

# ALIMENTOS COM ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS E DE SAÚDE

Regulamento (CE) n.º 1924/06 veio impor restrições a partir de 1 de Julho de 2007



Rui Cavaleiro Azevedo

Um elemento de base da educação nutricional consiste na noção de que um regime alimentar variado e equilibrado é uma condição essencial para a manutenção de uma boa saúde. Não existem bons ou maus alimentos, mas sim bons ou maus regimes alimentares. Este princípio está presente na maneira como cada indivíduo escolhe alimentar-se, optando por padrões de alimentação adequados ao seu estilo de vida.

A relação entre os regimes alimentares e a saúde é cientificamente reconhecida pela Organização Mundial de Saúde. Por exemplo, o teor total de calorias consumidas está relacionado com a obesidade, o teor de gorduras saturadas com as doenças cardiovasculares, o sal com a tensão arterial ou o açúcar com a cárie e a diabetes. As alterações no modo de vida das sociedades modernas dos países desenvolvidos, nomeadamente no que respeita à dimensão das famílias, ao número de refeições tomadas em casa e fora de casa e ao tempo gasto na preparação de alimentos, levaram a uma modificação do padrão de consumo nos últimos 30 anos na Europa.

A indústria alimentar respondeu a esta necessidade colocando no mercado produtos cada vez mais processados, constituídos por uma lista cada vez mais numerosa de ingredientes e prontos para um consumo imediato. Paralelamente os consumidores começaram a interessar-se cada vez mais pelos efeitos benéficos de determinados alimentos. Assim sendo, a indústria introduziu no mercado um número cada vez maior de alimentos com alegações relativas às propriedades nutricionais ou aos efeitos do alimento sobre a saúde.

Menções como "baixo valor energético", "sem gordura saturada", "sem açúcares", "alto teor de fibra", "fonte de vitamina A" são exemplos de alegações nutricionais utilizadas. "Um regime com

baixo teor de gorduras saturadas baixa o nível do colesterol no sangue", ou "o consumo de ácidos gordos ómega 3 mantém um bom nível cardiovascular", ou "o consumo de fruta e verdura fresca reduz o risco de cancro", ou "o cálcio fortifica os ossos" constituem exemplos de alegações de saúde que se podem encontrar em alimentos vendidos no mercado europeu.

## UE DECIDE LEGISLAR

É uma realidade inabalável o facto de alguns consumidores decidirem complementar o seu regime com alimentos com uma função determinada. Estima-se que 8-10% dos espanhóis são consumidores habituais ou cíclicos de suplementos alimentares, enquanto nos países do Norte da Europa esta percentagem ronda os 30%. É portanto compreensível que a União Europeia (UE) tenha decidido legislar sobre esta matéria com o objectivo de assegurar uma correcta rotulagem dos produtos com alegações, como meio de garantir um elevado nível de protecção dos consumidores e de facilitar as suas escolhas.

Os alimentos promovidos por meio de alegações podem ser considerados como possuidores de uma importante vantagem sob o ponto de vista nutritivo ou para a saúde dos consumidores. Contudo, há que evitar que os consumidores sejam levados a consumir uma quantidade excessiva de alguns nutrientes ou outras substâncias presentes nos alimentos. Para colmatar este efeito potencial, o legislador comunitário decidiu impor determinadas restrições aos alimentos que ostentem alegações, daí o Regulamento (CE) n.º 1924/06 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de Dezembro, com entrada em vigor em 19 de Janeiro de 2007 e aplicável desde 1 de Julho de 2007. Basicamente, tais alimentos deverão possuir um perfil nutricional adequado.

O conceito de perfil nutricional dum alimento deve ter em conta o conteúdo de gordura, de gorduras saturadas, de ácidos gordos transaturados, de sal, de açúcar, de hidratos de carbono, de vitaminas, minerais, proteínas e fibras. Os perfis nutricionais dos diferentes alimentos serão estabelecidos pela Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA - European Food Safety Authority), a instituição científica que apoia a Comissão Europeia nas suas decisões. O estabelecimento dos perfis nutricionais é uma matéria complicada, por isso o regulamento contempla a possibilidade de produtos que não respeitem o perfil nutricional possam ostentar uma alegação, transitoriamente, até 19 de Janeiro de 2011.



FOTO: MARIA JOSÉ PINTO



Longe vai o tempo em que uma rolha não era mais do que um pedaço de cortiça... Aliando o melhor que a Natureza nos oferece aos mais modernos processos científicos e à mais alta tecnologia de ponta, fazemos de cada uma das nossas rolhas uma solução de qualidade inquestionável, adaptada à necessidade específica de cada cliente.

