



Prato de Ciência - Arroz com feijão

ROTULAGEM

Veridiana Vera de Rosso

Olá ouvintes do podcast Prato de Ciência. Meu nome é Veridiana Vera de Rosso, sou engenheira de alimentos, professora doutora e livre docente da Universidade Federal de São Paulo e coordenadora do Observatório de Rotulagem de Alimentos. Antes de me dedicar ao tema da minha fala, gostaria de fazer uma declaração de conflito de interesse e afirmar que não possuo qualquer conflito ao abordar o assunto da rotulagem de alimentos. Nunca trabalhei na indústria de alimentos e nunca tive parceria para desenvolvimento de processos e produtos com ou sem financiamento.

Para começar, hoje, vou tratar desse tema que está presente em nosso dia a dia, mas na maioria das vezes passa batido no momento em que realizamos as escolhas alimentares para nós mesmos e para nossas famílias e amigos.

A rotulagem de alimentos tem o objetivo de ser um canal de comunicação entre o fabricante e o consumidor mas, na maioria das vezes, o consumidor que é o principal interessado, não conhece a importância da leitura do rótulo ou não sabe quais informações deve levar em conta na sua avaliação. Em geral, observam somente a data de validade e o valor calórico do produto que é declarado em termos de valor energético da porção, mas muitas vezes o consumidor desconsidera que consome mais de uma porção daquele alimento.

Para auxiliar nesse entendimento, vou tratar de algumas novidades que estarão presentes nos rótulos dos produtos alimentícios brasileiros a partir de outubro de 2022. Mas, antes disso, vamos começar do início.

VINHETA: samba de umbigada

Os primeiros rótulos de alimentos surgiram nos séculos 18 e 19 e tinham como uma única função identificar produto e marca. Somente em 1990 foi publicado nos Estados Unidos a lei que tornou obrigatória a rotulagem nutricional padronizada e detalhada. E em 1994, o “Nutrition facts” fez sua estreia.

No Brasil, o primeiro regulamento sobre rotulagem nutricional de alimentos foi lançado em 1998 e em 2003 tornou-se obrigatória para todos os alimentos embalados comercializados no Brasil, sendo



Prato de Ciência - Arroz com feijão

ROTULAGEM

Veridiana Vera de Rosso

produzidos aqui ou importados. As normas de rotulagem estão em constante aprimoramento, especialmente quando se compreende sua importância como instrumento de educação alimentar e nutricional e que sua contribuição é fundamental para escolhas alimentares mais saudáveis e para prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Desta forma, a resolução da Diretoria colegiada da Anvisa (RDC 429 de 2020), se aplica para rotulagem de alimentos embalados e traz uma novidade importante que é a regulamentação da rotulagem nutricional frontal, que nada mais é do que uma informação complementar à declaração nutricional já existente. No entanto, ela busca, de uma forma resumida e objetiva, alertar o consumidor sobre a presença de elevados teores de constituintes ou nutrientes de atenção que devem ser consumidos com moderação.

Esses alertas serão apresentados na face frontal dos rótulos, na parte superior, e será constituído de um ícone de lupa acompanhado de advertências textuais informando sobre o alto teor de açúcares adicionados, alto teor de gordura saturada e alto teor de sódio. Os alimentos poderão usar um, dois, ou três selos de advertência caso alcancem os limites estabelecidos pela legislação, levando em conta uma base de 100 g de alimento e se esse alimento está na forma de sólido ou líquido.

Para o caso de açúcares adicionados, que são constituídos por todos os mono e dissacarídeos que são adicionados durante o processamento de alimentos, então nesse grande grupo são incluídas frações de mono e dissacarídeos oriundos da adição de ingredientes tais como açúcar de cana, açúcar de beterraba, açúcares de outras fontes, mel, melaço, melado, rapadura, caldo de cana, extrato de malte, sacarose, glicose, frutose, lactose, dextrose, açúcar invertido, xaropes, maltodextrinas e outros carboidratos hidrolisados e ingredientes com a adição de qualquer um dos ingredientes listados anteriormente.

