

EXCLUSIVO ENTREVISTA

Nutri-Score: “É falso que o azeite seja mais mal classificado do que os edulcorantes”

Pedro Graça desmistifica as críticas feitas ao actual Nutri-Score. Para o especialista em nutrição, a aplicação de um sistema simplificado e por cores nos rótulos é uma medida de saúde pública.

Tiago Ramalho

8 de Julho de 2024, 7:08



Pedro Graça avisa que os populismos nacionalistas também estão a contribuir para a oposição a sistemas de promoção da alimentação saudável DANIEL ROCHA

Portugal teve um semáforo nutricional dos alimentos cerca de dois meses. Depois do despacho assinado ainda em Março e publicado em Abril pelo Governo anterior que colocava o Nutri-Score em prática, o executivo da Aliança Democrática anulou esse mesmo despacho em Junho.

O que é o Nutri-Score (<https://www.publico.pt/2024/06/06/sociedade/noticia/illegal-governo-revoga-decisao-anterior-executivo-estudar-semaforo-alimentos-2093031>)? Uma escala colorida de “A” a “E” e de verde a vermelho colada no rótulo que procura informar sobre a qualidade nutricional dos alimentos - o A é verde e será mais saudável do que um E vermelho. Este sistema simplificado de rotulagem pretende contribuir para uma alimentação mais saudável, mas não está implementado em toda a União Europeia devido à resistência de muitos países, como a Itália e, agora, Portugal. O exemplo mais gritante de controvérsia era o azeite estar a meio da tabela e atrás de alguns refrigerantes, por exemplo. Algo que, com a actualização do Nutri-Score, publicada em Dezembro de 2023, e que foi a escolhida para ser aplicada em Portugal, já não acontecia.

O argumento, embora falso, foi utilizado na mesma pelo Ministério da Agricultura e Pescas. Pedro Graça (<https://www.publico.pt/2024/05/13/opinioao/opinioao/nutriscore-politica-saude-publica-cruzam-2090251>), director da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, defende a aplicação de um sistema de rotulagem simplificado que permita ajudar a população a tomar decisões mais simples e intuitivas.

O ex-director do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direcção-Geral da Saúde deixa o alerta para o perigo dos populismos e da defesa cerrada das tradições locais na nutrição, provocando uma oposição às práticas de promoção da alimentação saudável.

Em Abril foi anunciada a adopção do sistema Nutri-Score como medida de saúde pública de promoção da alimentação saudável. No início deste mês, esse despacho foi anulado. A seu ver a decisão faz sentido?

Em primeiro lugar, concordo que a adopção do sistema Nutri-Score é uma medida de saúde pública, porque há uma série de trabalhos publicados nesse sentido. Ainda muito recentemente, na [revista científica] *Obesity Reviews* (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/obr.13719>), já este ano, avaliaram a eficácia de quatro tipos de rotulagem informativa que se coloca nas embalagens - o Nutri-Score também foi avaliado. E a projecção deles [investigadores da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico, ou OCDE] era de que cerca de dois milhões de casos de doenças crónicas entre 2023 e 2050 poderiam ser prevenidos com estes sistemas. São projecções a partir de trabalhos sérios - já são vários -, em que se mostra que os consumidores, ao terem um sistema simplificado de informação nutricional nos alimentos, que os ajude a escolher, poderão ter ganhos grandes de saúde pública para a União Europeia. Portanto, estas são razões que me levam a pensar que a adopção de um sistema de cores simplificado tem ganhos evidentes em saúde pública.

Os últimos dados (<https://nutrimento.pt/noticias/alimentacao-inadequada-e-excesso-de-peso-entre-os-fatores-que-mais-determinam-a-carga-da-doenca-dos-portugueses/>) do [estudo mundial] *Global Burden Disease* continuam a identificar a alimentação inadequada como um dos principais determinantes da perda de anos de vida saudável dos portugueses. Aliás, a alimentação inadequada é o terceiro factor de risco que mais contribuiu para o total de mortes em Portugal em 2021.

Quando se diz que os alimentos são mais do que aqueles nutrientes [que são avaliados] no algoritmo do Nutri-Score, isso é verdade, mas aqueles que determinam 90% da doença estão lá. Um exemplo é o sal, ou seja, a quantidade de sódio. Nos dados do Inquérito Alimentar Nacional, 76% da população portuguesa apresentava uma ingestão de sódio acima do nível máximo tolerado.