# ÁLVARO COELHO & IRMÃOS, S.A.

Garantimos qualidade.



ÁLVARO COELHO & IRMÃOS, S.A.  
*All cork products*

Ap. 56 - Zona Industrial de Prime  
4536-902 Mozelos VFR - Portugal

t. +351 227 470 050 / 227 458 244  
f. +351 227 470 080

[www.acoelhoirmaos.com](http://www.acoelhoirmaos.com)  
[acoelhoirmaos@acoelhoirmaos.com](mailto:acoelhoirmaos@acoelhoirmaos.com)

Mas passemos aos aspectos fundamentais do regulamento, o qual se aplica a todas as alegações nutricionais e de saúde efectuadas quer na rotulagem quer na publicidade, ou na apresentação de alimentos ao consumidor final. No caso de serem feitas alegações relativas a alimentos não embalados (por exemplo, fruta, legumes e pão), não se aplicam as disposições relativas à rotulagem nutricional. Para este tipo de produtos, no caso de ser feita uma alegação de saúde, também não são necessárias menções relativas à importância de um regime alimentar variado, nem à quantidade de alimento e modo de consumo necessários para a obtenção do efeito desejado.

## SER UMA ALEGAÇÃO NUTRICIONAL E DE SAÚDE

Uma alegação nutricional é qualquer declaração que refira, sugira ou implique que um alimento possui propriedades benéficas relativas à energia (fornece muita ou pouca) e/ou aos nutrientes (contém ou não contém). Uma alegação de saúde é qualquer declaração que sugira ou implique uma relação entre o alimento ou um dos seus constituintes e a saúde. Por seu lado, alegação de redução de risco de doença é uma alegação de saúde que sugira ou implique que um alimento ou um dos seus constituintes reduz significativamente um factor de risco de aparecimento de uma doença humana.

O regulamento estipula que as alegações nutricionais e de saúde não devem:

- ▶ Ser falsas, ambíguas ou enganosas;
- ▶ Suscitar dúvidas acerca de outros alimentos;
- ▶ Incentivar o consumo excessivo de qualquer alimento;
- ▶ Sugerir que um regime alimentar variado é susceptível de não fornecer as quantidades adequadas de nutrientes;
- ▶ Explorar receios de consumidores através de referências a alterações das funções orgânicas.

Além disso, as alegações nutricionais só podem comparar a composição do alimento em causa com alimentos da mesma categoria.

Nas alegações de saúde são proibidas as que:

- ▶ Sugerirem que a saúde possa ser afectada pelo facto de não se consumir o alimento em causa;
- ▶ Façam referência a um determinado ritmo de perda de peso;
- ▶ Façam referência a recomendações individuais de médicos ou de profissionais de saúde.

Vejamos agora os princípios básicos de operacionalidade do regulamento:

- Até 19 de Janeiro de 2009 a Comissão estabelecerá os perfis nutricionais para cada alimento ou categoria de alimentos, condição essencial para que os alimentos possam beneficiar de alegações nutricionais ou de saúde. Mesmo que um determinado nutriente exceda o limite fixado no perfil nutricional, é permitida uma alegação nutricional mas não uma declaração de saúde.

## ETAPAS DE APLICAÇÃO DO REGULAMENTO

### Ao nível das alegações nutricionais

**Até 19 Jan. 2009** – A Comissão Europeia, através da EFSA, estabelecerá os perfis nutricionais para cada alimento ou categoria de alimentos.

**Até 19 Jan. 2010** – As alegações nutricionais existentes que não estejam enumeradas no anexo do regulamento serão autorizadas até esta data.

**Até 19 Jan. 2011** – Período transitório para ostentar uma alegação por parte dos produtos que não respeitem o perfil nutricional estabelecido pela EFSA.

### Ao nível das alegações de saúde

**Até 19 Jan. 2008** – Limite máximo para serem feitos os pedidos de autorização para as alegações de saúde que não tenham sido expressamente autorizadas pelas autoridades nacionais de cada Estado-membro.

**Até 31 Jan. 2008** – Cada Estado-membro transmitirá à Comissão a lista de alegações de saúde autorizadas no seu país, acompanhadas de uma justificação científica.

**Até 31 Jan. 2010** – A Comissão adoptará uma lista de declarações de saúde autorizadas, acompanhadas com as respectivas condições de utilização. As alegações relativas ao desenvolvimento e à saúde das crianças ficará regularizada também nesta data.

