

Alimentos classificados com Nutri-Score no mercado português: monitorização de características nutricionais em 2021

Nutri-Score-rated foods in the Portuguese market: monitoring of nutritional characteristics in 2021

Roberto Brazão, Paulo Fernandes, Andreia Lopes, M. 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

Os sistemas de rotulagem nutricional simplificada na frente da embalagem (FoPNL) visam aumentar o conhecimento e perceção dos consumidores sobre a qualidade nutricional dos alimentos, bem como incentivar a indústria a disponibilizar produtos com melhores características nutricionais. Existem evidências que os sistemas de FoPNL, nomeadamente o Nutri-Score (NS), influenciam de forma significativa a tomada de decisão e o comportamento de compra dos consumidores. Os alimentos classificados com cor verde (letras A ou B) são percecionados como mais saudáveis, sendo o seu consumo potenciado. Contudo, a eficácia desta ferramenta não é globalmente consensual. Neste âmbito, procedeu-se à recolha de informações nutricionais conjuntamente com a classificação NS de diversas categorias de alimentos disponíveis no mercado português e à comparação dos respetivos teores de açúcares e de sal com os valores de referência da Estratégia Integrada para Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS), tendo por base a classificação NS atribuída. Foram monitorizados 268 produtos com NS de 10 categorias alimentares diferentes, sendo que 60,1% tinham classificação NS A ou B (verde), no entanto, a grande maioria (87,0%) destes produtos com melhor classificação nutricional não cumpria os valores de referência da EIPAS, quando avaliados conjuntamente os açúcares e o sal. O NS poderá, assim, ser pouco eficiente e potencialmente enganador para determinados alimentos, sendo as campanhas de educação alimentar, a literacia e o incentivo à leitura completa do rótulo pelos consumidores essenciais para a realização de escolhas alimentares mais adequadas.

_Abstract


Simplified front-of-pack nutrition labelling (FoPNL) systems aim to increase consumer knowledge and perception of the nutritional quality of foods products as well as encourage the food industry/manufacturers to provide products with better nutritional characteristics, as form of prevention and control of major chronic diseases. There are evidences that FoPNL systems, namely the Nutri-Score (NS), significantly influence consumer decision-making and purchasing behavior. Foods classified as green (letters A or B) are perceived as healthier and their consumption is enhanced. However, the effectiveness of this tool is not globally consensual. In this context, it was carried out the collection of nutritional information together with the NS classification of various food categories available on the Portuguese market and the comparison of the sugars and salt content with the reference values of the Integrated Strategy for Healthy Eating Promotion (EIPAS), based on the assigned NS classifica-

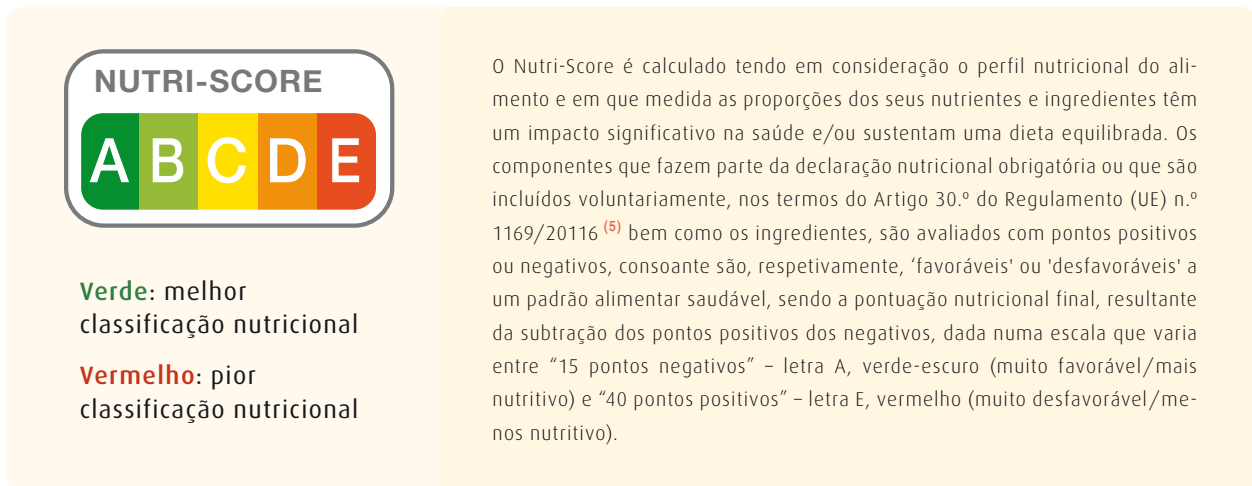
tion. A total of 268 products with NS from ten different food categories were monitored and 60,1% of them had NS classification A or B (green), but the vast majority (87,0%) of these better classified products did not complied with the EIPAS reference values, when evaluating sugars and salt together. Therefore, NS may be inefficient and potentially misleading in certain foods, being food education campaigns, literacy and incentives to a complete label reading and understanding by consumers essential for making more appropriate food choices.

