Os *diets* não escaparam

Os refrigerantes *diet* não têm açúcar, mas alguns têm benzeno, substância que pode causar câncer.

Os malefícios à saúde causados pelos refrigerantes são bastante difundidos. Nossos testes anteriores mostraram a quantidade de açúcar presente nessas bebidas, desaconselhando o consumo pelas crianças. A surpresa foi encontrar benzeno, uma substância potencialmente cancerígena, em sete dos 24 refrigerantes que testamos agora.

Descobrimos também dois corantes impróprios para as crianças: o amarelo crepúsculo, proibido em países europeus por causar hiperatividade, e o amarelo tartrazina, que pode causar alergias.

Por isso, estamos retomando nossa campanha por uma alimentação mais saudável para as crianças.

Grapette tradicional traz edulcorante

Os rótulos dos refrigerantes estampam todas os dados exigidos pela legislação, como a tabela nutricional e algumas informações não exigidas por lei, como o número do atendimento ao cliente (SAC).

De todo modo, a PRO TESTE ainda gostaria de ver nesses produtos a validade após abertura e o modo de conservação das bebidas.

Em relação à higiene, não encontramos microrganismos nos refrigerantes, nem qualquer problema que pudesse comprometê-los.

Mas, na busca por edulcorantes, encontramos na Grapette tradicional sacarina sódica e ciclamato de sódio, substâncias que nem aparecem na lista de ingredientes desta bebida!

Como o consumidor poderá escolher não beber produtos com edulcorantes se ele não é avisado da presença de tais ingredientes pelo refrigerante? Nas demais bebidas, os edulcorantes encontrados estavam de acordo com a descrição de seus rótulos.

Getty Images

COMO FIZEMOS O TESTE

Levamos 14 refrigerantes *diets*, *lights e zero* e suas versões tradicionais ao laboratório para analisar a higiene e a qualidade nutricional das bebidas medindo o teor de açúcar e procurando edulcorantes (adoçantes artificiais), conservantes, contaminantes, sódio e corantes. Ao final, um painel de consumidores degustou-as sem identificação, para apontar se eram as versões tradicionais ou *diets/lights*.

Nosso intuito não foi descobrir a melhor bebida, mas comparar as versões. Por isso, não designamos **a escolha certa**.

REFRIGERANTES BENZENO E CORANTES SÃO PREJUDICIAIS À SAÚDE, PRINCIPALMENTE DAS CRIANÇAS

⍟ O melhor do teste
⊙ A escolha certa
$ O barato do teste
⊞ Muito bom
\+ Bom
□ Aceitável
– Regular
⊖ Ruim
n/a Não se aplica

