



## Por que o debate sobre rótulos de alimentos?

Ultimamente, observa-se um crescente interesse por dietas de alimentação saudável. Contudo, paradoxalmente a isso, o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) -como obesidade, hipertensão e diabetes – também aumentam a prevalência no país, segundo a pesquisa Vigitel Brasil 2018 – Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças, do Ministério da Saúde.

Diante desse cenário, é importante ressaltar que uma alimentação saudável é fundamental, mas avaliar as questões multifatoriais da obesidade é tão importante quanto. O equívoco mais comum é considerar que uma alimentação saudável se resume em excluir totalmente alimentos que contenham açúcar, sódio e gordura de sua dieta. Não se deve ignorar o papel que cada uma dessas classes de alimentos exerce em nosso organismo.

O açúcar, por exemplo, é fundamental para gerar a energia que o corpo precisa para as atividades do dia-a-dia, assim como o carboidrato e a glicose possuem a mesma função dentro do nosso corpo – o organismo não pode ficar sem, é um combustível. Pode ser encontrada, também, na forma de sacarose, frutose e lactose. As cadeias de açúcar, denominadas de oligossacarídeos (menores) ou polissacarídeos (maiores), têm uma importante função em praticamente todos os aspectos das funções celulares.

O mesmo serve para o sódio e a gordura. O primeiro, ajuda a manter os líquidos do corpo em homeostase (equilíbrio), além de contribuir para a função normal de nervos e músculos. Quando o consumo e a perda de sódio não estão completamente equilibrados, a quantidade total de sódio presente

no corpo é afetada.

As gorduras por fim, são fontes de energia para o corpo e cumprem também outras funções, como participar da construção das células, manter a temperatura do corpo, proteger os órgãos vitais, transportar vitaminas e compor enzimas, hormônios e substâncias que auxiliam o sistema imunológico. Portanto, é necessário entender que o problema não é consumir determinado nutriente e, sim, consumir em excesso qualquer alimento. O segredo está na moderação, ou seja, tudo pode ser consumido desde que em quantidades adequadas.

E como saber qual é a quantidade adequada e comer com equilíbrio? Uma das mais importantes fontes de informação é o rótulo dos alimentos e, por isso, a importância de renová-lo com informações mais claras e completas. A função dos rótulos para a promoção da alimentação saudável é destacada em grande parte dos estudos e pesquisas que envolvem a área da nutrição e sua relação com estratégias para a redução das DCNT.

Atualmente, o surgimento dos rótulos frontais tem gerado um importante debate entre os consumidores. A ideia desses novos rótulos é orientar os consumidores e instruí-los na melhor escolha dos alimentos, tornando as informações nutricionais mais claras ao consumidor e influenciando diretamente na prevenção/tratamento do excesso de peso, um dos maiores problemas de saúde pública. Cada país tem optado por um modelo de rotulagem, na Europa e Estados Unidos, por exemplo, os rótulos indicam a quantidade dos ingredientes na parte frontal do produto, de acordo com as recomendações do uso diário. Os rótulos são mais informativos, indicando a quantidade de açúcar, sal e gordura utilizando cores, conhecido como modelo de semáforo nutricional.

No Chile, há três anos, o governo mudou o modelo de rótulo para o símbolo de alerta, que em vez de informar a quantidade certa de nutrientes, apenas aplica rótulos pretos com frases alertando para a alta concentração de gorduras saturadas, sódio e açúcar, em 100gr do produto. Segundo o próprio Ministro da Saúde, Jaime Mañalich, a aplicação desse modelo de rótulo não trouxe os resultados esperados, pelo contrário, os índices de obesidade continuam crescendo no país.

O Brasil não pode perder essa oportunidade, em que podemos debater possibilidades de mudanças e melhorias dos rótulos de alimentos, para trazer mais informação, conhecimento e, conseqüentemente, educação alimentar para a população brasileira.

\*Bianca Naves é nutricionista especialista em Nutrição em Cardiologia e Nutrição Esportiva pela USP. Sócia proprietária da Clínica NutriOffice em SP, também é colaboradora do programa jornalístico “Hoje em Dia” transmitido pela Record.

Fonte: Assessoria de imprensa.

[Read More](#)

---