

Alimentação saudável: a composição dos alimentos nas escolhas dos consumidores

Healthy diet: food composition in consumer choices

A associação entre uma alimentação saudável e a prevenção de doenças crónicas tem contribuído para um crescente interesse da população pelos alimentos que ingere, no sentido de obter o seu bem-estar físico, mental e emocional, a curto e a longo prazo. As faltas de recursos, tempo e motivação são frequentemente apontadas como entraves à adoção de práticas alimentares que permitem obter uma melhor qualidade de vida. No entanto, perante a multiplicidade de opções que o mercado atual nos oferece, provavelmente a maior dificuldade que o consumidor em geral enfrenta no momento da escolha é a interpretação da informação, quer a nutricional presente na rotulagem, quer a muitas vezes contraditória divulgada nos *media*.

O primeiro princípio fundamental da alimentação está relacionado com as quantidades, que se traduzem em valor energético (vulgarmente designado por calorias). Se consumirmos uma quantidade de alimentos que nos forneçam mais energia do que consumimos, haverá acumulação, que o organismo humano coloca em reserva sob a forma de gordura, conduzindo a um aumento de peso, que por sua vez é um fator de risco de diferentes doenças. Se, pelo contrário, ingerirmos alimentos que nos forneçam menos energia do que a gasta, haverá consumo das reservas, e se a prática se prolongar no tempo, o organismo não terá acesso aos nutrientes em quantidade suficiente para manter o seu equilíbrio, surgindo a médio/longo prazo perturbações na saúde.

O segundo princípio fundamental refere-se à qualidade nutricional dos alimentos ingeridos, isto é, aos nutrientes que fazem parte da sua composição. Produtos hortícolas, frutos, leguminosas e cereais pouco processados são alimentos ricos em compostos bioativos, em nutrientes importantes como fibra, vitaminas, sais minerais, com baixos teores de gordura, sal e açúcar, devendo por isso ser a base da alimentação diária. Alimentos processados com elevados teores de gordura, sal e açúcar deverão ser evitados, sendo por isso muito importante a leitura dos ingredientes descritos na rotulagem. No que se

refere ao açúcar, especial atenção deve ser dada a todos os ingredientes com efeito adoçante para antecipar consequências não intencionais negativas.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda, como objetivos gerais até 2020, o consumo de sal *per capita* próximo de 5 g/dia, de açúcares simples inferior a 50 g/dia e de ácidos gordos *trans* produzidos industrialmente próximo de zero. A nível nacional, o Governo está empenhado em dar prioridade às pessoas, assumindo como fundamental na área da saúde políticas de promoção de uma alimentação saudável. O eixo estratégico das «políticas saudáveis» do Plano Nacional de Saúde (com revisão e extensão a 2020), o Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde (DGS), e, mais recentemente, a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS), aprovada pelo Despacho n.º 11418/2017, de 29 de dezembro, que funciona de forma articulada como o PNPAS, são exemplos de iniciativas que visam a melhoria da situação alimentar e nutricional em Portugal.

Na EIPAS, que envolve vários Ministérios, nomeadamente o da Saúde, bem como os diferentes parceiros intervenientes no setor da alimentação numa abordagem integrada da «saúde em todas as políticas» recomendada pela OMS, é definido no primeiro dos seus quatro eixos estratégicos: “*modificar o meio ambiente onde as pessoas escolhem e compram alimentos através da modificação da disponibilidade de alimentos em certos espaços físicos e da promoção da reformulação de determinadas categorias de alimentos*”, promovendo a melhoria da composição dos alimentos disponíveis ao consumidor, particularmente quanto aos seus teores de sal, açúcar e ácidos gordos *trans*. Neste contexto a DGS, o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), a Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição (APED), e a Federação das Indústrias Portuguesas Agro-Alimentares (FIPA) estão envolvidos num protocolo de colaboração no âmbito da promoção articulada da auto-reformulação destes nutrientes nas categorias de produtos alimentares (embalados) que mais contribuem para a sua ingestão.

Figura 1: Tabela da Composição de Alimentos



A Tabela da Composição de Alimentos (figura 1) e as ferramentas a ela associadas, a Roda dos Alimentos (figura 2), a Roda da Alimentação Mediterrânica (figura 3) e a informação contida na rotulagem são instrumentos que permitem aos consumidores fazer escolhas informadas de alimentos saudáveis, quer do ponto de vista quantitativo quer qualitativo.

Regimes alimentares específicos, tais como, sem glúten ou sem lactose, deverão apenas ser adotados por indivíduos alérgicos ou intolerantes àqueles componentes, sendo mesmo desaconselhados para quem não sofre destas patologias.

Para além do leite materno nos primeiros meses de vida dos bebés, nenhum alimento único contém todos os nutrientes necessários para manter o corpo humano saudável. Uma alimentação variada e em quantidade adequada, com alimentos com baixo teor de açúcar, sal e gorduras *trans*, é a chave para uma ingestão adequada dos nutrientes necessários ao organismo, sendo que por outro lado a diversidade minimiza a ingestão de contaminantes. Na escolha dos alimentos devem ser privilegiados os alimentos de proximidade e da estação, contribuindo para um menor processamento e diminuição das pegadas ecológica, hídrica e de carbono.

Figura 2: Roda dos Alimentos



Maria da Graça Dias

Coordenadora da Unidade de Observação e Vigilância
Departamento de Alimentação e Nutrição
Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP

Figura 3: Roda da Alimentação Mediterrânica

