

A **ASAE** deseja a todos **BOAS FESTAS** e um **FELIZ 2011**

## Consumo de Cogumelos Silvestres

A ingestão de cogumelos silvestres venenosos continua a provocar intoxicações em Portugal, sobretudo no Outono e, também, na Primavera.



No território nacional estão identificadas pelo menos 1000 espécies de cogumelos, das quais cerca de 150 são tóxicas e 10 são mortais, sendo que algumas destas espécies tóxicas têm um aspecto muito semelhante a espécies comestíveis. Um dos exemplos mais referidos é o caso do género de cogumelos designado por *Amanita*, que inclui espécies como *A. phalloides* ou *A. virosa* que são responsáveis pela grande maioria dos envenenamentos que resultam em morte. Estes cogumelos contêm vários tipos de toxinas peptídicas (amatoxinas, falotoxinas e virotoxinas) que causam danos ao nível do fígado e rins ou falha cardíaca.

Estas espécies têm semelhanças com outras que são comestíveis como o *Agaricus campestris* ou *Amanita caesarea*.



Na maior parte das intoxicações causadas por cogumelos potencialmente mortais, os sintomas surgem de uma forma dilatada no tempo, entre 10 a 48 horas após a ingestão, quando as toxinas já se encontram na circulação sanguínea. Vómitos, diarreia, mal-estar geral, câibras e suores frios são alguns dos sintomas. É importante realçar que a seguir ao aparecimento dos primeiros sintomas ocorre geralmente um período de remissão, com sinais de melhoras que não correspondem a uma melhoria efectiva, uma vez que é nesta altura que se desenvolvem as lesões no fígado e os rins.

### Conselhos:

1. Não se devem colher cogumelos silvestres sem haver certeza de que pertencem a uma espécie própria para alimentação humana.
2. Os cogumelos devem ser colhidos já depois de terem atingido um certo grau de maturidade, de modo a evitar possíveis confusões com espécies eventualmente venenosas.
3. Os cogumelos devem ser transportados em cestos ou similares para permitir o arejamento e evitar que se deteriorem.

## Sal no Pão - Nova Legislação



O pão é o produto obtido da amassadura, fermentação e cozedura, em condições adequadas, das farinhas de trigo, centeio, triticale ou milho, estremes ou em mistura, com água potável e fermento ou levedura. Pode ainda conter sal e outros ingredientes, nomeadamente aditivos e auxiliares tecnológicos, nas condições legalmente fixadas<sup>1</sup>.

Nutricionalmente, o pão é uma boa fonte de proteínas vegetais, ferro, magnésio, fibras alimentares e vitaminas do complexo B, fundamentais para o desenvolvimento e saúde do organismo.

Considerando que o pão é um dos alimentos mais consumidos e que, para algumas populações, continua a ser uma importante fonte de energia<sup>2</sup>, sendo exemplo desse facto os dados obtidos num estudo realizado com a população residente na cidade do Porto, em que se verificou que o pão, em especial o pão branco, é consumido diariamente por uma percentagem elevada de indivíduos adultos (95,7%)<sup>2</sup>, e atentos à quantidade de sal adicionada no seu fabrico, o pão tem sido alvo de preocupação, sobretudo pela relação das quantidades ingeridas e o desenvolvimento da Hipertensão Arterial, doença com elevada prevalência em Portugal<sup>3</sup>.

### O sal é um factor com responsabilidade na principal causa de morte em Portugal – o AVC...

De acordo com os dados da Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA), os consumos médios diários de sódio na Europa variam entre 3-5g (cerca de 8-11g de sal)<sup>4</sup>, valores significativamente superiores às doses recomendadas (cerca de 1,5g de sódio/dia em adultos, equivalente a 3,8g de sal). Embora seja reconhecido o impacto do sabor do sal nos alimentos, o seu desempenho tecnológico em vários produtos alimentares, assim como a importância nutricional do sódio e do cloro no organismo humano, as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) sugerem um consumo diário de 5g sal (2g sódio) para adultos<sup>5</sup>.

Num estudo realizado sobre o teor de sódio no pão consumido no Porto, publicado em 2007, concluiu-se que o teor de sódio encontrado variou entre 344 mg/100g pão e 718 mg/100g pão (com média de 534 mg/100g pão e desvio padrão de 30 mg/100g pão), não tendo sido encontrada uma associação significativa entre o peso dos pães e o seu teor de sódio<sup>6</sup>. Num outro estudo, publicado em 2009, pelo Departamento de Alimentação e Nutrição do INSA, verificou-se, para o pão branco, de 1,79g±0,49 de sal por 100g de pão, bem como concluiu-se que a quantidade de sal no pão depende mais do sal adicionado à massa do que do sódio proveniente das matérias-primas<sup>7</sup>.

