

Passámos 15 dias a comer milhões de bactérias boas

Os superalimentos que dizem promover a saúde estão nos supermercados. O Activia da Danone é um deles, um concentrado de bactérias com funções intestinais, 20 anos de história e artigos científicos que credibilizam a publicidade. O P2 testou-o durante 15 dias. *Por Nicolau Ferreira*

● Há um borrão verde-escuro no corredor dos iogurtes de qualquer supermercado que exige concentração extra para se compreender. Da esquerda para a direita são os sabores que variam: kiwi, morango, ameixa, manga, ananás, frutos silvestres, pêssego, cereais ou muesli. De cima para baixo as prateleiras apresentam texturas diferentes: aroma, pedaços e líquidos. Qualquer que seja o tipo, os produtores não se esqueceram que há sempre alguém decidido a poupar calorias, por isso existem linhas zero de tudo.

Finalmente, destacado de lado, está o último grito desta marca de iogurtes da Danone, os combinados, que ocupam várias prateleiras. Têm um ar sofisticado, apropriado para quem quer ter a última palavra na confecção do seu iogurte e gosta de decidir o momento certo em que os cereais se juntam ao colóide branco.

O P2 contou num hipermercado 28 tipos diferentes do iogurte mais consumido em todo o mundo. Esperar pelo momento da compra para escolher o Activia que melhor se adequa ao nosso gosto, possibilidades económicas e modo de vida - parece que os portugueses são especialmente aficionados pelas versões líquidas - pode levar o tempo suficiente para se apanhar uma constipação, dada a temperatura que está na zona dos produtos lácteos.

Para casa, levámos aromas com diferentes sabores para duas semanas. Simples, barato e clássico, mas um passo gigante à frente, se compararmos com os primeiros iogurtes produzidos em 1919 por Isaac Carasso, criador da Danone, quando fundou a empresa em Barcelona. Carasso era originário da Grécia e decidiu transportar uma receita antiga dos Balcãs para a Europa ocidental: fermentar leite com a bactéria mais tarde conhecida por *Lactobacillus delbrueckii bulgaricus*. Na altura já se acreditava que estes iogurtes primitivos, mas com séculos de história naquela região, tinham efeitos benéficos na saúde. Reduziam as inflamações no tracto intestinal e tornavam as pessoas mais resistentes a infecções, argumentos que vieram a ser comprovados em estudos científicos posteriores. Como a farmácia era o local óbvio para a venda de um produto alimentar com funções medicinais, os frascos de cerâmica com a nova substância branca começaram por ser vendidos aí. Quase cem anos depois, o rótulo "saúde" passou a ser indissociável dos iogurtes, mas estes são agora olhados como um alimento. A Danone, no entanto, está a fazer tudo para trazer o espírito original de volta, o Activia nasceu em 1987 e foi o primeiro produto com uma nova carga medicinal. Um iogurte com milhões

de bactérias especiais que o P2 resolveu testar.

Caldo de bactérias

"A Danone é um produtor de alimentos, mas quer dar saúde", disse Jean Michel Antoine, director de nutrição da Danone, que fez uma apresentação para jornalistas portugueses sobre os objectivos da marca no Centro Daniel Carasso, um dos maiores locais de investigação e fábrica da empresa, que fica em Palaiseau, a poucas dezenas de quilómetros de Paris. Foi o médico que deu a prescrição certa ao P2, referindo que estava comprovado que os resultados do Activia eram sentidos após a primeira semana, mas que só ao fim de 15 dias de consumo diário de um iogurte por dia é que as bactérias funcionavam a valer (ver caixa).

A receita dada por Jean Michel Antoine foi no final de uma conversa acompanhada por um *powerpoint*, em que o médico enumerou todos os pontos que mostram como o objectivo da empresa é tornar-se numa "referência mundial de alimentação saudável". A política é transversal e vai desde opções de mercado como o abandono da venda de cervejas e bolachas, por não serem alimentos que à partida promovam a saúde. Passa pela diminuição da quantidade de açúcar em iogurtes como o

Danoninho. E atinge a aposta em novas gamas de produtos como águas minerais ou leites para bebés.

