

## Queijo e fiambre são os próximos alvos da luta contra o sal

Calorias das águas com aromas aumentaram 40%, mas estes refrigerantes continuam ainda assim a ser menos nocivos que os seus congéneres. Obesidade infantil já foi pior e metade dos adultos têm peso a mais.

Depois do pão e dos refrigerantes, o queijo e o fiambre são os próximos alvos do Programa Nacional para a Alimentação Saudável, promovido pela Direcção-Geral de Saúde.

Traz boas e más notícias o relatório de 2019 do programa, que é divulgado esta segunda-feira. As boas dizem respeito à obesidade infantil, que continua a diminuir e de forma significativa. É verdade que 29,6% das crianças portuguesas continuam a apresentar excesso de peso, e que 12% sofrem de obesidade – fenómeno que afecta mais rapazes que raparigas. Mas mesmo assim foram ultrapassadas as metas previstas neste capítulo pelo Ministério da Saúde, que só queria não ver subir o número de menores com este diagnóstico, que em 2008 afectava quase 38% das crianças. Foi nos Açores que o problema se revelou mais frequente, por contraponto com as regiões do Algarve e do Alentejo, onde as crianças se apresentavam mais de acordo com o peso recomendado para a idade.

### Prevalência de excesso de peso e obesidade infantil (6-8 anos) em Portugal



### Prevalência de obesidade e obesidade severa infantil em Portugal



Fonte: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2019

O documento alude a recentes investigações que apontam para a possibilidade de o leite materno ter um “efeito protector” sobre a obesidade infantil. A sua ausência ou curta duração poderá assim potenciar este fenómeno, razão pela qual a Organização Mundial de Saúde recomenda o aleitamento materno exclusivo até aos seis meses e como complemento até aos dois anos. Dos planos da Direcção-Geral de Saúde faz ainda parte a criação de recomendações alimentares específicas para as creches e jardins-de-infância.

No capítulo dos adultos os resultados não são tão animadores como entre os mais novos. A obesidade atinge mais de 22% da população nacional, e a tendência é para aumentar. E mais de metade dos portugueses apresenta excesso de peso. Daí também a necessidade da entrada em cena as medidas desincentivadoras do consumo dos produtos com demasiado sal e açúcar.

Os primeiros protocolos firmados entre a Direcção-Geral da Saúde e a indústria alimentar remontam a Maio passado e visam produtos como o pão, pizzas, batatas fritas, cereais de pequeno-almoço, iogurtes, leite achocolatado e refrigerantes, que os fabricantes se comprometeram a tornar menos doces ou menos salgados até 2022. Os próximos alvos inscritos no plano de acção para 2019-2020 são os queijos, fiambres, bolachas e biscoitos.

Isto não quer dizer que a medida atinja necessariamente produtos tradicionais como o queijo da serra, explica a directora do Programa Nacional para a Alimentação Saudável, Maria João Gregório. Primeiro porque, sendo a reformulação dos teores de sal e açúcar fruto de um protocolo, e não de legislação, nenhuma sanção pode ser aplicada aos

fabricantes que não cumprirem o acordado. Depois, e acima de tudo, porque estas metas têm como principal alvo os produtos mais procurados, aqueles que dentro da sua categoria representem pelo menos 80% do consumo nacional. Já os enchidos continuam, por enquanto, a salvo destas medidas, no pressuposto de que são consumidos com menor frequência do que o queijo e o fiambre. “E será desejável regular o sal de produtos cujo consumo não recomendamos”, interroga a mesma responsável.

Mas o incentivo à alimentação saudável passa também pela taxaçoão fiscal, nomeadamente das bebidas mais açucaradas, que no Orçamento de Estado deste ano ganhou novos escalões. E se isso poderá explicar a redução

das vendas de refrigerantes e similares entre 2017 e 2018, a verdade é que dados preliminares de 2019 apontam para um aumento do consumo, embora inferior à queda registada anteriormente. “Os consumos observados correspondem a um total de 53 mil toneladas de açúcar em 2017 e 41 mil toneladas em 2018, uma redução de 12 mil toneladas”, assinala o relatório. Ou seja, estamos a falar de um decréscimo de ingestão de bebidas com açúcar. Os 5,2 quilos per capita consumidos em refrigerantes em 2017 desceram para quatro quilos no ano passado. Estima-se que cada português tenha bebido em 2018 cerca de 60 litros, o que corresponde a uma ingestão mensal de cinco litros.

