

Publicidade dirigida a crianças: restrições impostas à realidade alimentar portuguesa

Advertising aimed at children: restrictions imposed on the Portuguese food reality

Roberto Brazão, Andreia Lopes, Paulo Fernandes, Maria da Graça Dias

roberto.brazao@insa.min-saude.pt

Unidade de Observação e Vigilância. Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Lisboa, Portugal

_Resumo

É amplamente reconhecido que a publicidade alimentar dirigida a crianças pode comprometer negativamente os seus comportamentos e preferências relativamente à adoção de uma dieta mais equilibrada, variada e saudável. Deste modo, o Governo português implementou restrições nesta matéria, em consonância com recomendações internacionais, visando reduzir sobretudo a expressiva prevalência de excesso de peso (pré-obesidade e obesidade) na população infantil e juvenil. Neste âmbito, procedeu-se à avaliação do valor energético e dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos saturados em diversas categorias de alimentos disponíveis no mercado nacional e à comparação com os valores-limite definidos pelo Despacho n.º 7450-A/2019, publicado para efeitos de aplicação da Lei n.º 30/2019 de 23 de abril destinada a introduzir restrições à publicidade dirigida a menores de 16 anos. Os produtos alimentares, das seis categorias estudadas: bolachas e biscoitos, *snacks* e batatas fritas, leites aromatizados, refrigerantes, cereais de pequeno-almoço, e iogurtes sólidos e líquidos, apresentaram em geral (86,2%) valores energéticos e/ou teores de sal, açúcar total e ácidos gordos saturados muito elevados para poderem ser publicitados a crianças menores de 16 anos. A aplicação da Lei n.º 30/2019, para além de diminuir a exposição das crianças a estes produtos, traduzir-se-á, muito provavelmente, a curto prazo, na disponibilização progressiva no mercado português de produtos mais saudáveis destas categorias, que são ampla e regularmente consumidas por crianças, mesmo sem serem publicitados.

_Abstract

It is widely recognized that food advertising aimed at children can negatively compromise their behaviour and preferences regarding the adoption of a more balanced, varied and healthy diet. In this way, the Portuguese Government has implemented restrictions in this matter, in line with international recommendations, aiming mainly to reduce the significant prevalence of overweight (pre-obesity and obesity) in the child and youth population. In this context, it was carried out the evaluation of the energy, salt, sugar and saturated fatty acids contents in several categories of foods, available in the national market, and the comparison with the limit values defined by Order n.º 7450-A/2019, published with the purpose of the Law n.º 30/2019 application, that introduces restrictions on the food advertising aimed at children under 16 years. Food products, of the six studied categories: cookies and biscuits, snacks and chips, flavoured milk, soft drinks, breakfast cereals, and solid and liquid yogurts; presented in general (86.2%) very high levels of energy and/or of salt, total sugar and saturated fat to be advertised to children under 16 years old. The application of the Law n.º 30/2019,

in addition to reducing the exposure of children to this kind of products, will probably lead to the progressive availability on the Portuguese market of healthier products of these categories, which are widely and regularly consumed by children, even without being advertised.

_Introdução

De acordo com os resultados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, 2015-2016 (IAN-AF), cerca de 5,9 milhões de portugueses (quase 6 em cada 10) têm excesso de peso (pré-obesidade e obesidade), sendo que nas crianças (<10 anos) e nos adolescentes (10-17 anos) já se verifica uma percentagem bastante considerável de pré-obesidade (17% e 24%, respetivamente) e de obesidade (7,7% e 8,7%, respetivamente) ⁽¹⁾.

Uma alimentação inadequada, caracterizada por um consumo excessivo de calorias, provenientes sobretudo de açúcar e gordura, combinada com um baixo consumo de frutas e hortícolas e insuficientes níveis de atividade física (em Portugal somente cerca de 25% da população atinge as recomendações internacionais para a saúde ⁽²⁾) têm contribuído para a crescente e preocupante prevalência de excesso de peso, particularmente nas faixas etárias mais jovens.

De acordo com o *World Cancer Research Fund* (WCRF), há muitas evidências sobre o efeito que a publicidade alimentar exerce nas crianças, influenciando significativamente o que estas querem, compram e comem, e afetando diretamente a sua saúde, nomeadamente contribuindo para níveis crescentes de excesso de peso. Deste modo, a implementação de restrições à publicidade alimentar dirigida a crianças reduz a sua exposição aos produtos, podendo conduzir a uma diminuição do seu consumo, ajudando a reduzir a prevalência de excesso de peso infantil ⁽³⁾.



