

Um contributo para a discussão técnica do Nutri-Score



Pedro Graça

Dean Faculty of Nutrition and Food Sciences - University of Porto
6 de junho de 2024

O Nutri-Score, um sistema de rotulagem simplificado criado para facilitar a tomada de decisão dos consumidores na área alimentar, tem gerado uma grande diversidade de opiniões e, mais recentemente, o atual Ministro da Agricultura indicou que irá revogar anteriores decisões do Ministério da Saúde que permitiam generalizar a sua aplicação no nosso país.

Existem vários motivos que tenho ouvido e lido para justificar esta opção. As de ordem ideológica (as escolhas alimentares são escolhas pessoais e não devem ser influenciadas pelo Estado), as de ordem identitária (o Nutri-Score afetará negativamente certos produtos tradicionais que têm dificuldade em modificar a sua composição nutricional como as chouriças, certos doces ou o salpicão por ex), as de ordem comercial (o Nutri-Score poderá afetar negativamente a imagem de produtos com teores elevados de sal ou açúcar, como chocolates ou bebidas açucaradas, por ex), as de ordem de eficácia (este sistema não incentiva a mudança de comportamentos de escolha) e de ordem sanitária (este sistema atribui boas pontuações a produtos alimentares de má qualidade nutricional).

Sobre as primeiras justificações, de ordem económica e política, e como técnico apetece-me dizer pouco agora, apesar de ser uma conversa merecedora de uma ampla discussão, até porque as escolhas alimentares têm uma ampla repercussão na saúde da nossa sociedade que, aliás, somos todos nós. Sobre as questões identitárias, também não é o tempo, apesar de considerar que colocar a tradição numa campânula completamente protetora é a melhor forma de matar definitivamente um produto tradicional. Em todo o caso, existe aqui bastante controvérsia e bons argumentos de parte a parte.

Sobre a eficácia, avaliámos durante vários anos de forma independente este assunto com a DGS, com a OMS e com investigadores independentes e a evidência acumulada parece sugerir que os sistemas de rotulagem simplificada (todos eles) são sempre mais eficazes do que o sistema que temos atualmente.

Sobre as questões de saúde, vale a pena demorar um pouco mais. Até dezembro de 2023, colocámos algumas questões sobre o algoritmo do Nutri-Score que nos parecia excessivamente permissivo. Sobre isso publicamos um artigo no Pensar Nutrição: <https://pensarnutricao.pt/rotulagem-nutricional-simplificada-e-a-necessaria-reflexao/> Tínhamos algumas reservas sobre a sua capacidade de penalizar devidamente alguns alimentos com excesso de açúcar, gordura e sal. Podendo até influenciar a compra de cereais ou iogurtes com excesso de açúcar como na altura DGS identificou. Nos últimos dias de dezembro de 2023, ou seja, há muito pouco tempo, e em resultado de críticas diversas, o algoritmo da produção das diferentes cores (de verde a vermelho) foi modificado pelos colegas franceses responsáveis pelo Nutri-Score tornando-o mais exigente e menos permissivo. Foi também nesta altura e só depois desta mudança que o Ministério da Saúde em Portugal deu a sua aprovação para a criação de um despacho tendente a generalizar esta medida de saúde pública.

Que alterações foram feitas a partir de dezembro de 2023? Parece-me importante que os profissionais de saúde e em concreto os nutricionistas contribuam para uma discussão mais informada e fundamentada

Descrevo algumas das principais alterações:

- Alteração da pontuação atribuída ao teor de sal e açúcar, com o objetivo de garantir que os produtos que têm um elevado teor de sal e de açúcar fiquem como uma classificação mais desfavorável. Por exemplo cereais de pequeno-almoço e iogurtes com elevado teor de açúcar vão passar a ter uma pior classificação. A análise realizada pela DGS e publicada em 2022, mostrava que para a categoria dos cereais de pequeno-almoço, verificou-se que 79% dos produtos mudam de classificação do Nutri-Score. Destes, 73% alteram para uma classificação menos favorável (maioritariamente para C e D). Verificou-se, ainda, uma diminuição de 57% do teor médio de açúcar dos cereais de pequeno-almoço da categoria A do Nutri-Score (de 19,4g/100g para 8,3g/100g). Para a categoria dos iogurtes, 37% dos produtos mudou de classificação do Nutri-Score, sendo que destes 77% alteraram para uma pior classificação (maioritariamente para C e D). Para os iogurtes verificou-se uma diminuição do teor máximo de açúcar nas categorias A e B, de 40% e 30%, respetivamente.
- Azeite passou a ser B (verde) e os frutos oleaginosos sem adição de sal e de açúcar também passam a ter uma melhor classificação (A ou B).
- O leite, os iogurtes líquidos e bebidas vegetais passaram a ser consideradas no algoritmo das bebidas, de modo a permitir que as versões com teor elevado de açúcar fiquem com uma classificação mais desfavorável – permite assim fazer uma melhor distinção entre os diferentes produtos desta categoria, em função do teor de açúcar. A passagem do leite para o algoritmo das bebidas

permite também uma melhor distinção dos produtos de acordo com o seu teor de gordura.

- Os edulcorantes passaram a ser um critério do algoritmo das bebidas, permitindo que os refrigerantes sem adição de açúcar e apenas com edulcorantes fiquem com uma classificação mais desfavorável. Mesmo bebidas que tenham zero açúcar ficam classificadas como um C. Para além disso, já não há refrigerantes melhor classificados do que o azeite, que é uma das críticas que se ouviu com frequência.
- O novo algoritmo permite uma melhor distinção entre a carne vermelha, a carne de aves e o pescado. As carnes de aves e o pescado passam a ter uma classificação mais favorável comparativamente à carne vermelha.
- O teor de fibra passa apenas a ser valorizado quando os produtos possuem mais do que 3g de fibra por 100g, permitindo assim só valorizar os produtos que efetivamente são uma fonte importante de fibra. Enquanto no passado a adição de uma pequena quantidade de fibra aos alimentos, como os cereais de pequeno-almoço, podia contribuir para uma classificação favorável do produto, independentemente do seu teor de açúcar. Ou seja, era mais fácil manipular o algoritmo e induzir o consumidor em erro.

Em função destas alterações, a classificação que é atribuída aos alimentos vai mudar consideravelmente e muitas das inconsistências que se encontram agora no mercado vão ser corrigidas, porque os operadores económicos irão ter um período de 2 anos para implementar o novo algoritmo do Nutri-score.

Estas são modificações que me permitem estar, neste momento, mais perto de um sistema de informação opcional que está longe de ser perfeito, mas que pode ajudar o cidadão a tomar melhores decisões no geral. No particular, nesta ciência nutricional complexa em constante evolução, diria que a ajuda de um profissional de saúde conhecedor do alimento e da sua interação com a saúde e doença, continua a ser a melhor opção para uma relação saudável com o mundo alimentar que nos rodeia.

Para terminar, informo que não tenho qualquer relação ou interesse comercial com as empresas que têm apoiado o Nutri-Score, com aquelas que se opõem a este sistema e com as diferentes cores políticas que estão utilizar este assunto para as suas batalhas ideológicas.