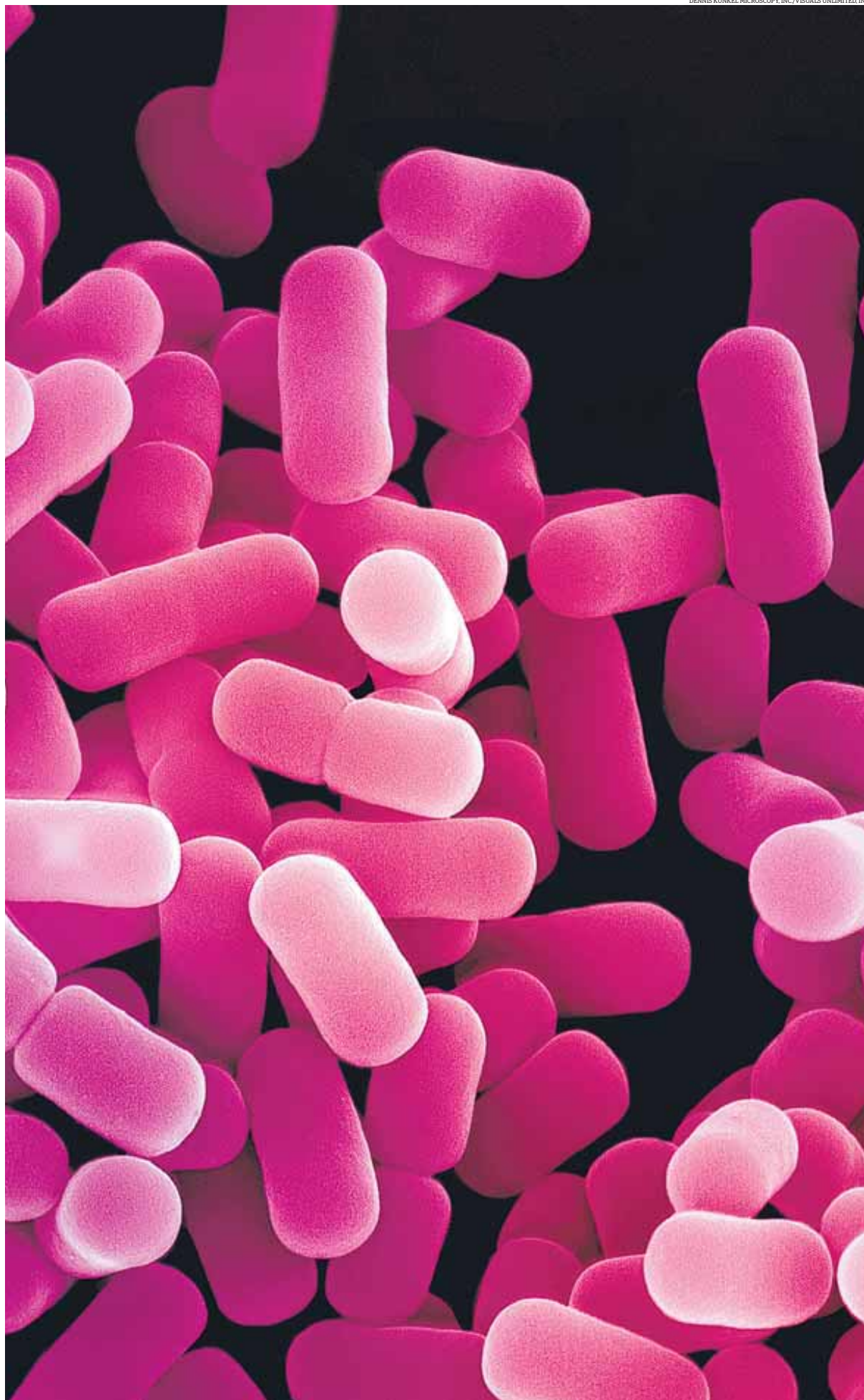
Mesmo entre os trabalhadores fomenta-se a saúde. Quem vai todos os dias para o Centro Daniel Carasso, um edifício enorme com uma arquitectura moderna, envolto num cenário bucólico com um lago ao fundo, pode ler no *hall* de entrada a frase *May health be your first medicine*, ou seja, "Que a saúde seja a sua primeira medicina". No dia-a-dia dos trabalhadores promove-se o consumo dos produtos da Danone, como o Actimel, e as águas. Até nas casas de banho existem diagramas que mostram a paleta de cores que a urina pode ter, indicando qual é a saudável e qual aquela que exige uma visita ao médico. A investigação que envolve produtos como o Activia, o Actimel, Corpos Danone e outros probióticos é mais uma face desta onda positivista que acredita que vamos todos viver até aos cem anos e que se tornou numa fórmula de sucesso para a marca que vê as suas receitas crescerem. É impossível para quem sai do centro não querer agarrar o primeiro alimento probiótico que lhe vier parar à mão e engoli-lo como o elixir perfeito do século XXI.

Durante 15 dias foi isso que fizemos. Não houve nenhuma mudança na alimentação quotidiana: todo o consumo de

batatas fritas, conservas de atum, sopa de vegetais, pão, fiambre e manteiga, leite de soja, chocolate, café e álcool, que fazia parte da semana alimentar, manteve-se, com a adição de um aroma Activia por dia, à hora que calhasse. Um estudo muito pouco científico, sem grupo de controlo nem medição do diâmetro da barriga - o ventre menos inchado é um dos benefícios que a Danone diz que este iogurte traz -, com um objectivo de uma avaliação empírica, individual e não representativa de nada.

