

PROJETO DE RESOLUÇÃO N.º 1086/XIV/2.^a

INCLUSÃO DO SEMÁFORO NUTRICIONAL NOS ALIMENTOS EMBALADOS COMO FORMA DE PROMOVER A SAÚDE E PREVENIR DOENÇAS RELACIONADAS COM HÁBITOS ALIMENTARES

Os estilos de vida e a alimentação estão intimamente ligados com a saúde que temos no presente e a que teremos no futuro. Ter informação acessível e de fácil interpretação que facilite a tomada de decisão no momento de consumir um determinado alimento é uma forma eficaz de melhorar padrões alimentares, de reduzir a prevalência de várias doenças e de melhorar a qualidade de vida das pessoas, aumentando o número de anos de vida livres de doença, por exemplo.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a prevalência mundial da obesidade quase duplicou entre 1980 e 2008. Na Europa, cerca de 50% das pessoas têm excesso de peso, sendo que 23% das mulheres e 20% dos homens são obesos. O problema do excesso de peso faz-se sentir também nas crianças, sendo uma realidade que tem vindo a crescer anualmente. Refira-se que cerca de 60% das crianças que têm excesso de peso ou são obesas antes de atingirem a puberdade irão ter excesso de peso na idade adulta. A obesidade infantil encontra-se fortemente associada ao risco de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, complicações ortopédicas, entre muitas outras doenças e complicações

Em Portugal, a realidade da obesidade não se afasta do cenário mundial, como se constata no estudo [“Country profiles on nutrition, physical activity and obesity in the 53 WHO European Region Member States”](#), da OMS. Em Portugal, 31% dos rapazes e 18% das raparigas têm excesso de peso. Aos 15 anos a obesidade atinge os 24% e os 17%, para cada sexo, respetivamente. Relativamente à população adulta, 59,1% tem excesso

de peso e 24% é obesa. A prevalência de excesso de peso é maior entre os homens (61.8%) do que nas mulheres (56.6%). Do ponto de vista dos indicadores sobre obesidade, estas percentagens descem para 21,6% e 26,3%, respetivamente.

A abordagem do problema do excesso de peso e da obesidade, bem como das patologias associadas, é complexa e multifatorial. Assim, se a OMS assinala a importância do combate ao sedentarismo e da promoção do exercício físico, também realça a relevância da promoção de uma alimentação saudável, reduzindo-se o consumo de sal e de alimentos ricos em gordura saturada, e aumentando-se o consumo de frutas e vegetais. Por exemplo, a OMS defende que apenas 10% da percentagem de energia consumida diariamente por um adulto seja de gordura saturada (valor excedido no regime alimentar geral da população portuguesa, que em média consome 10,8%). Já relativamente ao sal, a OMS indica que o consumo diário não deverá exceder os 5 gramas, o que corresponde a menos de metade do valor da sua ingestão média, em Portugal (12,3 gramas).

O consumo excessivo de sal, de açúcar e de gorduras saturadas, por exemplo, não está apenas associado a um aumento da prevalência da obesidade, potenciando o risco de muitas outras doenças, desde a hipertensão, problemas cardiovasculares ou diabetes, com todas as complicações e morbilidades associadas.

Fazer escolhas de consumo informadas e esclarecidas

Uma das formas de reduzir a prevalência de muitas doenças, de reduzir a carga de doença crónica e suas comorbilidades e de aumentar a qualidade de vida é optar por uma dieta mais saudável.

Essa escolha passa por informar o consumidor sobre o impacto das escolhas de consumo na sua saúde presente e futura, ou seja, informar de forma perceptível sobre se a constituição de determinado alimento impacta positiva ou negativamente na saúde de alguém.

Atualmente, a informação nutricional nos rótulos é um dos principais meios de incentivo para a realização de escolhas mais saudáveis, no momento da compra dos alimentos. Porém, a disponibilização da informação nutricional na rotulagem dos alimentos deve

ser compreensível e facilmente apreensível, de uma forma generalizada e universal, o que atualmente não acontece. O semáforo nutricional permite essa apreensão, com uma associação rápida e simples entre a informação nutricional e a regularidade desejável do consumo desses nutrientes, do ponto de vista da promoção de uma alimentação saudável.

A monitorização das experiências realizadas em alguns países que usam este sistema tem demonstrado que a sua utilização permitiu alcançar resultados significativos na melhoria das escolhas alimentares, sobretudo quando acompanhado do semáforo nutricional (TLL, do inglês “traffic light labeling”), que se mostrou um método mais instintivo e prático, permitindo a comparação com outros produtos de um modo mais direto e esclarecido.

Com a transposição do Regulamento (EU) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011, a rotulagem da maioria dos alimentos transformados tem de incluir, desde o dia 13 de dezembro de 2016 e de forma obrigatória, uma Declaração Nutricional contendo os seguintes elementos: o valor energético, as gorduras, os hidratos de carbono, os açúcares, as proteínas e o sal.

