

# Alimentação: o problema da complexidade dos rótulos e do bom senso

*Pedro Graça*

4–6 minutes

---

A informação nutricional presente nos rótulos dos alimentos é uma importante ferramenta para os consumidores fazerem escolhas alimentares mais informadas. Em Portugal, tal como em outros países europeus, a declaração nutricional deve estar obrigatoriamente presente nos rótulos desde 2016. Hoje, na maioria das embalagens dos produtos processados industrialmente, podemos encontrar informação como a quantidade de energia, de gordura, de proteína ou de sal por 100g de alimento. Infelizmente, a declaração nutricional obrigatória, presente nas embalagens, num formato de tabela, não é facilmente compreendida pelos consumidores portugueses. Cerca de 60% da população com escolaridade mais baixa não compreende este tipo de informação. E é também este grupo da população que mais sofre de doença crónica como a diabetes ou hipertensão. Um hipertenso que tem a intenção de controlar a quantidade de sal que consome, tentando não ultrapassar o valor máximo do 5g diários poderá ter dificuldade em fazer as contas. Por exemplo, se a declaração nutricional indicar que um determinado produto alimentar contém 0,03g de sal por 100g, teremos de tentar saber quanto consumimos em uma porção de por ex. 30g, e fazer sucessivos cálculos matemáticos ao longo do dia para ver se não ultrapassamos os 5g.

Por estas razões, diversas instituições têm vindo a propor uma melhoria na informação nutricional presente nos rótulos dos alimentos, utilizando um modelo interpretativo simplificado, com cores ou avisos, como é exemplo do nutri-score ou do semáforo nutricional, já presente em muitas embalagens. Neste último caso, utilizando as cores vermelha, amarela e verde, tal e qual um semáforo de estrada. Estes modelos simplificados têm sido propostos como uma estratégia de saúde pública para prevenir e controlar as doenças crónicas através da promoção da alimentação saudável. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a utilização de rotulagem simplificada e

os diversos estudos já produzidos em Portugal pela Direção-Geral da Saúde sugerem esta metodologia como um caminho a seguir. Este modelo de rotulagem será ainda um importante estímulo para a reformulação dos alimentos processados. Estou em crer que em breve poderá ser adotado um formato único de rotulagem simplificada voluntário em Portugal, sendo que, entretanto, ele já é utilizado por diversas cadeias de supermercados a operar entre nós.

Em todo o caso, convém referir que esta informação sobre as propriedades dos alimentos não nos deve fazer esquecer o seguinte: os alimentos são constituídos por milhares de substâncias, não apenas vitaminas, minerais ou gorduras presentes nos rótulos. Muitas destas substâncias químicas ou fitoquímicas com nomes complexos como carotenoides ou flavonóides existem em pequenas quantidades em vegetais de cores diferentes e são afetadas pelo aquecimento ou processamento. Por isso, variar o que se come é a principal regra da alimentação saudável. Os rótulos não devem substituir a informação adicional sobre nutrição nem o acompanhamento preferencial de um profissional de saúde (por ex. de um nutricionista) em caso de doença de base alimentar. E muito menos o bom senso. Por outro lado, na maior parte dos casos, deve dar-se preferência a alimentos com menor grau de processamento, com menos embalagem e menos plástico, frescos, sazonais e produzidos, sempre que possível próximo de onde vivemos. -Estas são as bases do padrão alimentar mediterrânico, de base vegetal e que permite a conciliação entre a promoção da nossa saúde e a preservação da saúde do planeta.

Conciliar a leitura de rótulos, procurando a rotulagem simplificada quando se compra produtos processados com a preferência por produtos frescos e de proximidade, de preferência vegetais, é, talvez, a melhor e mais fácil atitude para ser ter uma alimentação saudável nestes tempos de enorme complexidade e incerteza.