Não são considerados açúcares adicionados os polióis, os açúcares que são consumidos pela fermentação ou pelo escurecimento não-enzimático e açúcares naturalmente presentes em leites e derivados e presentes em vegetais, incluindo as frutas, sejam inteiras, em pedaços, em pó, desidratados, em polpas, em purês, em sucos integrais e em sucos reconstituídos ou concentrados.

O limite para uso do selo “Alto em açúcar adicionado” é igual ou superior a 15 gramas de açúcares por 100 g de alimentos sólidos ou 7,5 g de açúcares adicionados por 100 mL de alimento líquido. Para o caso de gorduras saturadas o limite é igual ou superior a 6 g por 100 g de alimentos sólidos ou 3 gramas



Prato de Ciência - Arroz com feijão

ROTULAGEM

Veridiana Vera de Rosso

de gordura saturada por 100 mL de alimento líquido. Para o sódio o limite estabelecido é igual ou superior a 600 mg de sódio por 100 g de alimentos sólido ou 300 mg de sódio por 100 mL de alimento líquido.

Essa novidade nos rótulos de alimentos não é exclusividade do Brasil. O tema do uso de alertas para a presença de constituintes ou nutrientes de elevada concentração nos alimentos teve um crescimento exponencial nos últimos 10 anos e foi acompanhado de um boom no surgimento de novos modelos de advertência.

É importante destacar que a intervenção regulatória utilizando a estratégia de rotulagem nutricional frontal é uma diretriz defendida pela Organização Mundial de Saúde, que em 2019 publicou um documento orientador para que os países associados possam implementar, monitorar, e avaliar a eficácia das estratégias de rotulagem nutricional frontal.

Alguns fatores podem ser elencados como decisivos para uma auto eficácia do modelo de rotulagem nutricional frontal adotado. Entre eles, podemos destacar a familiaridade com os elementos gráficos utilizados nos modelos. Em uma recente revisão da literatura, conduzida pela comissão europeia que trata do assunto e publicada em 2020, foi possível demonstrar que o consumidor presta atenção nos rótulos cujos elementos gráficos são familiares. Essa familiaridade pode ser desenvolvida ao longo do tempo.

Outros estudos demonstram que sinais universais como ícones utilizados na sinalização de trânsito, como sinais de pare e cores do semáforo, são bem compreendidas e assimiladas pelo consumidor. No Brasil, o modelo que será utilizado, que é um ícone de lupa, é inédito. Ainda não foi utilizado em outro país, sendo que recentemente o Canadá regulamentou um modelo bastante similar ao brasileiro fazendo o uso do ícone de lupa. Portanto, o modelo da lupa ainda precisa ser testado quanto à eficácia em transmitir a mensagem desejada e que possa ser efetivamente compreendida e assimilada pelo consumidor.

Outro fator que influencia significativamente a efetividade da intervenção regulatória é o nível socioeconômico dos consumidores. Quanto maior o nível de escolaridade, renda, e educação em saúde da população, melhores as chances da rotulagem nutricional frontal melhorar as escolhas alimentares dos indivíduos. E sob essa perspectiva, a Resolução 429 será implementada em um cenário de uma crise econômica sem precedentes no Brasil, que levou 33 milhões de brasileiros à insegurança alimentar



Prato de Ciência - Arroz com feijão

ROTULAGEM

Veridiana Vera de Rosso

grave ou moderada. Desta forma, talvez seja esse o principal entrave para o sucesso da intervenção regulatória. E nos perguntamos: Rotulagem nutricional frontal para quem?

Para além das questões abordadas, é importante avaliar a frequência do uso dos selos de advertência nos rótulos de alimentos embalados comercializados no Brasil. Em um estudo realizado pelo Observatório de Rotulagem de Alimentos e que conta com a colaboração de 12 instituições de pesquisa em todo o Brasil, e cujos resultados serão publicizados na última semana de setembro de 2022, foram avaliados 5.000 alimentos distribuídos nos oito grupos alimentares estabelecidos pela Anvisa na Instrução Normativa 75 de 2020 que regulamenta a RDC 429. E mais um grupo específico que foi criado pelo Observatório para agrupar alimentos *Plant based* e sem glúten.