No mesmo inquérito, 24% da população portuguesa apresentava um consumo de açúcares livres superior a 10 % do valor energético total. E quando avaliávamos crianças passava para 41%, quando avaliamos adolescentes [passa para] 49%. Mais: 56 % da população portuguesa não atinge o consumo recomendado de frutos e hortícolas.

E aquilo que o Nutri-Score pretende é ser uma ferramenta com cores, muito simples, que permite a pessoas com diferentes níveis de literacia, de uma forma fácil, escolher. Com o modelo actual que nós temos de informação nutricional, que é aquele [com a quantidade de nutrientes] por 100 gramas, a maior parte das pessoas com baixos níveis de escolaridade compreendia muito menos o que lá estava e era muito menos capaz de agir. Ou seja, o actual sistema torna ainda mais vulneráveis as pessoas que já são vulneráveis na escolha.

No último ano, somaram-se várias críticas ao Nutri-Score. Cito uma do comunicado (<https://www.portugal.gov.pt/pt/gc24/comunicacao/comunicado?i=ministerio-da-agricultura-e-pescas-repoe-legalidade-em-relacao-ao-sistema-nutri-score>) do Ministério da Agricultura e Pescas, que é, talvez, o mais conhecido de todos: “[O Nutri-Score] coloca, por exemplo, o azeite virgem e virgem extra em pior classificação face a alguns refrigerantes de produção artificial.” É mesmo assim? Não. Acho que houve aí, provavelmente, um engano.

Não há nenhum sistema simplificado que não tenha problemas. Quando simplificamos qualquer coisa para ajudar o cidadão a fazer escolhas, pode alguém dizer que é incompleto. Os sistemas simplificados de informação, tal como o nome indica, não são completos.

Mas voltando à questão. Até 2023, eu e os meus colegas, até do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, fomos relativamente críticos à adoção do Nutri-Score com o algoritmo que até aí era proposto. E porquê? Éramos críticos porque, aplicando o algoritmo, há alguns produtos lácteos, por exemplo, açucarados, ou há alguns cereais açucarados que o sistema permitia que pudessem ficar relativamente bem classificados.

Lembro-me de várias publicações sobre *Chocapic*, *Coca-Cola*...

Sim, o sistema não era perfeito e permitia alguns *outliers* [excepções] que depois originavam sempre um grande furor. Mas, em média, o sistema era bom.

Como o fabrico de cereais de pequeno-almoço pode-se fazer quase tudo, porque é um sistema fabril, dá para tirar um bocadinho de sal, dá para meter mais fibra, dá para meter menos energia ali e no final o produto fica melhor [classificado], mas provavelmente mantinha alguma quantidade de açúcar elevada, mas isso não era suficiente para o algoritmo ir para o vermelho e ficava ali nos verdes.

Em Dezembro de 2023, entrou em vigor um novo Nutri-Score (<https://www.publico.pt/2023/04/21/sociedade/noticia/semaforo-alimentos-nutricionistas-querem-avancar-medida-parou-pandemia-2046973>) com o algoritmo reformulado. E isto é muito importante porque este algoritmo reformulado vem, por um lado, defender o azeite. O azeite passa a ser verde, a ter um “B” de verde, coisa que não tinha no passado - tinha um “C”. E o azeite é uma gordura também. O azeite não é água, portanto temos de ter alguma parcimónia.

Estamos em Dezembro de 2023. E o que mudou em Dezembro de 2023? Houve uma melhoria da distinção entre produtos integrais ricos em fibras e produtos refinados. Houve uma melhoria da classificação do azeite. Houve uma distinção dos produtos em função de teor de açúcar, como laticínios e cereais de pequeno-almoço, que passaram a ter classificações mais baixas. Houve uma distinção dos produtos de acordo com o teor de sal. Houve uma distinção entre carne vermelha e aves, em que a carne vermelha passou a ser mais penalizada. Houve uma diferenciação da composição nutricional das bebidas, em função do teor de açúcar, e a limitação da substituição de açúcar por edulcorantes. As bebidas vegetais passaram a ser consideradas no algoritmo das bebidas, de modo a permitir que as versões com elevado teor de açúcar ficassem com uma classificação mais desfavorável.

E os edulcorantes, que são adicionados em substituição do açúcar, passaram a ser um critério do algoritmo das bebidas, permitindo, por exemplo, que os refrigerantes sem adição de açúcar, apenas com edulcorantes, ficassem com uma classificação mais

desfavorável.

Além disso, e esse foi outro mito muito passado, já não há refrigerantes mais bem classificados do que o azeite, que foi uma das críticas que ouvimos do Ministério da Agricultura.