Em Portugal, as restrições de publicidade alimentar estão previstas pelo Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) e concretamente definidas na Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS). Com esse propósito, foram publicados a Lei n.º 30/2019, de 23 de abril que visa introduzir restrições à publicidade dirigida a menores de 16 anos de géneros alimentícios e bebidas que contenham elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos *trans*, procedendo a uma nova alteração ao Código da Publicidade (4), em paralelo com o Despacho n.º 7450-A/2019 que determina os valores a ter em conta na identificação de elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos *trans*, por forma a ser possível estabelecer os produtos alimentares a restringir (5,6).

Neste contexto, procedeu-se à comparação dos valores dos diferentes componentes nutricionais em produtos de seis categorias alimentares com os valores-limite do modelo de perfil nutricional definidos pela nova legislação em vigor, para caracterização da realidade portuguesa no momento de implementação desta medida, através da avaliação dos critérios nutricionais não atingidos e das taxas de elegibilidade/inelegibilidade dos produtos para serem publicitados.

_Objetivo

Caracterização da realidade alimentar portuguesa no momento da entrada em vigor da Lei n.º 30/2019, que visa restringir a publicidade alimentar direcionada aos menores de 16 anos, através da comparação dos valores de energia e teores de sal, açúcar e ácidos gordos saturados em produtos de seis categorias alimentares comercializadas no mercado português com os correspondentes valores-limite definidos pelo Despacho n.º 7450-A/2019, da Direção-Geral da Saúde (DGS), publicado para efeitos de aplicação da referida Lei.

_Material e métodos

Realizou-se uma recolha do valor energético e dos teores de sal, açúcar e ácidos gordos saturados de: bolachas e biscoitos (Bolachas&B); *snacks* e batatas fritas (Snacks&B); leites aromatizados (LeitesAromat); refrigerantes (Refrig); cereais de pequeno-almoço (CereaisPA) e iogurtes sólidos e líquidos (logrt.S&L). Estes valores foram comparados com os correspondentes valores-limite definidos no modelo de perfil nutricional estabelecido pela legislação, através do Despacho n.º 7450-A/2019, da DGS (quadro 1).

Os dados utilizados neste estudo foram recolhidos, em 2019, a partir dos rótulos/informação nutricional de produtos das seis categorias referidas acima, disponibilizados nos *websites* de diferentes distribuidores alimentares nacionais, não se considerando exclusivamente produtos dirigidos a menores de 16 anos. Não se consideraram os valores referentes aos ácidos gordos *trans*, dado a sua declaração não ser obrigatória e, por esse facto, não ter sido possível a recolha de informação.



Quadro 1: ↓ Excertos da tabela de perfil nutricional para identificação dos géneros alimentícios com elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos *trans*, correspondentes às seis categorias de alimentos em estudo (adaptado de: Despacho n.º 7450-A/2019, de 21 de agosto de 2019, da DGS ⁽⁵⁾).

O elevado valor energético, teor de sal, açúcar, ácidos gordos saturados e ácidos gordos *trans* deve ser considerado quando exceder, por 100g ¹

Categoria de alimentos	Incluídos na categoria (exemplos)	Não incluídos na categoria (exemplos)	Ácidos gordos saturados (g)	Açúcar Total (g)	Açúcar adicionado (g)	Sal (g)	Ácidos gordos <i>trans</i> (g)	Valor energético (kcal)
Bolos e outros produtos de pastelaria, biscoitos doces, preparados em pó para a produção de doces	Produtos de pastelaria; croissants; tortas e bolos; tartes de fruta; biscoitos/bolachas; biscoitos e bolachas recheados ou com cobertura; <i>wafers</i> ; pães doces; preparados para confeção de bolos	Pão e produtos à base de pão	1,5	5		0,3	2	40
Aperitivos/ <i>Snacks</i>	Pipocas doces e salgadas; biscoitos e bolachas salgadas; <i>snacks</i> à base de arroz, milho ou batata e outros cereais	<i>Snacks</i> de frutos secos ou sementes	1,5	5	0	0,3	2	
Leite ²	Leite simples; leites processados (batidos de leite, leite achocolatado e aromatizado); leites em pó	Natas	2,5	5,5	0	0,3	*	
Bebidas refrigerantes	Refrigerantes com e sem gás, colas, limonadas, laranjadas; bebidas isotónicas; águas aromatizadas (incluindo gaseificadas) com adição de açúcar e/ou edulcorantes; bebidas energéticas; outras bebidas refrigerantes		*	2,5	0	*	*	20
Cereais de pequeno-almoço	Flocos de cereais; cereais infantis, farinhas lácteas e não lácteas; cornflakes; cereais com chocolate; papas de aveia; aveia, <i>muesli</i> e granola		1,5	15		1	*	
Iogurtes, leites fermentados, natas lácteas e outros produtos similares	Iogurtes; leites fermentados; <i>kefir</i> ; queijo fresco açucarado; outros substitutos do iogurte; iogurtes com ingredientes adicionais (fruta, <i>muesli</i>); natas pasteurizadas e UHT, chantili e natas de culinária aromatizadas	Leites e leites aromatizados; bebidas vegetais de amêndoa, arroz ou aveia	1,5	10		0,3	*	

