

Campania Națională de Informare și Educare: "Tu știi ce alegi?" Asociația Pro Consumatori

Gogoși cu antigel și păr! Asta cumpărați, asta mâncați!

Studiul privind calitatea gogoșilor fabricate din aluat congelat face parte din Campania Națională de Informare și Educare: "Tu știi ce alegi?", campanie realizată cu sprijinul Fundației „Măine va fi mai bine”. Prin această campanie, Asociația Pro Consumatori (APC) și Fundația „Măine va fi mai bine” doresc să îmbunătățească legislația aplicabilă protecției consumatorilor, să promoveze un stil de viață sănătos și să tragă un semnal de alarmă în privința unor produse alimentare bogate în sare, zahăr, grăsimi și aditivi alimentari care prezintă un risc ridicat asupra sănătății consumatorilor.

Asociația Pro Consumatori (APC) a achiziționat din marile structuri comerciale (hipermarketuri/supermarketuri) 20 tipuri de gogoși, în vederea realizării unui studiu prin care să atragă atenția în ceea ce privește conținutul acestor produse și potențialele efecte asupra sănătății consumatorilor. Au fost analizate următoarele tipuri de gogoși: gogoși cu umplutură de ciocolată, gogoși cu vanilie, gogoși cu caramel, gogoși cu umplutură de fructe, gogoși cu glazură de ciocolată, gogoși cu biscuiți Oreo, gogoși cu umplutură de zmeură, gogoși cu zahăr, gogoși cu gem de fructe, gogoși cu aromă de vișine, gogoși simple, gogoși cu aromă de vanilie, gogoși cu glazură de cacao, gogoși cu cremă de vișine, gogoși cu cremă de căpșuni, gogoși cu scorțișoară, gogoși cu glazură de ciocolată albă, gogoși cu ciocolată și alune, gogoși cu umplutură de gem de caise și gogoși berlineze.

Numite gogoși mai în toată țara, dar și pancove sau crafle - cum le mai spun transilvănenii și bănățenii, bunătățile astea mici și rotunde, cu sau fără umpluturi, aduc moment de veselie deopotrivă celor mici ca și celor maturi ori trecuți demult de vârsta tinereții.

Efemerul sub care se prepară (cine nu știe să facă o gogoasă?) și mai ales se consumă (cine se mulțumește cu mai puțin de o farfurie de gogoși!) se poate să fi contribuit la adăugarea înțelesului de minciună (palavră, vorbă de clacă) nevinovatei gogoși în limbajul cotidian. Căci, da, este chiar foarte simplu să amesteci puțină drojdie în lapte cald pe care le adaugi cu un praf de sare în făina de grâu, în care, după interesul și gustul fiecăruia se mai poate face loc și vreunui ou, unor arome (coajă de citrice răzuită sau alte mirodenii). Amestecul face un aluat moluț și elastic, se pune la dospit vreun ceas, apoi se întinde pe o masă pudrată cu făină și se taie din el, cu un pahar, disc după disc din coca afănată și, după un pic de așteptare, discurile de cocă se prăjesc în ulei, rând pe rând, devenite ca prin minune niște pernițe rotunde, dolofane, pufoase, aurii, cu miros îmbietor.

Cât privește mâncatul gogoșilor, mai fiecine poate ajunge campion fără mult antrenament. Pudrate cu zahăr fin, ori puse alături de smântână răcoroasă, pot duce în ispită și pe cei virtuosi, și pe diabetici și pe doamnele cu frică de cântar... Și asta chiar în cazul gogoșilor simple, fără să ne gândim (Doamne apără!) la lunga listă a gogoșilor umplute!

Din păcate, cei temători și cei ce cred că nu au înclinații spre cele practice, folosesc mixuri deja preparate, adaptate pentru mașina de făcut pâine, însă din acest punct se pășește pe un teren mai puțin sigur, întrucât rețetele mixurilor sunt tot mai complexe și mai pline de surprize neplăcute. Este de înțeles ca în rețetele mixurilor să fie adăugate tot felul de substanțe care asigură cerințe specifice: conservarea produsului, buna comportare la prelucrare, afânarea aluatului, gustul și culoarea produsului final etc.

Studiul a fost realizat de către o echipă de experți ai APC, coordonată de către conf. univ. dr. Costel Stanciu.

La realizarea studiului s-au avut în vedere următoarele obiective:

1. Identificarea aditivilor alimentari utilizați în compoziția acestui tip de produs care prezintă un risc de apariție a unor afecțiuni medicale în cazul unui consum constant și pe termen lung.