A coleta dos rótulos ocorreu entre os meses de janeiro e julho de 2022 nos pontos de vendas comerciais de diversas cidades do Brasil, distribuídas entre capitais e interior. A partir das informações obtidas nos rótulos e inseridas no banco brasileiro de rótulos de alimentos, foi possível estabelecer uma estimativa do uso dos selos de advertência antes da entrada em vigor da resolução 429. Por exemplo, para o selo de alto em sódio observamos que o grupo “Molhos, temperos prontos, caldos, sopas, pratos semi-prontos ou prontos para o consumo” alcançou um total de 78% dos produtos avaliados com obrigatoriedade do uso do selo, caso não passem por reformulação. Para o grupo “Carnes e ovos”, a estimativa de frequência de uso do selo foi de 52,8% dos produtos.

No caso do selo “Alto em gordura saturada”, os grupos com estimativa de maior frequência de usos foram os “Óleos, gorduras e sementes oleaginosas” alcançando 55% dos produtos, e no grupo “Carnes e ovos” 38% dos produtos avaliados terão de fazer o uso do selo “Alto em gordura saturada” caso não passem por reformulação.

Outros resultados que nos chamaram atenção foram os produtos *Plant based* análogos de carnes e lácteos que tem uma aura de alimentos saudável por parte da população. Observou-se que nos produtos análogos de carnes, 21% dos produtos teriam obrigatoriedade de utilização do selo “Alto em sódio”, 14,4% dos produtos teriam de usar o selo “Alto em gordura saturada” e 3,2% dos produtos teriam de fazer uso dos dois selos conjuntamente, caso não passem por reformulação até entrada em vigor da resolução 429, em outubro de 2022.

No caso dos produtos *Plant based* análogos de lácteos a situação foi ainda mais surpreendente. 67% dos produtos amostrados teriam de fazer uso de pelo menos um selo de advertência. 50% dos produtos



Prato de Ciência - Arroz com feijão

ROTULAGEM

Veridiana Vera de Rosso

deveriam usar o selo “Alto em gordura saturada”, 13% deveriam fazer uso do selo “Alto em sódio”, e 4% teriam de usar o selo “Alto em açúcares adicionados”, lembrando sempre, caso não passem por reformulação.

A estimativa do uso do selo de Alto em açúcares adicionados é mais difícil de ser realizada, uma vez que no atual momento a legislação em vigor não exige a declaração de açúcares ou de açúcares adicionados na tabela de informação nutricional presente nos rótulos. No entanto, empregando como estratégia a declaração de açúcares tais como sacarose, açúcar de cana, açúcar de beterraba, açúcares de outras fontes, mel, melaço, melado, rapadura, caldo de cana, extrato de malte, glicose, frutose, lactose, dextrose, açúcar invertido, xaropes e maltodextrinas como primeiro, segundo e terceiro ingrediente da lista de ingredientes declarados nos rótulos, observou-se que até 90% dos produtos do grupo açúcares e produtos de energia proveniente de carboidratos e gorduras poderão fazer uso desse selo. Produtos como achocolatados em pó, chocolates, bombons e similares, sorvetes em massas, bebidas não alcoólicas carbonatadas, bolos e biscoitos doces com recheio e similares, caso não sejam reformulados, farão uso frequente do selo “Alto em açúcares adicionados”.

Este último resultado gerou muita preocupação, tendo em vista os resultados publicados recentemente no periódico *Public Health Nutrition* de autoria de Russell et al., que acompanhou o consumo global de açúcares adicionados e adoçantes não-calóricos em alimentos e bebidas, entre 2007 e 2019, e verificaram que, globalmente, o consumo de açúcares em bebidas e alimentos aumentou 9%. Enquanto o consumo de bebidas com edulcorantes não-calóricos cresceu 33%. Em países de alta renda, o consumo de bebidas açucaradas caiu 22%. Enquanto em países de menor renda, verificou-se um aumento variando entre 13 e 40%.