Contudo, a rotulagem nutricional através do sistema de Dose Diária Recomendada (DDR%) pode criar potenciais barreiras para a plena realização de escolhas saudáveis. É preciso que o consumidor tenha uma literacia desenvolvida para poder interpretar a tabela e comparar produtos entre si, por exemplo. Para além disso, a forma como a informação é apresentada pode provocar uma falsa impressão ao consumidor e às consumidoras, como a de que a DDR é a meta diária que deve ser consumida, embora, na verdade, seja antes a indicação dos limites que não devem ser ultrapassados.

Se a informação nutricional for apresentada no sistema de semáforo, essa mesma informação será mais facilmente assimilável e corretamente interpretada pelas consumidoras e consumidores. É mais fácil tomar decisões baseadas no impacto que cada produto pode ter na saúde, sendo também mais fácil a comparação entre produtos, potenciando a escolha sobre o produto mais saudável.

O sistema de semáforo nutricional permite a aquisição de muita informação importante em pouco tempo, através de um código de cores, como o que se exemplifica abaixo.



Neste sistema, as embalagens dos produtos devem ter na sua face um conjunto de 4 círculos coloridos que dizem respeito à quantidade de gordura, gordura saturada, açúcares e sal, presentes por 100g do produto em questão. A cor de cada círculo varia conforme a quantidade destes nutrientes, cujo consumo deve ser moderado na nossa dieta diária, sendo que o verde indica uma baixa quantidade do ingrediente em questão (logo, é um alimento mais saudável ou que oferece menos risco para a saúde), o amarelo indica uma quantidade média e o vermelho uma quantidade elevada de determinado nutriente o que permite perceber que o consumo deste produto é pouco saudável.

Com este sistema é fácil perceber se um produto deve ser evitado (por exemplo, se todos os círculos estiverem vermelhos ou se for constituído apenas por círculos vermelhos e amarelos) ou é mais fácil escolher por um produto mais saudável (entre dois produtos similares, se um apresentar mais círculos verdes, por exemplo). O consumidor sai a ganhar porque fica mais informado e capaz de decidir em consciência.

Num [teste](#), feito pela Associação de Defesa do Consumidor (DECO), os consumidores foram unânimes, preferindo a apresentação nutricional na forma de semáforo, com as cores vermelho, amarelo e verde para classificar os nutrientes gorduras, gorduras saturadas, açúcares e sal, e segundo a sua concentração por porção definida do alimento. No entanto, apenas algumas marcas e cadeias de supermercados optam por este sistema e não há uma harmonização do modo como deve ser apresentada a informação.

O quadro jurídico relativo à rotulagem dos géneros alimentícios, nos níveis nacionais e europeus, tem como objetivo garantir o acesso dos consumidores a informações completas sobre o conteúdo e a composição dos produtos, a fim de proteger a sua saúde e os seus interesses. Assim, a promoção do uso do semáforo nutricional, como forma complementar de apresentação da Declaração Nutricional obrigatória, revela-se uma estratégia simples para uma melhor e mais consequente concretização dos objetivos previstos na legislação já existente.

Com a presente iniciativa legislativa o Bloco de Esquerda pretende que o consumidor tenha mais e melhor acesso à informação nutricional dos produtos que consome, podendo decidir de forma mais informada e consciente e potenciando melhores hábitos alimentares e uma melhor dieta que potenciará a sua qualidade de vida e um aumento dos anos de vida livres de doença.

Assim, ao abrigo das disposições constitucionais e regimentais aplicáveis, o Grupo Parlamentar do Bloco de Esquerda propõe que a Assembleia da República recomende ao Governo que:

- 1 – Promova a adoção do sistema de semáforo nutricional de forma a promover a saúde e prevenir doenças associadas a hábitos alimentares;
- 2- Para concretização do número anterior, desencadeie, junto da indústria e das cadeias de distribuição, as ações necessárias para que a Declaração Nutricional obrigatória nos alimentos embalados inclua o sistema de semáforo nutricional;
- 2 - As grandes superfícies e as cadeias de distribuição disponibilizem aos seus clientes, de forma gratuita, cartões exemplificativos do sistema de semáforo nutricional, assim como as indicações para a interpretação do mesmo.

Assembleia da República, 11 de março de 2021.

As deputadas e os deputados do Bloco de Esquerda,

Moisés Ferreira; Pedro Filipe Soares; Mariana Mortágua; Jorge Costa; Alexandra Vieira;
Beatriz Dias; Fabíola Cardoso; Isabel Pires; Joana Mortágua; João Vasconcelos;
José Manuel Pureza; José Maria Cardoso; José Soeiro; Luís Monteiro;

Maria Manuel Rola; Nelson Peralta; Ricardo Vicente; Sandra Cunha; Catarina Martins