_Introdução

Os sistemas de rotulagem nutricional simplificada na frente da embalagem (FoPNL) visam aumentar o conhecimento e perceção dos consumidores sobre a qualidade nutricional dos géneros alimentícios que adquirem e/ou consomem bem como incentivar a indústria/produtores alimentares a disponibilizarem produtos com composições mais saudáveis e melhores características nutricionais (1). Os sistemas de FoPNL constituem, assim, uma importante medida de saúde pública, com possíveis benefícios para a prevenção e controlo da doença e promoção de uma alimentação saudável, com conseqüente melhoria do estado nutricional e de saúde da população.

Existem evidências que os sistemas de FoPNL, nomeadamente o Nutri-Score (NS) (figura 1), influenciam de forma significativa a tomada de decisão e o comportamento de compra dos consumidores, capacitando-os para escolhas alimentares mais informadas e saudáveis no ponto de compra (2). Os alimentos classificados com as cores verdes (letras A ou B) são percecionados como mais saudáveis/adequados, sendo o seu consumo potenciado (3). Contudo, a eficiência da ferramenta NS na classificação adequada dos alimentos não é globalmente consensual.

Figura 1:  Nutri-Score – Sistema de rotulagem simplificada do valor nutricional na frente da embalagem, com uma escala de cinco níveis, utilizando cores e letras – de verde-escuro a vermelho e de A a E, respetivamente – classificando a “saudabilidade geral” de um produto alimentar, com base na avaliação da qualidade nutricional por 100 g ou 100 ml de produto.



Logótipo Nutri-Score retirado de: Nutri-score graphic charter-Santé publique France (Sept. 2020). <https://hu-pdf.hu/d/10726730/nutri-score-graphic-charter-sant%C3%A9-publique-france>

Tendo em conta a pluralidade de sistemas de FoPNL no mercado europeu, potencialmente gerando confusão nos consumidores, a Comissão Europeia pretende concretizar a harmonização destes sistemas e/ou a adoção de um sistema único para todos os Estados-Membros (EM). Esta questão está a ser acompanhada com grande interesse pelos EM e pelos mais variados organismos europeus e mundiais, com destaque para a Organização Mundial da Saúde (OMS) e para a Organização para Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), pela importância da decisão, decorrente, sobretudo, dos potenciais ganhos que podem advir da implementação de sistema(s) mais eficiente(s) bem como por estar enquadrada com as políticas de saúde, alimentares e de rotulagem que estão a ser definidas/adotadas em muitos países. Neste contexto, a definição de políticas e regulamentações europeias e nacionais, no que se refere aos sistemas de FoPNL, deve ser baseada fundamentalmente em evidências científicas sobre a eficiência da adoção de um (ou de uns) determinado sistema de informação nutricional simplificado em detrimento dos restantes.

A Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) (4), aprovada em Portugal em 2017, tem, entre outras, a ambição de obter uma redução significativa e sus-

tentável do consumo excessivo de açúcares, sal e gorduras (ácidos gordos *trans*) pela população portuguesa. Neste sentido, foram definidas diversas medidas, de onde se destacam a promoção da adequação dos perfis nutricionais dos alimentos, nomeadamente em relação à quantidade de açúcares e de sal presentes. Deste modo, e tendo em consideração os respetivos valores de referência definidos na EIPAS, procedeu-se à monitorização dos teores de açúcares e de sal em produtos classificados com o NS, de diversas categorias alimentares, disponíveis no mercado nacional, por forma a concretizar a caracterização da realidade atual destes alimentos pré-embalados com o referido sistema de FoPNL no que se refere aos parâmetros nutricionais indicados.

