncer, segundo o INCA, e quando utilizado adequadamente, o eletrodoméstico pode ser um aliado para se manter uma alimentação saudável. A instituição, em seu portal, explica que a radiação do aparelho tem apenas a propriedade de cozinhar ou aquecer os produtos, não alterando a estrutura química ou molecular deles. “O consumo de alimentos aquecidos no micro-ondas não aumenta o risco de câncer”, frisa o texto na área *Mitos e Verdades*.

Ainda assim, não é recomendado aquecer ou descongelar o leite materno nesse equipamento, mesmo fora da mamadeira. “O aquecimento do líquido se dá de forma irregular, formando pontos quentes que podem queimar a boca e a garganta do bebê. Além disso, o Ministério da Saúde recomenda que o leite materno não seja fervido nem aquecido em micro-ondas, pois isso pode destruir os fatores de proteção à criança”, esclarece Luciana. O alimento, acrescenta a nutricionista, deve ser aquecido em banho-maria para maior segurança. ■

Acesse a área *Mitos e Verdades* do portal do INCA na Internet:
www.inca.gov.br/mitos-e-verdades/alimentacao