2. Analiza conținutului de grăsimi trans din acest tip de produs și impactul acestora asupra organismului.

1. Identificarea aditivilor alimentari utilizați în compoziția acestui tip de produs care prezintă un risc de apariție a unor afecțiuni medicale în cazul unui consum constant și pe termen lung. Ingredientele regăsite în compoziția sortimentelor de gogoși analizate sunt următoarele: făină de grâu, făină de secară, făină de fasole, soia, uleiuri și grăsimi vegetale (palmier, shea, cocos, rapiță, floarea soarelui), apă, zahăr, dextroză, sirop de glucoză, fructoză, lactoză, cazeinat, enzime, drojdie, sare, lapte praf degresat, zer praf, gelifiant, pectină, ouă lichide pasteurizate, praf de albuș de ou, oțet din vin, amidon din grâu, amidon de porumb, carmin, roșu sfeclă, carbonat de calciu, dioxid de titan, sorbat de potasiu, acid ascorbic, palmitat de ascorbil, tocoferol, lecitină, acid citric, gumă guar, gumă xantan, difosfați, trifosfați, carbonați de sodiu, dioxid de siliciu, carboximetilceluloza, mono și digliceride ale acizilor grași, esterii glicerici ai acidului diacetiltartric cu acizii grași, stearoil-2-lactilat de sodiu, ceară de albine, shellac, L-cisteina, propilen glicol, extract de paprika, luteină, carbonați de amoniu, carbonați de potasiu, arome de lapte, aromă de caise și aromă de vișine.

■ **DESPRE E-URILE PE CARE LE ÎNGHIȚIM ÎN FIECARE ZI** ■ Cu privire la ingredientele de mai sus, experții APC au formulat următoarele concluzii:

E120 – Carminul sau acidul carminic este un colorant roșu strălucitor care se obține dintr-o specie de insecte numită coșenilă. Carminul nu este recomandat în alimentația copiilor pentru că poate produce hiperactivitate și deficiențe de concentrare. Poate produce astm, alergii și rinite.

E171 – dioxid de titan este un colorant artificial. Din studiile efectuate pe animale, s-a observat faptul că E171 ar provoca diferite leziuni lanivelul aparatului cardiovascular, dar și la nivelul ficatului. De asemenea, s-a observat modificări și la nivelul splinei și rinichilor, dar și a sistemului imunitar. Dioxidul de titan sau E171 a fost clasificat de Agenția Internațională pentru Cercetare în Domeniul Cancerului ca posibil cancerigen pentru oameni. În Germania, acest aditiv alimentar a fost interzis.

E202 – sorbat de potasiu este un conservant ce irită pielea, ochii și mucoasele. Poate fi genotoxic și mutagen pentru celulele sângelui uman.

E330 – acidul citric este un agent de reglare a acidității. Cel mai bine documentat efect al acidului citric este distrugerea smalțului dentar, acesta favorizând apariția cariilor dentare. Acidul citric nu este recomandat în alimentația copiilor. Nu trebuie consumate alimente ce conțin acid citric de către cei care au afecțiuni cardiovasculare sau renale, afecțiuni ale aparatului digestiv și diaree.

E412 – gumă de guar este o polizaharidă folosită în industria alimentară ca stabilizator, emulgator și agent de îngroșare. Poate provoca greață, flatulență și crampe.

E415 – gumă de xantan este produsă prin fermentarea glucozei, sucrozei sau lactozei de bacterii Xanthomonas campestris. Poate provoca balonare, flatulență, diaree, crampe abdominale și scăderea glicemiei.

E450 – difosfat disodic este un emulgator care poate provoca reacții alergice, tulburări de tranzit intestinal și modifică echilibrul calciu-fosfor din organism.

E904 – shellac este un aditiv folosit pentru a da strălucire unor produse alimentare și care poate produce iritații la nivelul pielii.

E920 – cisteină este agent de tratare a



făinei, iar diabeticii trebuie să evite această substanță pentru că poate interfera cu insulina. Acest aditiv se obține din păr uman, pene de păsări, păr de porc, gheare de păsări, copite și coarne de animale, produse petroliere secundare. Peste 80% din producția mondială de L-cisteină este realizată în China utilizând ca sursă naturală părul.

E1520 – propilen glicol se utilizează ca antigel în radiatoarele motoarelor și se extrage din țitei. Produce stări depresive ale sistemului nervos central, este neurotoxic și cardiotoxic. În contact cu pielea produce dermatite.

2. Analiza conținutului de grăsimi trans din acest tip de produs și impactul acestora asupra organismului.

Majoritatea studiilor realizate și date publicității de specialiști au demonstrat că grăsimile trans sunt responsabile cu obezitatea, boli de inimă, diabet, boli degenerative ale articulațiilor, depresie, modificări comportamentale. De asemenea, aceste grăsimi determină creșterea colesterolului „rău” și induce scăderea colesterolului „bun” cu efecte teratogene și cancerigene din cauza folosirii lor mai ales la prăjit.