_Objetivos

Caracterizar a realidade atual de alimentos pré-embalados que apresentam o Nutri-Score (NS), como sistema de rotulagem nutricional simplificada na frente da embalagem, disponíveis no mercado português, através da monitorização e comparação dos respetivos teores de açúcares e de sal com os valores de referência definidos na Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável, tendo por base a classificação NS atribuída.

_Métodos

Realizou-se a recolha dos teores de açúcares e de sal, bem como da classificação NS, de produtos de dez categorias diferentes: bolachas e biscoitos (Bolachas&B); cereais de pequeno-almoço (CereaisPA); iogurtes sólidos e líquidos (logrt.S&L), bebidas lácteas aromatizadas (BebLáctArom); snacks e batatas fritas (Snacks&B); sumos e refrigerantes (Sum&Refrig); alternativas vegetais aos iogurtes (Vegurt); bebidas vegetais (BebVeg), leguminosas prontas a consumir (LegPrtCons) e preparados de base vegetal para refeição (PrepVegRef), em maio e novembro de 2021, a partir da informação nutricional disponibilizada nos *websites* de

diferentes produtores e distribuidores alimentares nacionais. Foi feita, posteriormente, a comparação conjunta dos teores de açúcares e de sal recolhidos com os correspondentes valores de referência da EIPAS (**quadro 1**), tendo em consideração a classificação NS dos produtos avaliados.

_Resultados

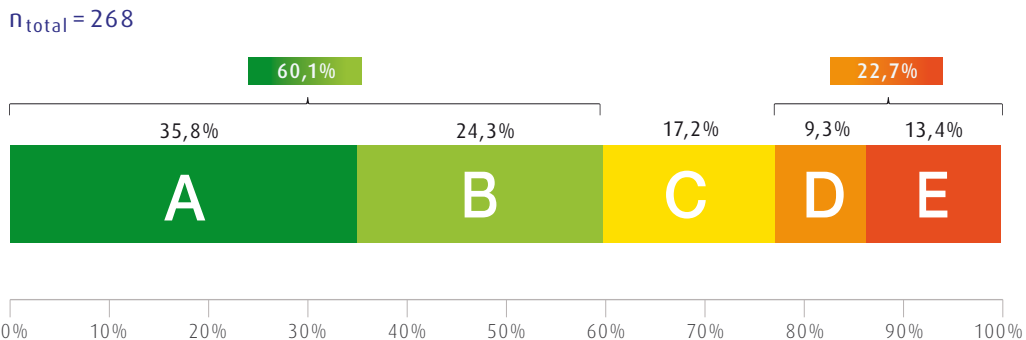
Foram monitorizados 268 produtos alimentares no total, tendo-se verificado que 60,1% apresentavam NS A ou B (respetivamente, 35,8%; n=96 e 24,3%; n=65), 17,2% apresentavam NS C (n=46) e 22,7% apresentavam NS D ou E (respetivamente, 9,3%; n=25 e 13,4%; n=36) (**gráfico 1**).

Quadro 1: ↓ Valores de referência da EIPAS para produtos alimentares em geral.

Categorias alimentares	Objetivos da EIPAS	Valores de referência da EIPAS (g/100 g ou 100 ml)	
		Açúcares	Sal
Produtos alimentares em geral	Atingir os valores definidos pelo Regulamento (CE) n.º 1924/2006, relativo às alegações nutricionais e de saúde sobre os alimentos, que define um alimento com baixo teor de açúcares e de sal	≤ 5 (sólidos) ≤ 2,5 (líquidos)	≤ 0,3

Adaptado de: Despacho n.º 11418/2017, de 29 de dezembro (2)

Gráfico 1: ↓ Percentagens referentes ao total de produtos monitorizados de acordo com o NS atribuído.



Considerando a totalidade dos produtos, das dez categorias avaliadas, verificou-se que somente 9,0% (n=24) cumpriam os valores de referência da EIPAS. Este resultado demonstra que a larga maioria dos produtos (91,0%; n=244) apresentava teores conjuntos de açúcares e de sal que excedem os valores definidos na EIPAS para adequação dos perfis nutricionais em determinadas categorias de alimentos (gráfico 2).