A bactéria do iogurte Activia, *Bifidobacterium animalis DN-173010*, é apenas uma das 4500 estirpes que estão guardadas nos laboratórios do Centro Daniel Carasso, em azoto líquido. Existem 80 espécies diferentes de bactérias que "aumentam as oportunidades para se encontrar a estirpe certa para um certo efeito", explicou Jean Michel Faurie, investigador do centro. "Os benefícios de que estamos à procura nas bactérias estão normalmente associados a um ou dois genes. Às vezes é necessário ter uma reacção complexa para se ter o resultado e são necessárias condições especiais para que a reacção se dê e todos os genes sejam expressos", explica o cientista, enquanto mostra os laboratórios onde se investigam as bactérias.

As bactérias que estão a ser estudadas têm que dar



DENNIS KUNKEL MICROSCOPY, INC./VISUALS UNLIMITED, INC.

A *Lactobacillus* (na fotografia) e a *Bifidobacterium* trazem benefícios ao organismo

O que são probióticos?

O Activia é um dos vários alimentos existentes que contém probióticos, "microrganismos vivos que, quando existentes em quantidades apropriadas, conferem benefícios à saúde do hospedeiro", segundo a definição que a Associação Portuguesa dos Nutricionistas (APN) deu ao P2. Estes microrganismos podem estar incluídos em alimentos ou em medicamentos, em que uma dose deverá ter cerca de 10 milhões de bactérias.

Alguns dos efeitos benéficos de bactérias como a *Lactobacillus* e a *Bifidobacterium* - o género a que pertence a espécie da bactéria do Activia - são, segundo a APN, "a melhoria da flora intestinal por combaterem algumas bactérias nocivas do intestino, a diminuição das diarreias, gases intestinais e obstipação, o reforço das defesas do organismo, a prevenção de alergias e a facilitarem o processo digestivo".

Existem vários passos para que um probiótico chegue ao mercado, que "vão desde a selecção da estirpe [da bactéria], com propriedades benéficas, até à validação da qualidade e segurança em estudos humanos", explicam Manuela Pintado e Ana Gomes, investigadoras da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica, que confirmam o sucesso crescente destes produtos em regiões como a Europa, Ásia e, mais recentemente, os EUA.



JULIEN HEKIMIA/REUTERS



Legislação até 2011

Em 2007 entrou em vigor a primeira legislação para uma norma europeia que regulamenta alegações nutricionais e de saúde dos alimentos. Um processo que vai ficar completo só no próximo ano: tanto os produtos de marca como os brancos terão que dar provas à Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos de todas as alegações que fizerem dos seus alimentos ou bebidas.

Por isso, para que um produto diga que fornece mais energia, é benéfico porque é rico no nutriente X, faz bem porque melhora uma dada função fisiológica ou ainda alegue que reduz o risco de uma certa doença, tem que dar provas científicas que a autoridade reconheça.

Sempre que as alegações envolverem doenças e a saúde das crianças vai ser exigido um dossier técnico científico "contendo informações detalhadas sobre o produto, a descrição da metodologia analítica para avaliação dos componentes objecto da alegação, além de informações sobre o desenho e dizeres de rotulagem do produto", explicam Manuela Pintado e Ana Gomes.

as mesmas garantias que o *Bifidobacterium animalis DN-173010* deu há mais de 20 anos. São postas a interagir com células intestinais para se compreender se existem processos benéficos para as células, mas ao mesmo tempo têm que ter capacidade de resistência para atravessar o processo industrial sem morrerem e sem alterarem o seu metabolismo, e, finalmente, têm que sobreviver à travessia pelo tubo digestivo. No caso do Actívia, cada iogurte tem 10 milhões de bactérias e 30 por cento destas têm que ser recolhidas vivas nas amostras de fezes para provar a eficácia.

E "batatinhas com arroz"?

Ao longo dos anos a mensagem das várias publicidades repete-se, direccionada sempre para as mulheres: "Actívia por dentro e isso vê-se por fora." Manuela Pintado e Ana Gomes traduziram ao P2 o que se sabe a nível científico sobre este iogurte: "Os estudos sustentam que o consumo regular do Actívia pode desencadear benefícios na regulação do trânsito gastrointestinal e redução de sintomas relacionados com o síndrome irritável do intestino [uma doença que afecta entre 10 e 20 por cento da população ocidental, caracterizada por alterações no trânsito intestinal de que ainda se sabe muito pouco]." As investigadoras da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica pesquisam na área dos probióticos e estão a par dos estudos que saem anualmente sobre o iogurte.