Agora, provavelmente o Ministério da Agricultura está-se a referir a antes dos 2023. Mas o Nutri-Score foi precisamente aprovado em Abril de 2024. E o Ministério da Saúde aprovou este algoritmo em 2024, já com a nova versão do Nutri-Score. Portanto, essas críticas são do passado. É falso que o azeite seja mais classificado do que os edulcorantes, que é um dos argumentos que o Ministério da Agricultura tem utilizado. Isso não é credível.

Há outros argumentos que têm sido usados.

Sim, há uma segunda questão que tem sido alegada: a de que temos de ter em consideração os produtos portugueses. No despacho [de anulação do Governo (<https://www.publico.pt/2024/06/06/sociedade/noticia/ilegal-governo-revoga-decisao-anterior-executivo-estudar-semaforo-alimentos-2093031>)] vem uma alegação sobre esta questão de que o Nutri-Score, ou qualquer sistema que seja aprovado, tem de ter algum cuidado em relação a isto.

Ao longo destes dez anos, fizemos diversos estudos sobre a eficiência da rotulagem, sobre as atitudes dos consumidores face à rotulagem... Em nenhum desses estudos, o actual sistema teve melhor classificação do que os sistemas simplificados. Portanto, estamos muito à-vontade com a ciência.

Agora, para além da ciência, há aqui outra coisa que vale a pena discutir - e estou a mencionar isto porque o Ministério da Agricultura falou nesta questão dos produtos tradicionais. O que estava aqui em causa, inicialmente, era um choque entre dois modelos de produzir alimentos. Eu diria um modelo mais do Norte da Europa e um modelo mais do Sul da Europa.

O modelo do Norte da Europa é um modelo de produção alimentar que produz em grande quantidade e, diria, de forma semi-industrial. O do Sul da Europa (<https://www.publico.pt/2020/02/14/sociedade/opiniao/rotular-uniao-europeia-1903818>) é um modelo que produz em grandes quantidades, mas produz de uma forma menos industrializada e, de alguma maneira, promove e vende os seus produtos a partir de uma ideia de genuinidade, de ligação à região, etc.

Quando decidimos que queremos promover um sistema simplificado de informação ao consumidor, é natural que alguns produtos da nossa tradição fiquem mal colocados neste algoritmo.

Parte-se sempre desta ideia de que tudo o que é tradicional é bom. Costumo dizer: a maior parte das coisas tradicionais são boas, mas nem todas fazem bem.

Basta pensar na alheira de Mirandela.

Há muitas coisas tradicionais, por exemplo a charcutaria. É importante protegemos a nossa tradição alimentar, especialmente quando ela protege também a nossa saúde (<https://www.publico.pt/2019/02/15/sociedade/noticia/pedro-graca-deixa-direccao-programa-nacional-alimentacao-saudavel-1862106>). Mas também é preciso ter a coragem de dizer que os produtos não podem ficar numa redoma para sempre.

O comércio é internacional. Os nossos produtos têm de ser exportados. Se fecharmos os nossos produtos numa redoma, corremos o risco de um dia não serem viáveis para fora.

Agora, existem sempre forças produtivas que se opõem a uma rotulagem simplificada porque vão ficar com vermelhos. E não querem ter vermelhos, porque querem continuar a vender os seus produtos.

Nestes últimos anos, a esta oposição juntou-se outra: a oposição dos partidos mais populistas que defendem as tradições locais e se opõem a qualquer medida mais europeia.

O exemplo da Itália será o mais óbvio.

Sim, a Itália tem sido um grande opositor deste sistema, porque acha que os seus produtos tradicionais podem vir a ser penalizados.

Queijos, por exemplo.

Queijos, charcutaria. Têm grandes produtores de chocolate... Portanto, agora misturamos o populismo com os interesses comerciais. Estes dois factores juntos estão a criar uma grande dificuldade à Europa em ter um sistema uniforme de rotulagem simplificado. Aliás, o sistema de rotulagem simplificada já devia ter sido implementado no final de 2022. E até agora não conseguiram chegar a um acordo. Em última instância quem é prejudicado é o cidadão.

A adopção de um sistema de rotulagem simplificado também é uma forma de promover a alimentação saudável e a literacia?

A rotulagem nutricional simplificada é uma porta para uma identificação rápida dos

produtos com maior valor nutricional. Não retira a necessidade de a pessoa ler e informar-se ou até de ser acompanhada por um profissional de saúde.

Agora, um sistema simplificado é uma espécie de uma abordagem rápida. Porque em muitos casos, os cidadãos tomam muitas decisões sobre os alimentos em muito pouco tempo. É o dia-a-dia. São as pessoas que vão ao supermercado e têm de comprar dezenas de alimentos numa hora. E estes sistemas ajudam, de facto, a fazer melhores escolhas nessas alturas.