Realizando uma avaliação somente aos produtos alimentares com NS A ou B (n=161), teoricamente com melhores características nutricionais e comumente percecionados pelos consumidores como mais saudáveis, verificou-se que apenas 13,0% (n=21) se encontravam em linha com os valores de referência da EIPAS (gráfico 3).

Considerando individualmente as diferentes categorias de alimentos avaliadas, as percentagens de produtos com NS A ou B sobem de forma significativa, para: 93,7% logrt.S&L (n=45); 85,7% BebLáctArom (n=6); 100% Vegurt (n=14); 100% BebVeg (n=23); 94,1% LegPrtCons (n=16) e 100% PrepVegRef (n=21) (gráfico 4). Contudo, apesar destas percentagens serem muito mais elevadas e de se tratarem de produtos que são normalmente percecionados como mais saudáveis, somente 6,3% logrt.S&L (n=3); 0% BebLáctArom (n=0); 7,1% Vegurt (n=1); 39,1% BebVeg (n=9); 29,4% LegPrtCons (n=5) e 0% PrepVegRef (n=0) estão de acordo com os valores de referência da EIPAS, quando avaliados conjuntamente os dois parâmetros nutricionais em questão. Verificou-se, ainda, que à maioria dos CereaisPA, muito consumidos pelas crianças e jovens, corresponde um NS A ou B (56,3%, n=27) (gráfico 4), no entanto, e à semelhança de certas categorias indicadas anteriormente, 0% (n=0) cumprem os referidos valores de referência.

Gráfico 2: Percentagens referentes ao total de produtos monitorizados, de acordo com a concordância verificada em relação aos valores de referência da EIPAS.

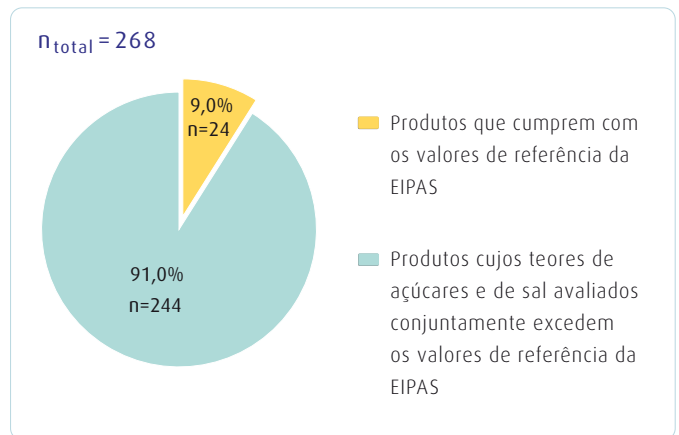


Gráfico 3: Percentagens referentes aos produtos com classificação Nutri-Score A ou B, de acordo com a concordância verificada em relação aos valores de referência da EIPAS.