	Rotulagem	Higiene	Crianças			Adultos			Conservantes	Benzeno	Corantes	Degustação	AVALIAÇÃO FINAL (0 – 100)	Preço (R$) ⓘ mínimo	Preço (R$) ⓘ máximo
			Açúcar	Edulcorante	Sódio	Açúcar	Edulcorantes	Sódio							
ÁGUAS DE LIMÃO															
Aquarius Fresh	+	⊞	n/a	□	□	n/a	⊞	+	⊖	⊞	⊞	⊞/+	+	1,45	2,74
Aqua Zero Açúcar	□	⊞	n/a	–	⊖	n/a	+	–	⊖	⊞	⊞	+	□	2,21	3,19
H2OH	+	⊞	n/a	□	–	n/a	⊞	+	⊖	⊞	⊞	⊞/+	+	2,25	4,20
COCA-COLA															
tradicional	⊞	⊞	⊖	n/a	□	□	n/a	+	⊖	⊞	⊞	+	+/□	2,19	3,99
Light	+	⊞	n/a	□	–	n/a	⊞	□	⊖	⊞	⊞	+/□	+/□	2,19	3,99
Zero	+	⊞	n/a	+	⊖	n/a	⊞	□	⊖	⊞	⊞	+/□	+/□	2,19	3,99
DOLLY COLA															
tradicional	+	⊞	⊖	n/a	⊖	□	n/a	□	⊖	⊞	⊞	+	□	1,12	1,99
Diet	+	⊞	n/a	⊖	⊖	n/a	⊖	□	⊖	⊞	⊞	+/□	□/–	1,09	1,89
PEPSI															
tradicional	⊞	⊞	⊖	n/a	□	□	n/a	⊞	⊖	⊞	⊞	+	+/□	2,09	3,30
Light Zero	□	⊞	n/a	□	–	n/a	⊞	+	⊖	⊞	⊞	+	+/□	1,99	3,30
DOLLY GUARANÁ															
tradicional	⊞	⊞	⊖	n/a	–	□	n/a	□	⊖	□	⊞	⊞/+	□	1,09	1,86
Diet	+	⊞	n/a	⊖	⊖	n/a	⊖	–	⊖	□	⊞	+	□/–	1,12	1,59
GUARANÁ KUAT															
tradicional	⊞	⊞	⊖	n/a	–	□	n/a	+	⊖	⊞	⊞	⊞/+	+/□	1,78	3,39
Zero	+	⊞	n/a	⊖	⊖	n/a	□	□	⊖	⊞	⊞	+	□	1,89	3,09
FANTA LARANJA															
tradicional	⊞	⊞	⊖	n/a	–	□	n/a	+	⊖	□	⊖	+	□/–	1,99	3,49
Light	+	⊞	n/a	⊖	⊖	n/a	⊖	□	⊖	⊖	⊖	+	⊖	1,99	3,49
SUKITA															
tradicional	⊞	⊞	⊖	n/a	–	□	n/a	+	⊖	□	⊖	⊞/+	□/–	1,89	2,99
Zero	+	⊞	n/a	□	–	n/a	⊞	+	⊖	⊖	⊖	+	⊖	1,98	2,65
SODA ANTARCTICA															
tradicional	⊞	⊞	⊖	n/a	–	□	n/a	+	⊖	⊞	⊞	+/□	□	1,89	3,29
Diet	+	⊞	n/a	⊖	⊖	n/a	⊖	□	⊖	⊞	⊞	+/□	□/–	1,98	3,05
SPRITE															
tradicional	⊞	⊞	⊖	n/a	–	□	n/a	+	⊖	⊞	⊞	⊞/+	+/□	1,99	3,49
Zero	+	⊞	n/a	⊖	⊖	n/a	⊖	–	⊖	□	⊞	+	□/–	1,99	2,99
GRAPETTE															
tradicional	⊖	⊞	□	⊖	–	+	□	□	⊖	⊞	⊖	+	□/–	1,68	2,49
Diet	□	⊞	n/a	⊖	⊖	n/a	⊖	–	⊖	⊞	⊖	⊞/+	□/–	1,68	2,39

ⓘ Valores coletados em janeiro de 2009 em Belo Horizonte, Campinas, Curitiba, Guarulhos, Niterói, Porto Alegre, Rio de Janeiro, Salvador e São Paulo para embalagens de 2 l, exceto para Aqua Zero Açúcar e H2OH, cujas embalagens são de 1,5 l.

E, se você não sabe, "zero" é outra denominação para refrigerantes *diet*, pois significa sem açúcar.
As bebidas com edulcorantes não devem ser ingeridas por crianças e o consumo das bebidas com aceitável neste parâmetro por adultos não deve ser maior que dois copos de 200 ml ao dia. As análises deste teste tomaram como referência uma criança de 4 a 6 anos e 20 kg e um adulto com 70 kg. Quanto menor o peso da pessoa, menor a quantidade de edulcorantes que ela deve ingerir.

Açúcar impede o consumo por crianças

Medimos o teor de açúcar das bebidas para checar se as que se denominam *diet*, *light* e zero realmente o são e para verificar se as tradicionais abusam do açúcar.
Não encontramos problemas de denominação, mas todos os refrigerantes têm açúcar demais para que o consumo por crianças seja tolerável (*veja mais sobre alimentação infantil em nosso* site).
Para os adultos, a ingestão de refrigerantes é aceitável se não passar de dois copos diários. Mas antes de optar pelo refri, lembre-se que um copo tem, em média, 100 kcal e nenhum nutriente. Será que vale?
Os refrigerantes também trazem ácido benzoico, que pode aumentar os sintomas de hiperatividade. Fique de olho na composição dos alimentos que seu filho ingere!
Em relação à avaliação de sódio, há bebidas que trazem até 31% deste elemento na composição. Como os refrigerantes não são a única fonte de sódio na dieta, melhor não abusar para não ter hipertensão.