- O conceito de perfil nutricional é inovador e existe uma certa expectativa sobre a apresentação final dos resultados. Que categorias de alimentos? Óleos vegetais? Matérias gordas para barrar? Cereais? Frutos e hortaliças? Que nutrientes há que ter em conta e em que proporção? Qual a quantidade de referência? Como expressar o resultado?

Todas estas questões ficarão esclarecidas quando, em Janeiro de 2009, a Comissão publicar os perfis nutricionais que de momento são objecto de discussão por cientistas competentes nesta matéria. Contudo, o regulamento permite que se possam fazer alegações relativas à redução de gordura, açúcares ou sal sem referência a qualquer perfil nutricional. Do mesmo modo são autorizadas alegações nutricionais quando um único nutriente ultrapasse o perfil nutricional.

O regulamento limita as declarações nutricionais às que estão enumeradas no seu anexo. Basicamente elas referem-se aos níveis de energia, gordura, açúcar, sal, fibra, vitaminas e sais minerais. Qualquer utilização de uma alegação que não conste do anexo terá de passar por um processo de avaliação científica por parte da EFSA e de autorização por parte da Comissão Europeia. A EFSA dispõe do prazo máximo de cinco meses, que pode em determinados casos ser estendido a sete meses, para completar a avaliação da alegação.



Transitoriamente, as alegações nutricionais existentes que não se encontrem enumeradas no anexo do regulamento são autorizadas até 19 de Janeiro de 2010. É assim de esperar o pedido de autorização de alguns países europeus para algumas alegações utilizadas no mercado, mas que não se encontram no anexo do regulamento, como por exemplo "contém ómega 3".

No regulamento não figura qualquer lista de alegações de saúde. Durante as negociações para a aprovação deste regulamento registaram-se dificuldades para a adopção de uma lista de alegações de saúde harmonizada a nível europeu, já que são grandes as disparidades de critérios adoptados pelos diversos Estados-membros. Os trabalhos relativos à harmonização duma lista comunitária de alegações de saúde só estarão concluídos no final de 2010.

Os Estados-membros transmitirão à Comissão a lista de alegações de saúde autorizadas no seu território até 31 de Janeiro de 2008, acompanhadas de uma justificação científica. O mais tardar a 31 de Janeiro de 2010 a Comissão adoptará uma lista de declarações de saúde autorizadas, acompanhadas com as respectivas condições de utilização. Pode dar-se o caso de existirem no mercado de um Estado-membro alegações que não foram expressamente autorizadas pelas autoridades nacionais. Neste caso, tais alegações só poderão continuar a ser utilizadas se forem efectuados pedidos de autorização antes de 19 de Janeiro de 2008.

## PROTECÇÃO ÀS CRIANÇAS

Dois aspectos fundamentais devem ser referidos para uma explicação, mesmo que incompleta, do texto jurídico:

- ▶ As alegações que refiram o combate ao risco de uma doença só serão autorizadas após uma avaliação científica e uma autorização formal por parte da Comissão.
- ▶ O regulamento não contém qualquer prazo de transição para as alegações referentes ao desenvolvimento e à saúde das crianças. Este facto não se deveu a uma vontade política do legislador, mas às contingências de um processo de decisão assaz complicado.

Por isso, a Comissão propôs recentemente ao Conselho e ao Parlamento um regulamento consagrando um período de transição para as alegações referentes ao desenvolvimento e à saúde das crianças, que de outro modo seriam proibidas no prazo de seis meses após a entrada em vigor do regulamento. A situação relativa às alegações para o desenvolvimento e a saúde das crianças ficará assim regularizada em 31 de Janeiro de 2010.

Esperemos todos que este novo regime jurídico contribua para uma melhor alimentação dos cidadãos europeus.

**Rui Cavaleiro Azevedo**, chefe de unidade adjunto da Legislação Alimentar  
- DG SANCO, Comissão Europeia



[www.compal.pt](http://www.compal.pt)



A qualidade e reputação das marcas da Compal, largamente comprovadas pela preferência de consumidores e clientes, faz com que estas ocupem posições de relevo e liderança nos diversos segmentos de mercado em que se inserem. Fruto de uma constante política de inovação, acompanhada por uma gestão dinâmica e eficaz das marcas, a Compal afirma-se no panorama nacional como um verdadeiro caso de sucesso.



**Marcas que fazem boa Companhia**