* Para os nutrientes cujos valores limite não se encontram definidos na tabela devem considerar-se os seguintes valores: 1) sal - <0,3g de sal por 100g de produto; 2) açúcar - 5g de açúcar por 100g para sólidos / 2,5g de açúcar por 100ml para os líquidos; 3) ácidos gordos saturados - 1,5g de ácidos gordos saturados por 100g para os sólidos / 0,75g de ácidos gordos saturados por 100ml para os líquidos e 4) ácidos gordos *trans* - 2 g por 100g de gordura.

¹ Os géneros alimentícios devem, sempre que possível, ser avaliados como vendidos ou reconstituídos (se necessário) de acordo com as instruções do fabricante.

² Este modelo de perfil nutricional aplica-se aos géneros alimentícios para crianças acima de 36 meses. As fórmulas dos leites infantis não estão contempladas neste modelo. (...)

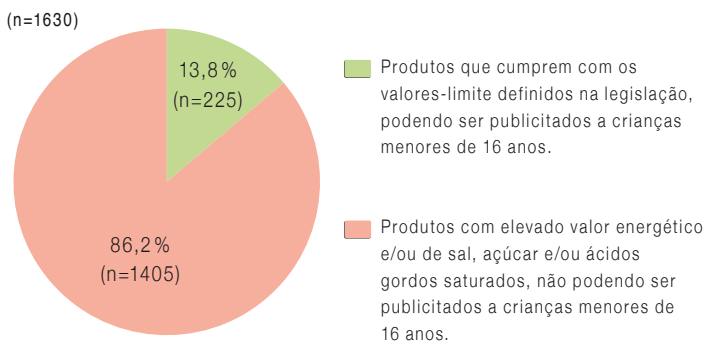


Resultados

Considerando um total de 1630 produtos, das seis categorias alimentares em análise, verificou-se que somente 13,8% (n=225) cumpriam com os valores-limite estabelecidos pela nova legislação. Este resultado demonstra que a larga maioria dos produtos avaliados (86,2%; n=1405) apresenta valores energéticos e/ou de sal, açúcar e/ou ácidos gordos saturados muito elevados, não podendo, desse modo, ser publicitados a crianças menores de 16 anos (gráfico 1).

Os resultados relativos a cada uma das seis categorias estudadas apresentam-se na gráfico 2.

Gráfico 1: Classificação dos produtos alimentares, de acordo com o Despacho n.º 7450-A/2019.



Nenhuma das Bolachas&B e dos Snacks&B avaliados apresenta perfis nutricionais compatíveis com os definidos no Despacho n.º 7450-A/2019. O mesmo se verifica para a quase totalidade de LeitesAromat, onde somente 1 (3,2%) dos produtos cumpre com os critérios nutricionais definidos. Essa percentagem de elegibilidade para serem publicitados a crianças menores de 16 anos é, também, consideravelmente baixa para os Refrig (19,9%) e CereaisPA (14,7%).

Os logrt.S&L são a categoria alimentar que apresenta a percentagem mais elevada de produtos (32,7%) com características nutricionais dentro dos valores-limite estabelecidos na legislação, para serem publicitados a crianças, ainda assim representando menos de 1/3 do total de logurtes avaliados.

Relativamente às taxas de elegibilidade/inelegibilidade dos produtos para serem publicitados às crianças, em função do(s) critério(s) nutricionais serem conjuntamente atendido(s) ou não atendido(s), verificou-se que os valores-limite mais frequentemente não atendidos por categoria foram os correspondentes: ao valor energético em Bolachas&B (100%), aos ácidos gordos saturados em Snacks&B (92,4%), e ao açúcar total em LeitesAromat (96,8%), Refrig (73,1%), CereaisPA (72,4%), e logrt.S&L (60,3%) (tabela 1).