Se me disserem que a pessoa baseia-se no sistema simplificado e não quer aprofundar nem ter mais conhecimento, isso também é problemático. Gostaria que fosse um sistema que permitisse, numa primeira acção, melhores escolhas e, depois, estimular o interesse do cidadão para ler, compreender e perceber melhor a relação dos alimentos com a sua saúde

Este foi um caso em que a ciência e a política estão em pontos opostos? E, caso seja, porque é tão frequente?

Parece-me que existe, por vezes, uma sobreposição dos interesses comerciais à ciência (<https://www.publico.pt/2022/04/16/ciencia/entrevista/vitor-corado-simoes-nao-existe-ecosistema-ciencia-politicas-publicas-portugal-2002102>). Depois, os políticos tentam conciliar estes diferentes interesses comerciais com a ciência, de forma a encontrar um equilíbrio.

A actual rotulagem nutricional tem cerca de 20 anos. Desde o seu lançamento percebeu-se que era de difícil compreensão. Depois, mais tarde, até foi a União Europeia que decidiu que ia ter um sistema simplificado. Até hoje, foi impossível chegar a um consenso.

E essa dificuldade, em 20 anos, de chegar a um consenso de qual é a melhor abordagem para que todos possam fazer melhores escolhas, tem muito que ver com esta disputa comercial e com o facto de a Europa ser uma área de grande convergência comercial. Há muitos interesses, somos os maiores exportadores de alimentos do mundo e, portanto, é difícil consensualizar.

Agora, estão a ser dados alguns passos. Por exemplo, a EFSA [sigla em inglês para Agência Europeia de Segurança dos Alimentos] lançou há poucos dias um código de conduta, precisamente para que as escolhas dos peritos sejam separadas das influências e conflitos de interesse que possam ter.

Acho isso muito importante e Portugal tem aqui um défice muito grande. Infelizmente em Portugal temos muito poucos *watchdogs*, ou seja não temos instituições independentes de interesses que zelam pela saúde do cidadão, avaliando inclusive as decisões políticas ou as políticas públicas nesta área. Temos instituições públicas que não têm autonomia financeira para serem completamente independentes. Temos até um sistema universitário que está muito dependente, cada vez mais, de receber financiamento das instituições para fazer a sua investigação.

Portanto, o panorama muito dificilmente tem actores independentes que apoiem o cidadão. Há um triângulo entre determinantes comerciais da alimentação, os políticos e, depois, os cidadãos. E, nesta teia, de um modo geral, o cidadão é muito pouco salvaguardado.

Ainda será possível voltarmos a ter um sistema de rotulagem simplificado, seja o Nutri-Score ou não?

Neste momento, não só em Portugal, mas em toda a União Europeia, estamos a viver um momento político muito virado para o que se passa dentro da fronteira de cada país.

Esta medida do Nutri-Score, ou de outra fórmula simplificada europeia, presume, acima de tudo, o entendimento dos diferentes países europeus face a um bem comum. Ao fim e ao cabo, isso é o grande desafio da União Europeia.

Estamos a viver um momento em que os sistemas políticos democráticos conhecidos estão a tentar sobreviver a estas ondas que tentam olhar para cada país individualmente. Ora, nesse contexto, sou pessimista. Não gosto de ser, mas sou pessimista. Esta turbulência política torna difíceis coisas que, há dez anos, achávamos consensuais. Nesta área da alimentação saudável, estou um pouco pessimista porque creio que estes resultados demonstram que nem sempre a ciência ganha.



Abrir portas onde se erguem muros

Siga-nos

- ✉ Newsletters
- 🔔 Alertas
- f Facebook
- × X

Sobre

- Provedor do Leitor
- Ficha técnica
- Autores
- Contactos

 Instagram

 LinkedIn

 Youtube

 RSS

Estatuto editorial

Livro de estilo

Publicidade

Ajuda

Serviços

Aplicações

Loja

Meteorologia

Imobiliário

Assinaturas

Edição impressa

Jogos

Newsletters exclusivas

Estante P

Opinião

Assinar

Informação legal

Principais fluxos financeiros

Estrutura accionista

Regulamento de Comunicação de Infracções

Política para a prevenção da corrupção e infracções conexas

Plano de Prevenção de Riscos de Corrupção

Gerir cookies

Ajuda

Termos e condições

Política de privacidade

EMAIL MARKETING POR



@ 2024 PÚBLICO Comunicação Social SA