### Lei define quantidade máxima de sal no pão...

Em 12 de Agosto de 2009, foi publicada a **Lei n.º 75/2009**, que estabelece limites máximos ao teor do sal no pão, bem como orientações para a rotulagem de alimentos pré-embalados destinados ao consumo humano.

Este diploma define que o **máximo permitido para o conteúdo de sal no pão**, após confeccionado, é de:

**1,4 g de sal/ 100 g de pão**

(ou 14 g de sal /kg de pão ou o correspondente 0,55 g de sódio / 100 g de pão).

O não cumprimento desta norma constitui contra-ordenação, punível com coima no montante mínimo de 500 euros e máximo de 3.500 euros, tratando-se de pessoa singular, e no montante mínimo de 750 euros e no máximo de 5.000 euros, tratando-se de pessoa colectiva.

São abrangidos pela presente lei todos os tipos de pão, incluindo o denominado "pão sem sal" e o "pão integral", ficando «excluídos» desta obrigação «os tipos de pão reconhecidos como produtos tradicionais com nomes protegidos», designadamente:

- **Pão especial** - uma vez que no seu fabrico é permitida a utilização de outros ingredientes, tal como refere o ponto 5 do nº 7º da Portaria 425/98, cuja composição origina variedades de produtos com características muito específicas, não adequadas à fixação de um limite geral do teor de sal.
- **Pão contendo outros ingredientes** - que pela sua natureza já comportam sal, como por exemplo enchidos, azeitona, etc. e em que a sua denominação de venda já não será apenas "pão", mas sim "pão com chouriço", "pão com azeitonas", etc.
- **Pão reconhecido como produtos tradicionais com nomes protegidos** - designadamente o pão de fabrico regional com características regionais reconhecidas pelo consumidor, tais como a broa de Avintes ou o pão de Favaios.
- **Produtos afins do pão.**

Em caso de **rotulagem** deverão ser observadas as seguintes orientações:

- Proporcionar uma informação objectiva, simples, que inclua dados sobre a quantidade relativa e absoluta de sal na embalagem, por percentagem do produto e por porção/dose;
- Incluir caracteres gráficos bem visíveis, de fácil leitura, que identifiquem claramente do ponto de vista qualitativo e quantitativo o teor salino dos alimentos pré-embalados.

A Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) assegura a fiscalização do cumprimento das regras previstas na presente lei, no Continente. Nas Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, a competência para assegurar a fiscalização foi atribuída aos competentes serviços e organismos das respectivas administrações regionais.

A Lei n.º 75/2009 **entrou em vigor em 12 de Agosto de 2010**. No entanto, o referido diploma autoriza a comercialização, até ao esgotamento das existências, dos produtos não conformes com as normas previstas, desde que comprovadamente tenham sido fabricados antes da sua entrada em vigor.

Salienta-se ainda que em virtude da livre circulação na União Europeia dos produtos alimentares<sup>8</sup>, ao pão fabricado pré-cozido noutro Estado-Membro não se aplica a Lei nº75/2009.

---

#### Referências Bibliográficas:

- <sup>1</sup> Portaria 425/98, de 25 de Julho, Diário da República – 1.ª série B, n.º 170, 3552-3556.
- <sup>2</sup> Vieira, E et al. Estudo do teor de sódio no pão consumido no Porto. Revista Alimentação Humana. 2007 · Volume 13 · Nº 3.
- <sup>3</sup> SPC website. Hipertensão. Recomendações de 2007 para o Tratamento da HÁ. Sociedade Portuguesa de Cardiologia. Disponível em: [http://www.spc.pt/DL/AreaCientifica/Recomendacoes/AF\\_POCKET\\_HIPERTENSAO.pdf](http://www.spc.pt/DL/AreaCientifica/Recomendacoes/AF_POCKET_HIPERTENSAO.pdf)
- <sup>4</sup> EFSA website. NDA - Dietetic products, nutrition and allergies. Disponível em: <http://www.efsa.europa.eu/en/panels/nda.htm>
- <sup>5</sup> OMS website. WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health and the 2008-2013. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/reducingsalt/en/>
- <sup>6</sup> Lopes C, Oliveira A, Santos A et al: Consumo alimentar no Porto. Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, 2006. Disponível em: Avaliação de Riscos » Estudos » Inquérito Consumos Alimentares no Porto. <http://www.asae.pt/default.aspx>
- <sup>7</sup> Castanheira, I. e tal. Sampling of bread for added sodium as determined by flame photometry. Food Chemistry 113 (2009) 621–628
- <sup>8</sup> Regulamento nº 764/2008, de 9 de Julho, que estabelece procedimentos para a aplicação de certas regras técnicas nacionais a produtos legalmente comercializados noutro Estado-Membro

## LABORATÓRIO DE SEGURANÇA ALIMENTAR

Os múltiplos instrumentos laboratoriais, que actualmente se encontram no Pólo da ASAE em Castelo Branco, passarão a constituir, para além de outras peças de natureza variada, o acervo do Núcleo Museológico a ser brevemente inaugurado naquela cidade.