Gráfico 2: Classificação dos produtos alimentares, por categoria, de acordo com o Despacho n.º 7450-A/2019.

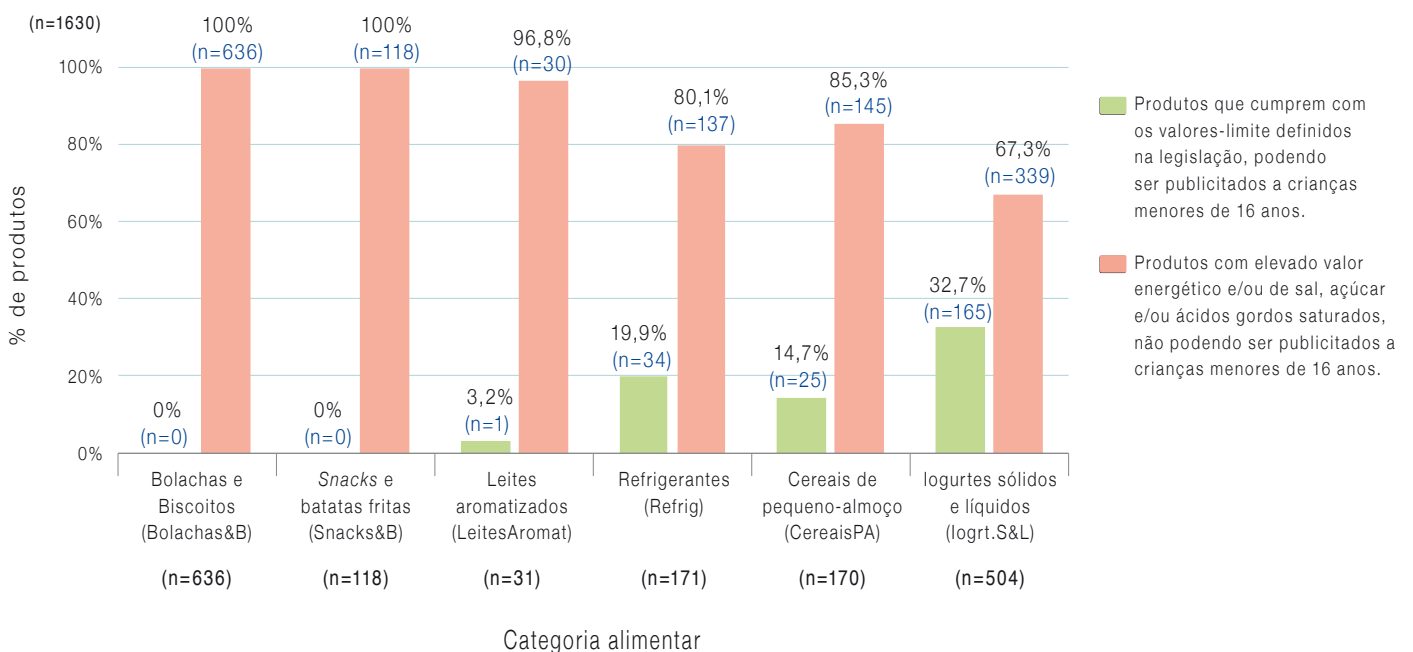




Tabela 1: Número, percentagem e estatísticas referentes aos produtos alimentares que não cumprem com os valores-limite definidos no Despacho n.º 7450-A/2019, em função do critério nutricional mais frequentemente não atingido em cada categoria.

Categoria de alimentos	Bolachas&B (n=636)	Snacks&B (n=118)	LeitesAromat (n=31)	Refrig (n=171)	CereaisPA (n=170)	logrt.S&L (n=504)
Critérios nutricionais	Valor energético (kcal)	Ácidos gordos saturados (g)	Açúcar total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar total (g)	Açúcar total (g)
"Valores-limite definidos na legislação (por 100g/100ml)	≤ 40	≤ 1,5	≤ 5,5	≤ 2,5	≤ 15	≤ 10
Não cumprem com o valor-limite (n)	636	109	30	125	123	304
Não cumprem com o valor-limite (%)	100%	92,4%	96,8%	73,1%	72,4%	60,3%
Mínimo	350	1,0	4,1	0	0,7	0,2
Média	466	5,8	9,5	5,6	20	10,3
Máximo	848	18	13,4	23	48	21,9

Todas as Bolachas&B avaliadas apresentaram valores energéticos muito elevados, variando entre 350 kcal e 848 kcal por 100 g, ou seja mais de 8 a 21 vezes acima do valor-limite legislado (≤ 40 kcal). Dos 118 Snacks&B recolhidos, 109 não cumpriam com o limite estabelecido para os ácidos gordos saturados ($\leq 1,5$ g), sendo que apresentaram um teor médio de 5,8 g/100 g.

