

Quando o ferro 'rouba' a vitamina de alimentos

É comum o consumidor encontrar, nas prateleiras de supermercado, uma grande quantidade de alimentos enriquecidos com vitaminas e minerais na tentativa de melhorar o valor nutricional. Uma pesquisa realizada na Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA), no entanto, apurou que as vitaminas A e E são “perdidas” em alimentos como leite desnatado e farinha de arroz quando enriquecidos com ferro simultaneamente. O motivo? A interação entre vitaminas e mineral e o tempo de armazenagem desses produtos anulam o efeito da vitamina.

Segundo a pesquisadora Lucilene Soares Miranda, os minerais são estáveis enquanto as vitaminas, instáveis. Por isso, a prática de enriquecimento bastante difundida hoje em dia não pode ser uma regra geral, pois determinados nutrientes podem sofrer interação negativa durante a vida de prateleira. A pesquisa de doutorado “Estabilidade das vitaminas A e E em alimentos enriquecidos com diferentes fontes de ferro”, orientada pela professora Helena Teixeira Godoy, avaliou a influência da adição de diferentes fontes de ferro (lactato de ferro, sulfato ferroso, Fe-EDTA, aminoácido quelato de ferro e ferro reduzido) nos produtos com vitaminas.

Lucilene investigou os alimentos em várias formulações e, durante um período, observou o processo de interação entre as substâncias. “As vitaminas A e E são antioxidantes, e o ferro é pró-oxidante. No tempo de armazenagem, ocorre a interação entre eles, e as vitaminas são ‘atacadas’ pelo mineral”, esclarece Lucilene. A experiência avaliou as perdas em seis diferentes combinações em farinha de arroz e quatro combinações em leite desnatado, chegando nas mais adequadas para cada tipo de alimento. Na farinha de arroz, por exemplo, as adições das fontes de ferro ideais seriam Fe-EDTA ou ferro reduzido. No caso do leite desnatado, o aminoácido quelato de ferro e o Fe-EDTA foram os que apresentaram menores porcentagens de perda no processo de interação.