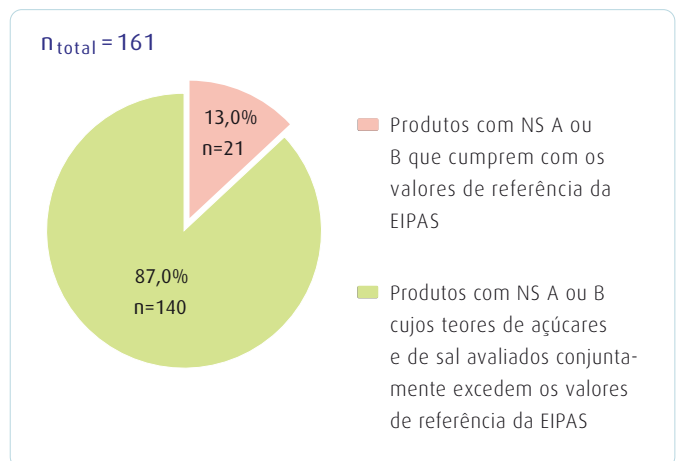
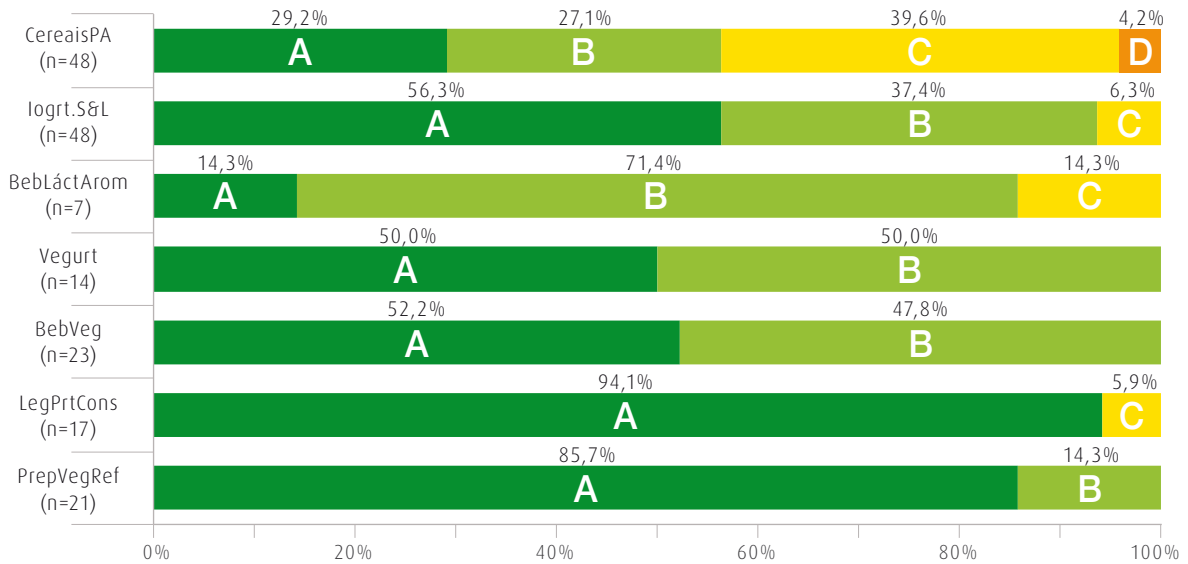
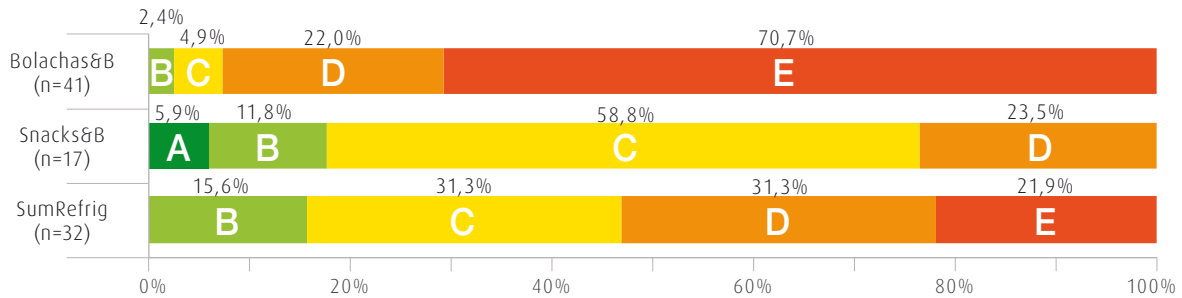


Gráfico 4: Percentagens referentes aos produtos monitorizados, por categoria, de acordo com o NS atribuído, conjuntamente com algumas estatísticas. Categorias alimentares com a maioria dos produtos (> 50%) com NS A ou B.



Categorias	Parâmetros nutricionais (g/100 g)	Máximo	Mínimo	Média	Mediana
CereaisPA (n=48)	Açúcares	33,0	7,1	20,0	20,5
	Sal	1,07	0,01	0,45	0,42
logrt.S&L (n=48)	Açúcares	11,9	3,6	11,1	11,9
	Sal	0,16	0,08	0,11	0,10
BebLáctArom (n=7)	Açúcares	11,0	6,0	8,8	8,7
	Sal	0,17	0,10	0,14	0,15
Vegurt (n=14)	Açúcares	12,1	0,0	7,4	9,1
	Sal	0,80	0,10	0,37	0,34
BebVeg (n=23)	Açúcares	12,1	0,0	7,4	9,1
	Sal	0,80	0,10	0,37	0,34
LegPrtCons (n=17)	Açúcares	2,4	0,0	1,0	0,9
	Sal	7,00	0,02	0,79	0,55
PrepVegRef (n=21)	Açúcares	5,2	0,5	2,2	2,1
	Sal	1,40	0,64	1,07	1,00

Gráfico 5: ↓ Percentagens referentes aos produtos monitorizados, por categoria, de acordo com o NS atribuído, conjuntamente com algumas estatísticas. Categorias alimentares com a maioria dos produtos (> 50%) com NS C, D ou E.