Substância que causa câncer nas laranjadas

Já que as bebidas testadas traziam ácido benzoico, era possível que algumas também tivessem benzeno, uma substância cancerígena que resulta da combinação dos ácidos benzoico e ascórbico, mais conhecido como vitamina C.
Encontramos benzeno em sete bebidas, mas em duas, Fanta Laranja Light e Sukita Zero, o limite estava acima do recomendado para um consumo saudável. Na Sukita Zero encontramos quatro vezes o limite permitido por lei.
Se você quiser ser mais radical que a legislação brasileira, elimine de uma vez por todas o consumo de benzeno da sua dieta. Segundo a OMS, não há um limite seguro para a ingestão de benzeno.
Outro problema das laranjadas, mas também comum ao Grapette, é a presença de corantes não recomendados ao público infantil. O amarelo tartrazina, presente nas duas versões de Grapette, pode causar alergias. Já o amarelo crepúsculo, presente nas versões de Fanta e Sukita, foi proibido em vários países da Europa por causar hiperatividade.

Ácido fosfórico reduz absorção de cálcio

Não é lenda: um componente presente nos refrigerantes de cola reduz a absorção de cálcio do organismo, podendo causar osteoporose. Ele é o o ácido fosfórico, mas também aparece nos rótulos como "acidulante INS 338" e serve como regulador de acidez.
Encontramos ácido fosfórico na lista de ingredientes de todos os refrigerantes de cola. Portanto, melhor evitá-las!

MELHOR EVITAR OS REFRIGERANTES

Testamos a higiene e a qualidade nutricional de 14 refrigerantes *diet* e *light* e suas versões tradicionais. A conclusão é que crianças não devem tomar refrigerantes, pois eles só oferecem açúcar e quase nenhum nutriente. Assim, crianças que tomam refrigerante terão maior propensão ao ganho de peso e à obesidade infantil. Se não bastasse o açúcar, encontramos também benzeno, uma substância cancerígena, e corantes impróprios às crianças.
Para os adultos, nas bebidas com avaliação final aceitável, o consumo não deve ser superior a dois copos diários de 200ml para evitar problemas.

A PRO TESTE REIVINDICA

Sete dos 24 refrigerantes testados apresentaram benzeno, uma substância cancerígena. O benzeno é resultado da reação entre ácido benzoico e vitamina C. Para resolver o problema, basta aos fabricantes a substituição do conservante ácido benzoico, já relacionado à hiperatividade infantil, por outro que não reaja formando benzeno.
A PRO TESTE irá notificar a Anvisa e o Ministério da Agricultura que haja uma legislação proibindo a presença de benzeno nas bebidas em quantidade superior à permitida na água potável e de corantes impróprios para as crianças nos alimentos e bebidas em geral.

Consumidores já confundem as versões

Na degustação, os consumidores tentaram distinguir as bebidas *diet*, *light e zero* de suas versões tradicionais.
Não queríamos eleger qual o melhor refrigerante entre os testados, mas comparar as diferentes versões de cada bebida entre si.
Ao provarem as bebidas *lights*, *diets* e zero, em vários casos, os consumidores já não souberam que versão lhes foi oferecida. A Coca-Cola Light foi confundida com a tradicional por 76% do painel de consumidores. Já a Fanta tradicional só foi reconhecida por 46% deles. O caso mais surpreendente é o da Pepsi tradicional, que foi confundida por 93% dos consumidores com a Pepsi Light.
As águas de limão não puderam ser comparadas de forma cruzada, já que não há versões diferentes do mesmo produto. Para os painelistas, a H2OH lembra aspartame, a Aqua deixa sabor residual amargo e a Aquarius Fresh tem pouco gás.
Por fim, não aconselhamos o consumo de refrigerantes, mas para sua informação, os melhores preços para as bebidas testadas foram dos hipermercados. As embalagens maiores (2 l ou mais) oferecem a melhor relação custo-benefício.