As bebidas com mais açúcar passaram a ser menos vendidas, o que, segundo este estudo, tanto poderá ficar a dever-se a uma mudança dos padrões de consumo como à própria reformulação dos produtos por parte dos fabricantes: “Desde a introdução do imposto verificou-se uma transição do consumo de bebidas com teores de açúcar mais elevados para bebidas com teores inferiores”.

A redução calórica foi particularmente significativa nas bebidas de lima-limão, nos sumos com gás e nas bebidas energéticas ou desportivas. A surpresa surge nas águas aromatizadas, cujas calorias o relatório concluiu terem aumentado em média 40% entre 2016 e 2018. Embora a Direcção-Geral da Saúde as inclua na categoria de refrigerantes, sendo portanto consideradas também dispensáveis numa dieta saudável, estas águas continuam, ainda assim, a apresentar valores energéticos inferiores à maioria dos seus congéneres, ressalva Maria João Gregório. Que adianta uma explicação possível para este inesperado acréscimo de açúcar: a introdução no mercado de um novo tipo de águas que antes não existiam, aromatizadas com sumo de fruta, em vez de edulcorantes artificiais. “E nesse caso é difícil reduzir o teor de açúcar”, observa.

A redução dos teores de sal e açúcar acordada com os fabricantes vai ser alvo de uma avaliação independente externa ao Ministério da Saúde e supervisionada pelo Instituto de Saúde Ricardo Jorge. E apesar de a maioria das metas não serem para atingir de imediato, no ano passado já foram concedidos selos de excelência a oito padarias, que anteciparam a obrigação de não usarem mais de um grama de sal por cada cem gramas de pão. Também as universidades que promoverem uma alimentação saudável vão ser galardoadas.

### Consumo, *per capita*, de bebidas adicionadas de açúcar ou edulcorantes e de açúcar livre através destas bebidas



### Distribuição das vendas de bebidas adicionadas de açúcares ou edulcorantes por tipologia de bebidas



Tantos amargos de boca têm uma razão de ser. Um estudo conduzido com o apoio da Organização Mundial da Saúde concluiu que a ingestão de menos sal, açúcar e ácidos gordos trans é suficiente para salvar 798 vidas num ano. Trata-se de uma redução da mortalidade associada às doenças crónicas. Destas, uma parte considerável - 610 vidas - podem salvar-se pela redução do consumo de sal, refere o relatório da direcção-geral de Saúde.

Máquinas de comida das faculdades repletas de alimentos nocivos

Mais de metade dos produtos disponíveis nas máquinas de venda automática de alimentos dos estabelecimentos de ensino superior fazem parte da lista de itens banidos por lei dos hospitais,

concluiu a associação de consumidores Deco num trabalho que será apresentado esta segunda-feira na Universidade do Porto, juntamente com o relatório da Direcção-Geral de Saúde.

“Os doces (guloseimas, bolachas, bolos e chocolates) estão presentes em todas as máquinas, os snacks salgados em 61%, enquanto as sandes mais saudáveis apenas estão presentes em 31%, os iogurtes sem adição de açúcar

em 8% e a fruta fresca em 3%”, refere a Deco, que inspeccionou 135 “máquinas de vending” em cem escolas diferentes, num total de 5340 produtos alimentares.

Pela leitura da rotulagem, concluiu que os alimentos analisados têm classificação vermelha para o açúcar e gordura saturada e semáforo amarelo para o sal. “À luz da regulamentação das máquinas do Serviço Nacional de Saúde, 64% destes alimentos e bebidas seriam proibidos”, diz a associação.

Ana Henriques

In “Público”