Categorias	Parâmetros nutricionais (g/100 g)	Máximo	Mínimo	Média	Mediana
Bolachas&B (n=41)	Açúcares	54,0	0,5	34,2	34,0
	Sal	1,6	0,08	0,57	0,56
Snacks&B (n=17)	Açúcares	48,2	0,2	7,9	1,5
	Sal	2,00	0,00	0,86	0,90
SumRefrig (n=32)	Açúcares	12,0	0,0	6,0	5,4
	Sal	0,40	0,01	0,04	0,01

Por contraste, e como era previsto, as restantes três categorias apresentaram percentagens muito baixas de produtos com NS A ou B, respetivamente: 2,4% Bolachas&B (n=1); 17,7% Snacks&B (n=3) e 15,6% Sum&Refrig (n=5) (gráfico 5), sendo que destes somente 0% Bolachas&B (n=0); 0% Snacks&B (n=0) e 9,4% Sum&Refrig (n=3) estavam em conformidade com os valores de referência.

Conclusão

A grande maioria (91,0%) dos produtos alimentares avaliados não cumpre os valores de referência definidos na Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) para os açúcares e sal, quando avaliados conjuntamente.

Esta realidade também se verifica se considerados apenas os produtos com Nutri-Score (NS) A ou B, teoricamente com uma qualidade nutricional superior e percebidos pelos consumidores como mais saudáveis, com 87,0% a excederem os referidos valores de referência.

Deste modo, tendo por base a EIPAS, o NS pode ser considerado pouco eficiente e potencialmente enganador em algumas categorias de alimentos, com um impacto significativo na perceção da composição e qualidade nutricional dos alimentos e na decisão de compra dos consumidores.

Neste contexto, as campanhas de educação alimentar, a literacia dos consumidores e os incentivos à leitura completa do rótulo são indispensáveis à realização de escolhas alimentares mais adequadas.

Referências bibliográficas:

- (1) Egnell M, Galan P, Fialon M, et al. The impact of the Nutri-Score front-of-pack nutrition label on purchasing intentions of unprocessed and processed foods: post-hoc analyses from three randomized controlled trials. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2021 Mar 17;18(1):38. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01108-9>
- (2) Direção-Geral da Saúde. NUTR-HIA - Improving nutrition labelling in Portugal. Health impact assessment: final report. Lisboa: DGS, 2019. <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/nutr-hia-improving-nutrition-labelling-in-portugal-health-impact-assessment-final-report-pdf.aspx>
- (3) Julia C, Hercberg S. NutriScore: evidence of the effectiveness of the French front-of-pack nutrition label. *Ernahrungs Umschau.* 2017;64(12):181-87. <https://doi.org/10.4455/eu.2017.048>



artigos breves_ n. 6

- (4) Despacho n.º 11418/2017, 18 de dezembro. DR 2.ª Série, n.º 249 (2017-12-29):29595-98. Aprova a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS). <https://dre.pt/dre/detalhe/despacho/11418-2017-114424591>
- (5) União Europeia. Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, que altera os Regulamentos (CE) n.º 1924/2006 e (CE) n.º 1925/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho e revoga as Directivas 87/250/CEE da Comissão, 90/496/CEE do Conselho, 1999/10/CE da Comissão, 2000/13/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, 2002/67/CE e 2008/5/CE da Comissão e o Regulamento (CE) n.º 608/2004 da Comissão. JO 22.11.2011: L 304/18-63. <http://data.europa.eu/eli/reg/2011/1169/oj> (Atualização - versão consolidada 01/01/2018 <http://data.europa.eu/eli/reg/2011/1169/2018-01-01>)