

Rotulagem de alimentos – a revolução necessária

Pedro Graça

4–6 minutes

Atualmente, é obrigatório colocar em todos os alimentos embalados a informação nutricional, onde podemos encontrar a energia (em calorias) que o alimento fornece por 100g. E a quantidade de gordura, açúcares ou sal, por exemplo. Esta informação tem como principal objetivo contribuir para que os consumidores possam fazer escolhas alimentares mais informadas, procurando incentivar a utilização da informação nutricional presente nos rótulos como um dos critérios para a escolha dos produtos alimentares no momento da compra. Poderíamos assim esperar que esta informação fosse utilizada por todos aqueles que compram alimentos. Para que no final do dia, por exemplo, não ultrapassássemos o máximo de sal permitido que é de 5g.

Acontece que por várias razões, a maior parte das pessoas parece não saber como interpretar a informação existente nos rótulos e, muito menos ainda, utilizar essa informação para a ajudar a fazer escolhas de acordo com a sua vontade de comer mais saudável. Esta parece ser uma evidência, cada vez mais consistente, recolhida pela investigação científica a nível internacional. Contudo, e em Portugal, existia ainda pouca informação científica que demonstrasse esta realidade numa amostra representativa da nossa população.

Felizmente, com o apoio da Organização Mundial de Saúde e da Direção-Geral da Saúde foi recentemente apresentado um trabalho exaustivo sobre como os consumidores portugueses utilizam a rotulagem nutricional intitulado “Atitudes dos consumidores portugueses face à rotulagem alimentar”. Os resultados apontam para que 40% dos inquiridos não compreendam a informação nutricional presente nos rótulos dos produtos alimentares. E que estes números de iliteracia nutricional aumentem ainda mais nos grupos da população mais desfavorecidos. Ou seja, uma parte substancial da nossa

população, não consegue ler informação nutricional. Ainda por cima, num país onde os hábitos alimentares inadequados são o fator de risco que mais contribui para o total de anos de vida saudável perdidos e um determinante importante da doença crónica, representando mais de 86% da carga de doença no nosso sistema de saúde. O mesmo país onde a ingestão de sódio acima do valor recomendado foi reportada por 65,5% dos indivíduos do sexo feminino e por 85,9% dos indivíduos do sexo masculino. O país onde os açúcares simples provenientes de alimentos do grupo dos doces, refrigerantes (não incluindo néctares), bolos (incluindo pastelaria), bolachas e biscoitos, cereais de pequeno-almoço e cereais infantis representam mais de 10% do valor energético total em 15,4% da população portuguesa.

A utilização de rotulagem nutricional simples e clara na parte da frente das embalagens dos produtos alimentares, com a utilização de cores (como por exemplo, os semáforos nutricionais com as cores vermelho, amarelo e verde) tem sido apresentada como uma importante medida a implementar no âmbito das estratégias para promover uma alimentação saudável, tanto por parte da OMS como por parte da DGS. Mas existem outros modelos que podem ser testados. Diversos trabalhos científicos indicam que um sistema informativo do tipo semáforo nutricional colorido é uma das melhores formas de informação nutricional para ser colocada na embalagem, do ponto de vista da compreensão e identificação das escolhas alimentares mais saudáveis, sendo que este tipo de medidas já está implementado em outros países Europeus nomeadamente em Inglaterra e em França.

Uma medida destas, poderia contribuir para uma pequena, mas necessária revolução nos hábitos alimentares de muitos portugueses? E na modificação da oferta disponível de muitos dos alimentos excessivamente doces e salgados em Portugal? Estou convencido que sim e por isso lutamos há alguns anos. O processo está agora a ganhar dinâmica com iniciativas no Parlamento, na Academia, por parte de associações de defesa do consumidor e não só. Mas não poderemos esperar muito. Está em causa a saúde de muitos portugueses. E a voz ativa de leitores informados e atentos sobre este processo poderá contribuir para fazer a diferença.