Consumul de grăsimi trans industriale a fost asociat cu o creștere cu 24% a riscului de mortalitate provocată de boli cardiovasculare, cu o creștere de 34% a riscului general de deces și cu o creștere cu 21% a riscului de apariție a bolilor cardiovasculare, se precizează într-un studiu publicat în prestigiosul British Medical Journal.

Grăsimile trans nesaturate, cunoscute și sub numele de „grăsimi trans”, precum uleiurile hidrogenate au mai multe calități și proprietăți industriale anume, acelea că asigură o perioadă de conservare mai mare pentru alimentele procesate.

Cu toate că nu este popularizată informația pe cât ar fi necesar, există un larg consens științific referitor la riscurile majore asupra sănătății publice generate de consumul în cantități mari de AGTN (acizi grași trans-nesaturați). Aportul caloric zilnic mai mare de 2% provenit din AGTN crește riscul de deces prin boală cardiovasculară cu 20-32%, mai mult decât orice alt macro-nutrient. De asemenea, AGTN cresc riscul de accident vascular cerebral, diabet zaharat, obezitate, neoplazii și boală Alzheimer. În anul 2010 se considera că doar AGTN alimentari sunt responsabili de 50.000 de decese anual în Europa. IHME (Insitute for Health Metrics and Evaluation), institut independent de măsurători în sănătate, estimează că pe locul 1 ca pondere a factorilor de risc pentru deces și dizabilitate în România se află riscul alimentar.

Administrația Alimentelor și Medicamentelor din SUA (FDA), prin reglementări normative și măsuri active de control încearcă să limiteze aportul acestor grăsimi trans în produsele alimentare.

Agenția americană declară că în urma unor evaluări de risc a principalelor surse de grăsimi trans, nu le mai consideră sigure.

■ **ÎN DANEMARCA, GRĂSINILE TRANS SUNT ILEGALE!** ■ În Europa, Danemarca a început să implementeze măsuri de control, dând amenzi și chiar reglementări legislative în care s-au introdus pedepse cu închisoarea pentru atentat la siguranța alimentară și sănătatea publică. În anul 2004, Danemarca a declarat că orice aliment care conține mai mult de 2% grăsimi trans este ilegal. Cei care încălcau legea puteau fi amendați cu sume uriașe și chiar puteau primi ani de închisoare.

■ **CE SPUN SPECIALIȘTII** ■

„Probleme cu mult mai mari se pun în cazul patiseriei congelate, din care fac parte și gogoșile comercializate de câțva timp nu doar în marile magazine, ci chiar și în patiseriile respectabile sau chiar la micile buticuri care au în interior un echipament în care fie pun mixurile cumpărate la sac, fie pun gogoșile pe care le-au cumpărat congelate de la depozitele marilor firme de alimente congelate, dispuse strategic în marile aglomerări urbane. Industria accelerată a bolilor metabolice, intoleranțele la tot felul de componente naturale ale alimentelor, diabetul care se extinde alarmant etc. par să fie corelate cu creșterea ponderii consumului de alimente congelate. Panificația și patiseria în variante congelate au pus în evidență modificări structurale ale aluaturilor, cauzate de acțiunea îndelungată a frigului asupra moleculelor, inactivarea drojdiei dizolvată în aluat (altfel drojdia fiind rezistentă la acțiunea frigului), posibile modificări chimice generate de frig și alte fenomene încă nedepistate. Rețeta unui aluat congelat pentru gogoși este incomparabil mai încărcată cu aditivi decât a celui mai sofisticat mix uscat sau a vreunei rețete de la vreo bunică neîntrecută în creativitate” - Prof. univ. dr. Ion Schileru – ASE București.

„Acest produs fabricat din aluat congelat nu are nimic în comun cu cel tradițional realizat din aluat plămădit în aceeași zi. Rețeta gogoșilor tradiționale conține făină, lapte/apă, gălbenuș de ouă, ulei de floarea soarelui, zahăr, drojdie și sare. Din păcate, gogoșile comercializate în supermarketuri constituie gustarea sau micul dejun al multor adulți, însă, puțini dintre aceștia cunosc faptul că aceste gogoși au o încărcătură chimică foarte mare, constituită din conservanți, coloranți, acidifianți, emulsifianți și arome sintetice. Gogoșile sunt produse hipercalorice, cu un conținut ridicat de grăsimi trans și zahăr sub diverse forme, fapt care nu le recomandă să facă parte din alimentația femeilor însărcinate și a celor care suferă de boli cardiovasculare, renale și sindrom metabolic”, a declarat conf. univ. dr. Costel Stanciu, președinte APC.