Panelas de alumínio são prejudiciais à saúde ou não?

Química

Enviado por: _tatiane_valeria@seed.pr.gov.br

Postado em:22/10/2007

O trabalho da Ciência é, muitas vezes, buscar respostas para temas polêmicos, que dividem opiniões. No caso das panelas de alumínio e os supostos riscos que elas apresentariam à saúde, uma posição definitiva parece distante.

O trabalho da Ciência é, muitas vezes, buscar respostas para temas polêmicos, que dividem opiniões. No caso das panelas de alumínio e os supostos riscos que elas apresentariam à saúde, uma posição definitiva parece distante. A preocupação com o uso destes utensílios propagou-se pela Internet. A tese central é que, ao cozinhar nas panelas de alumínio, doses significativas da substância seriam transferidas para os alimentos. O famoso e-mail, cujo assunto costuma ser "Alumínio: Útil mas Mortal", enumera um verdadeiro rosário de tragédias advindas dessa transferência: “o alumínio deposita-se no cérebro, causando o mal de Alzheimer (esclerose mental precoce) e expulsa o cálcio dos ossos, produzindo a osteoporose. Esse cálcio vai se depositar em outros lugares, produzindo bursite, tártaro nos dentes, bico de papagaio, cálculos renais... E também vai para dentro das suas artérias, estimulando a pressão alta e a possibilidade de isquemias cardíacas (infarto), cerebrais (trombose) e genitais (frigidez e impotência)”. Curiosamente, a mensagem é citada no verbete Lenda Urbana da Wikipédia: “esta lenda cita estudos fictícios da Universidade Federal do Paraná ligando o uso de panelas de alumínio a resíduos deixados no alimento. O texto também cita uma legislação italiana, que supostamente proíbe o uso de panelas de alumínio em restaurantes”. A Associação Brasileira do Alumínio – Abal – assume em seu portal que detectou a divulgação de mensagens em inúmeros fóruns e listas de discussão na Internet, que vinculam o uso do alumínio a diversas doenças. “O artigo tem um tom alarmista, sem qualquer fundamentação científica. Além de relacionar sintomas - que têm as mais variadas causas - somente com o alumínio, faz menções totalmente inverídicas, como por exemplo, a proibição do uso de panelas de alumínio na Itália”, diz a entidade, na parte de Perguntas Freqüentes. Para contrabalançar as informações da net, a Abal disponibiliza também no portal uma série de argumentos, citações e estudos garantindo que “o metal é totalmente seguro”. (Veja a íntegra do material, em PDF, clicando aqui). Vindo a defesa da entidade representativa dessa indústria, muita gente sente-se à vontade para colocá-la sob suspeição. Em dezembro de 2005, a Agência Fapesp divulgou estudos realizados por pesquisadores da Escola de Engenharia de São Carlos (EESC), da Universidade de São Paulo (USP), que indicavam potencial de a panela de alumínio comprometer, sim, a saúde de quem consumir alimentos preparados nela. “Durante o preparo de uma amostra de arroz com feijão, a engenheira Elaine Cristina Bocalon, coordenadora do estudo, detectou quantidades excessivas de alumínio tanto na água quanto no alimento. A transferência do metal em água com sal (na concentração de 10 gramas de sal para 4 litros de água) foi de 20 miligramas de alumínio por litro após 3 horas de fervura. De acordo com a literatura internacional, o limite aceitável de consumo diário de alumínio é de no máximo 14 miligramas”, informou a reportagem (clique aqui para ler a íntegra). Para evitar maiores problemas, a pesquisadora fez duas recomendações: adicionar o sal apenas após o cozimento dos alimentos – já que o estudo também identificou que a transferência de metais cresceu com a introdução de uma maior

quantidade de sal na água.- e ter o hábito de utilizar recipientes de teflon. “As panelas de teflon contêm camadas de óxidos em suas paredes que parecem impedir a passagem dos metais tóxicos”, disse ela na ocasião. Mais recentemente, porém, estudos desenvolvidos pela pesquisadora Sílvia Dantas e equipe do Centro de Tecnologia de Embalagem – Cetea - do Instituto de Tecnologia de Alimentos, em Campinas (SP), corroboram a segurança garantida pela Abal. Conforme a divulgação da Agência Notisa, foram levantados dados sobre o potencial de dissolução do alumínio da panela durante o preparo de alimentos, variando-se a forma de preparo, o tipo de alimento, o tipo de panela e o uso de revestimento. Sete produtos alimentícios, entre os mais comuns na dieta da população brasileira, foram estudados - arroz, feijão, batata cozida, carne de panela (lagarto), bife (alcatra), macarrão e molho de tomate -, cada um deles preparado em dois tipos de panela: de alumínio não fundido, sem revestimento interno – identificada como polida - e outra de alumínio não fundido, com revestimento interno antiaderente (teflon). Os resultados apontaram que não há problema em se cozinhar neste tipo de panela. Ocorreu “transferência desprezível” do alumínio para alguns alimentos, sendo que a maior delas se deu no preparo de molho de tomate (baixo valor de pH), na panela sem revestimento. Segundo a equipe, “um cardápio preparado com todos esses alimentos para as duas refeições diárias, mostrou que a massa de alumínio incorporada pelo alimento corresponde a 2% do limite de ingestão diária, considerando-se um indivíduo de 60 kg”. “O estudo permite concluir que nas condições experimentais descritas e adotadas, a ingestão de alumínio proveniente da migração do metal da panela para o alimento não representa risco para a saúde humana e está bem abaixo do limite tolerável internacionalmente aceito”, destacam os pesquisadores em artigo publicado na edição de abril/junho de 2007 da revista Ciência e Tecnologia de Alimentos. Dois estudos, dois resultados opostos e, com isso, a mesma dúvida entre os consumidores. Não admira que muita gente hoje dê preferência às panelas de vidro. Mônica Pinto / AmbienteBrasil