Em relação aos LeitesAromat, 30 dos 31 produtos avaliados apresentaram valores de açúcar total acima do valor-limite definido ($\leq 5,5$ g). No que se refere aos Refrig, os teores de açúcar total variaram entre 0 g e 23 g/100 g, sendo o valor médio observado de 5,6 g/100 g. Do total de Refrig, 125 tinham valores superiores ao limite legal definido ($\leq 2,5$ g) para poderem ser publicitados a crianças.

Relativamente aos CereaisPA, verificou-se uma enorme variabilidade de valores de açúcar total (entre 0,7 g/100 g e 48 g/100 g), sendo que 123 apresentaram valores que se situam fora do limite definido (≤ 15 g).

Finalmente, no que se refere aos logrt.S&L, foi recolhida informação nutricional de 504 produtos, que apresentaram um valor médio de açúcar total de 10,3 g/100 g, valor que justifica o facto desta categoria alimentar ser, de entre as avaliadas, aquela que apresentou proporcionalmente o

menor número de produtos (304 num total de 504 logrt.S&L) que não cumprem com o valor-limite definido para o critério nutricional em questão (≤ 10 g).

Conclusões

Em termos gerais, para as seis categorias alimentares em estudo, verificou-se que 86,2% dos 1630 produtos avaliados têm elevados valores energéticos e/ou excesso de sal, açúcar total e/ou ácidos gordos saturados, não podendo ser publicitados a crianças menores de 16 anos, de acordo com a Lei n.º 30/2019.

Os logrt.S&L são a categoria alimentar que apresenta a percentagem mais elevada de produtos (32,7%) com características nutricionais dentro dos valores-limite definidos. Por outro lado, nenhum produto das categorias Bolachas&B (0%) e Snacks&B (0%) e apenas 1 produto dos LeitesAromat (3,2%) cumprem conjuntamente com os limites dos diversos critérios nutricionais, configurando-se como categorias praticamente ineleáveis para publicidade a crianças. No conjunto das seis categorias avaliadas, o açúcar total é o critério nutricional mais frequentemente não cumprido (em LeitesAromat, Refrig, CereaisPA e logrt.S&L).



Devido à considerável presença no mercado de diversos produtos das categorias estudadas, muitos serão amplamente e, em alguns casos, regularmente consumidos por crianças, mesmo sem serem publicitados, pelo que é essencial que a indústria e distribuição continuem a colaborar para se atingirem perfis nutricionais mais adequados à alimentação das crianças.

A monitorização dos produtos alimentares e a comparação das suas características nutricionais, realizada com base no modelo de perfil nutricional definido pela nova legislação, permitem acompanhar a evolução de alguns produtos, com o objetivo de promover a melhoria da saúde e dos hábitos alimentares das crianças.

Referências bibliográficas:

- (1) [Lopes C, Torres D, Oliveira A, et al.]. Brochura de Resultados IAN-AF 2015-2016. Porto: Universidade do Porto, 2017.
https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF%20Brochura%20de%20resultados_0.pdf
- (2) Ministério da Saúde. Retrato da Saúde, Portugal. Lisboa, MS, 2018.
<https://www.sns.gov.pt/retrato-da-saude-2018/>
- (3) World Cancer Research Fund International. Building momentum: lessons on implementing robust restrictions of food and non-alcoholic beverage marketing to children [Em linha]. London: WCRFI, 2020. Disponível em:
<https://www.wcrf.org/sites/default/files/PPA-Building-Momentum-3-WEB-3.pdf>
- (4) Portugal. Assembleia da República. Lei n.º 30/2019, de 23 de abril. DR n.º 79, Série I: 2257-58. <https://data.dre.pt/eli/lei/30/2019/04/23/p/dre/pt/html>
- (5) Direção-Geral da Saúde. Despacho n.º 7450-A/2019. DR n.º 159, Série II (1º Supl.), 2019-08-21: 335-(2)-(5). <https://dre.pt/application/conteudo/124097542>
- (6) Direção-Geral da Saúde. Perfil Nutricional: restrições à publicidade alimentar dirigida a crianças. Lisboa: DGS, 2019.
<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/perfil-nutricional-restricoes-a-publicidade-alimentar-dirigida-a-criancas-2019-pdf.aspx>