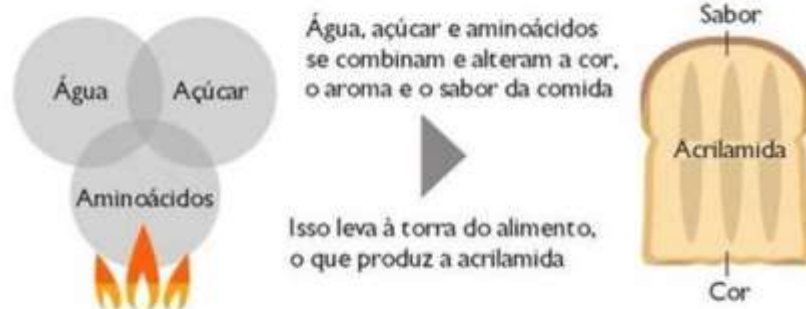


## **Acrilamida: Os perigos do óleo de fritura**

Composto químico de uma amida derivada do ácido acrílico que ao substituir a hidroxila da carboxila pelo  $-NH_2$ . Sua fórmula química é  $C_3H_5NO$ . Ela é formada a partir da reação de Maillard, ou seja, por meio do aquecimento dos açúcares e dos aminoácidos presentes nos alimentos que quando submetidos a temperaturas superiores a  $120^\circ C$  produz acrilamida, que consumido provoca danos ao organismo humano (BRASIL)

Geralmente a substância é formada por meio da aplicação de calor, por longos períodos, em óleo durante o preparo dos alimentos como batata pré frita congelada, pães de leite, biscoitos, cookies, cereais matinais, cafés instantâneos possuem acrilamida durante seu processo de fabricação, industrial ou caseiro (ARISSETO & TOLEDO, 2006).

### **Como ela se forma no cozimento?**



Fonte: Food Standards Agency

BBC

**Figura 1: Formação da Acrilamida nos alimentos. (BBC News Brasil)**

O consumo excessivo desse composto está associado a efeitos deletérios sobre a saúde humana, pois relaciona a genotoxicidade e carcinogenicidade, em estudos realizados com animais através do aumento e desenvolvimento de tumores nos testículos, glândulas mamárias, endométrio além de doenças como obesidade (VINHAS, 2011).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) indica que não há limite aceitável de consumo para a acrilamida, entretanto existem estratégias para evitar a formação do composto indesejável como: evitar que o consumo de alimentos queimados, reduzir a ingestão de fritura, utilizar cocção a vapor, optar por alimentos cozidos.

### **Bibliografia**

- ARISSETO, A. P. & TOLEDO, M. C. F. Acrilamida em Alimentos: Uma Revisão. **Brazilian Journal of Food Technology**. v.9, n.2, p. 123-134, 2006.
- VINHAS, A. M. **Exposição Alimentar à Acrilamida: Uma revisão sistemática**. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação. Curso de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2011.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Perguntas frequentes sobre alimentos. Disponível em 26 de outubro de 2018.