



O DIREITO A SABER ESCOLHER O QUE COMEMOS



Por Ana Helena Pinto
Clínica for Happiness da CSB

Vivemos hoje num universo de embalagens que enchem os corredores de supermercados. Contam-se pelos dedos os espaços onde encontramos à venda os alimentos da terra, de época, produzidos na nossa região, não embalados, e que respeitem o crescimento que as condições climáticas possibilitam.

Informação sobre os alimentos

O aumento da preocupação, do investimento e da consciência na saúde reflete-se na alimentação. Todos queremos ser saudáveis e quase todos, em algum momento do dia, olhamos os rótulos do iogurte, das bolachas, das barritas, dos cereais ou das bebidas. São alimentos com os quais começamos o dia, que levamos na marmitta ou que nos esperam no frigorífico e/ou na despensa no regresso a casa e queremos ter informações sobre eles. Vão nesse sentido os resultados recentemente apresentados pelo estudo “Atitudes dos Consumidores Portugueses Face à Rotulagem Alimentar”, realizado por investigadores do IPAM (Instituto Português de Administração e Marketing) e da FCNAUP (Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto).

Os rótulos dos alimentos: ajuda ou obstáculo?

Aquele estudo revela que “a maioria dos inquiridos (76%) afirma que os rótulos nutricionais são a sua principal fonte quando procuram informação relativa aos elementos nutricionais de um produto alimentar”. No entanto, e apesar do interesse em ler os rótulos, 40% dos inquiridos “(...) não compreendiam realmente a informação nutricional básica que lhes permitia fazer escolhas alimentares mais saudáveis”, alertando que “(...) esta percentagem passa para 60% quando nos referimos aos inquiridos com menores níveis de escolaridade”. Ou seja, queremos escolher, e escolher

bem, procurámos até fazê-lo, mas, de facto, nem sempre conseguimos interpretar a informação disponível. Ao não interpretar bem, não temos consciência dos alimentos que consumimos e nem sempre nos questionamos se temos acesso livre a opções mais saudáveis.

Apoio ao consumidor: compreender para escolher

A Direção Geral de Saúde, no seu “Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável” disponibiliza online uma ferramenta de apoio ao consumidor que pode ser uma das chaves da boa e livre escolha alimentar: o descodificador de rótulos. Este permite interpretar as tabelas de composição nutricional presentes em todas as embalagens alimentares, para alimentos sólidos e líquidos. Para cada 100g, é possível classificar segundo as “cores do semáforo” a constituição global de gorduras: gorduras saturadas (as mais prejudiciais para a saúde cardiovascular, por exemplo), açúcares e sal. Esta poderá ser uma das estratégias-base no momento da compra: excluir qualquer alimento que contenha um item de semáforo vermelho e procurar optar pelos verdes.

A consulta da lista de ingredientes, que aparece sempre por ordem decrescente, poderá constituir também uma ajuda. Aquela lista permite-nos perceber, por exemplo, quando escolhemos um iogurte, se queremos aquele que é o verdadeiro iogurte (constituído por leite e fermentos lácteos) ou se preferimos leite e açúcar ou leite, nata e açúcar. Os dois ou três primeiros ingredientes a aparecer na lista são fundamentais, são eles que nos dizem, maioritariamente, aquilo que encontramos no iogurte, nos cereais, nas bolachas, sumos e em todos os alimentos embalados.

Profissionais de saúde: informar, orientar e facilitar

Ainda segundo o estudo antes mencionado, os inquiridos referem que“(…) em termos de confiança, a fonte considerada mais confiável são os profissionais de saúde”, quando se trata de obter informação sobre os alimentos que comemos. E no que às escolhas alimentares diz respeito, há profissionais especializados em orientar e ajudar nesta tarefa, em poupar horas dedicadas a comparar rótulos e a adaptar e personalizar as orientações de saúde alimentar às exigências do ritmo de vida de cada um, aos seus gostos e circunstâncias.