Esta colecção é constituída por mais de 30 peças, tais como, a balança de Mohr Westphal, balança analítica, medidor de pH (potenciómetro), aparelho Cazenave, polarímetro e microscópio, que ao longo de décadas os actuais laboratórios do LSA foram reunindo e conservando. Estes instrumentos eram utilizados na determinação de parâmetros físicos, tecnológicos, químicos e microbiológicos, na área alimentar.

A origem da colecção é diversa sendo proveniente de vários organismos de que são exemplo, a ex -Junta Nacional das Frutas, ex-Instituto do Azeite e Produtos Oleaginosos ou a ex-Junta Nacional do Vinho.



**Balança Mohr Westphal**



**Balança analítica**



**Medidor de pH**



**Aparelho Cazenave**



**Polarímetro**



**Microscópio**

## LEGISLAÇÃO

Numa sociedade em que o mercado é dominado pelos grandes grupos económicos, é fundamental a criação de legislação que regule e reequilibre as relações comerciais, protegendo principalmente as micro e pequenas empresas portuguesas.

Assim, o **Decreto-Lei n.º 118/2010**, de 25 de Outubro, criado no âmbito do programa do XVIII Governo, veio promover o funcionamento do mercado através da defesa da concorrência, da regulação e da promoção da defesa dos consumidores de forma a aumentar a competitividade entre empresas e equilibrar as relações económicas.

Com a entrada em vigor do citado diploma no dia 23 de Janeiro de 2011, as micro ou pequenas empresas, enquanto credoras do preço, passarão a beneficiar de prazos de vencimento de pagamento devidamente regulados.

O prazo de pagamento para os contratos de compra e venda ou de fornecimento de bens alimentares exclusivamente destinados ao consumo humano, em que seja parte uma micro ou pequena empresa, passam a ser obrigatoriamente até 30 dias após a efectiva entrega dos bens e da respectiva factura, nos casos de produtos alimentares de carácter perecível. No caso de transacções comerciais que têm por objecto produtos alimentares não perecíveis o prazo é alargado para 60 dias.

A falta de cumprimento dos prazos definidos no diploma é sujeita à aplicação de juros e constitui contra-ordenação punível com coima cujos montantes variam entre 150 € e 3740,98 € ou 500 € e 44 891,81 € consoante o agente se trate de uma pessoa singular ou colectiva.

Tendo em conta que os pequenos fornecedores de bens alimentares têm necessidade de maior liquidez e que esta não pode nem deve ser suprida através do acesso ao crédito, os prazos de pagamento mais curtos vêm criar melhores condições económicas para que estas empresas continuem a abastecer os mercados com os seus produtos.

A fiscalização da aplicação do diploma pelas empresas comerciais é da competência da Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE), bem como a instrução dos processos de contra-ordenação.

## AGENDA

### Aconteceu

#### • **Formação em Desenvolvimento do Trabalho em Equipa (Teambuilding)**

Consciente da importância em incrementar as competências de liderança para a maximização do potencial das equipas de trabalho, promovendo o espírito de colaboração e o compromisso entre os seus membros, a ASAE promoveu no final deste ano formação no âmbito do Desenvolvimento do Trabalho em Equipa (Teambuilding) para cerca de metade dos seus dirigentes.

Em Outubro, dirigentes da área operacional estiveram presentes em formação específica ministrada pela Marinha, na Escola de Fuzileiros e, em Novembro, foi a vez da área de apoio técnico e logístico ter uma formação em regime de internato durante 2,5 dias.



- A ASAE participou no **Congresso Nacional de Carnes 2010**, organizado pela APIC - Associação Portuguesa dos Industriais de Carne e realizado na Universidade Lusófona em Lisboa, nos dias 25 e 26 de Novembro, onde apresentou o tema **Resultados de perigos em carne e produtos cárneos**.
- A ASAE participou na **29ª Reunião do Advisory Forum Communication Working Group** da EFSA, que se realizou em Viena, nos passados dias 1 e 2 de Dezembro.

### Vai Acontecer

No próximo dia 15 de Dezembro será inaugurado o edifício do Centro de Apoio Logístico e Administrativo da ASAE em Castelo Branco.