Cátia Gomes tem 17 anos e come Actívia há dois ou três meses. Tem um ar jovem, cabelo castanho, pele clara e olhar decidido. Vê no iogurte apenas um alimento. "Consumo, porque é bom", diz ao P2, explicando que toma sempre

Num hipermercado encontramos 28 tipos diferentes do iogurte mais consumido no mundo.

Os portugueses são especialmente aficionados pelas versões líquidas

o Actívia líquido, de morango, e nunca associou os efeitos benéficos que promovem o produto. "Se tenho mau trânsito intestinal, é batatinhas e arroz."

A opinião de Ana Castanho é mais centrada na marca. A promotora de turismo de 46 anos consumiu o iogurte durante um ou dois anos. "Gostava da textura e de fazerem bem... não era apenas pelo trânsito intestinal", explica ao P2, apontando o facto de serem cremosos e terem vários sabores. Quanto ao seu efeito no trânsito, a sua experiência pessoal não é suficiente para formar uma opinião, "mas tenho uma amiga que diz que funcionam bastante, têm é que ser tomados regularmente." Ana Castanho defende que, mais do que nos estudos científicos, confia na marca. "Não acredito plenamente que faça efeito, mas acredito que pode ajudar. Se eu tivesse colesterol alto, não deixaria de tomar o medicamento substituindo-o pelo Danacol [outro dos produtos da Danone feito para

pessoas com o colesterol alto], mas talvez experimentasse, seria uma ajuda."

A Associação Portuguesa de Dietistas (APD) é mais cautelosa na defesa dos alimentos probióticos. "Os estudos actuais mostram alguma falta de consenso no que diz respeito ao efeito. O tipo de bactéria em estudo, a quantidade e que esta é administrada e a duração dessa administração fazem com que os estudos não demonstrem claramente resultados benéficos", explicou Catarina Guerreiro, da direcção da APD. A médica e dietista acrescenta que existem situações clínicas pontuais em que se mostrou a eficácia, mas alerta para as particularidades dos probióticos, como o tipo de alimento que as bactérias necessitam para trabalharem melhor no nosso intestino: "O substrato ideal para os probióticos é um grupo de fibras, onde se incluem os frutooligosacáridos da chicória, da cebola, do alho ou das alcachofras." Um pormenor que passou ao lado da experiência realizada pelo P2, assim como outras recomendações que o próprio site da Actívia tem, como manter uma alimentação saudável, tomar as refeições a horas regulares, fazer exercício físico ou comer mais fibras.

Falta de legislação

Um dos problemas com que a Danone se debate actualmente é a competitividade com os produtos de outras marcas que utilizam bactérias semelhantes e que levam os consumidores a associar novos iogurtes às características de um Actívia. As duas investigadoras da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica alertam que "o efeito probiótico é específico da estirpe, o que significa que potenciais efeitos benéficos

atribuídos a uma dada estirpe não podem ser atribuíveis a outra". Por isso, até 2011, todas as marcas serão obrigadas a provar à Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos os benefícios para a saúde que alegam que os seus produtos têm (ver caixa).

"É necessária mais legislação e controlo na rotulagem alimentar nos produtos de marca branca e não só", garante Catarina Guerreiro, acrescentando que "existem muitas campanhas de marketing baseadas apenas na evidência financeira e muito pouco em evidência científica".

No caso da Actívia, as vendas vão de vento em popa - está nas prateleiras dos supermercados de 71 países, e, em 2008, obteve receitas no valor de 2,3 mil milhões de euros, 24 por cento acima do resultado do ano anterior. "São consumidos 300 produtos de Actívia por segundo. E é o mesmo iogurte em todas as partes do mundo", diz Jean Michel Antoine.

No nosso caso, a prateleira do frigorífico foi ficando cada vez mais leve de pacotinhos de plástico verde-escuro enquanto eram consumidos alternadamente os sabores de morango, manga e pêssego. Houve um estado de alerta para os resultados na casa de banho, mas as sessões mantiveram-se tão frequentes ou infrequentes como sempre, sem nenhuma tendência especial. Assim, se alguém nos perguntar se o Actívia resulta, responderemos com um encolher dos ombros pouco científico: "Durante estes 15 dias não, mas também não tivemos uma dieta especialmente butirrogénica [rica nas tais fibras que são o alimento das bactérias]." O iogurte, no entanto, come-se bem.

O jornalista viajou a convite da Danone



Investigadora no Centro Daniel Carasso, fábrica da Danone



15 dias a comer
super-iogurtes Pág. 4/5



Iogurtes
15 dias a
comer
bactérias
que nos
fazem bem
P2