Por outro lado, em países com políticas públicas para alimentação e nutrição, tais como a adoção da rotulagem nutricional frontal, houve um aumento de consumo de bebidas adoçadas com edulcorantes não calóricos, ou seja os açúcares adicionados foram substituídos pelos edulcorantes como estratégia de reformulação de alimentos adotada pela indústria e incorporada pelos consumidores, que não reduziram o consumo de produtos com gosto doce. Isso pode ocorrer no Brasil. Existe uma expectativa de aumento da exposição brasileira a edulcorantes de alta intensidade após a implementação da resolução 429.

Diante deste cenário, o Observatório de Rotulagem de Alimentos tem o objetivo de monitorar todas as questões relacionadas à rotulagem de alimentos no Brasil e fornecer subsídios para a discussão



Prato de Ciência - Arroz com feijão

ROTULAGEM

Veridiana Vera de Rosso

científica e política, emitir recomendações e apontar lacunas no processo regulatório. O monitoramento dos rótulos de alimentos é parte do que chamamos de avaliação do impacto regulatório e pode ser ampliado para outros níveis, inclusive acompanhando os processos de reformulação de diferentes grupos alimentares por parte da indústria.

O impacto junto ao consumidor pode ser monitorado por meio de estudos experimentais, grupos focais, técnicas etnográficas *in loco*, ou seja, realizados no ponto de venda, e por fim, a avaliação do impacto nas compras de alimentos e bebidas, que é o indicador mais efetivo da eficácia da intervenção regulatória.

Também é importante fazermos uma reflexão sobre os resultados da implementação de diretrizes como a rotulagem nutricional frontal em outros países, para que possamos estar preparados para os possíveis desdobramentos que ocorrerão no Brasil. Alguns resultados observados no Chile e que foram publicados em periódicos internacionais, dão conta de que o modelo que foi desenvolvido na forma de um octógono em preto, semelhante ao ícone da placa de pare utilizada no trânsito aqui no Brasil, e que possui os textos que alertam para o alto valor calórico, alto em açúcares, alto em gordura saturada e alto em sódio, teve efeito especialmente sobre a diminuição do consumo de bebidas açucaradas.

Outro estudo demonstrou uma diminuição do consumo de alimentos que eram considerados pelos consumidores como saudáveis, mas que na verdade não eram, tais como cereais matinais e biscoitos “fit”. Contudo, alimentos considerados hedônicos, tais como chocolates e sorvetes, não foi verificada queda significativa no consumo. Esses resultados, segundo os autores, podem estar associados a alguns fatores. Quando o consumidor já sabe que o alimento não é saudável, mas faz o consumo associado ao prazer e não ao aspecto nutricional, a rotulagem nutricional frontal tem pouco efeito.

Outro fator é que devido aos limites rígidos impostos pela legislação, todo o segmento apresenta o selo de advertência, não permitindo ao consumidor escolher um menos pior. Então ele opta pelo produto que considera mais saboroso. E o terceiro fator é que, inicialmente, sob o impacto da novidade dos selos de advertência, reduziu o consumo, mas, depois, não manteve esse comportamento ao longo do tempo, também justificado pela falta de opções dentro de alguns segmentos.

Isso nos leva a importantes observações sobre a definição dos limites para uso dos selos de advertência. Limites muito rígidos podem contribuir para a dificuldade de segmentação dos produtos dentro de um mesmo grupo alimentar. Outra questão relacionada aos limites muito baixos para o não uso do selo é a



Prato de Ciência - Arroz com feijão

ROTULAGEM

Veridiana Vera de Rosso

dificuldade tecnológica encontrada pela indústria para fazer a reformulação, especialmente quando ingredientes desempenha a função tecnológica além da sensorial.

Também é importante pensarmos se é possível que só uma intervenção regulatória, como a rotulagem nutricional frontal, seja capaz de trazer todos os benefícios que esperamos. E, em termos dos resultados que temos observado em outros países, é fundamental a adoção de ações integradas, tais como a limitação do marketing infantil para produtos de baixa qualidade nutricional, cortes de subsídios e taxação a produtos não-saudáveis, aprimoramento de acordos para a diminuição voluntária do uso de açúcar e sal pela indústria de alimentos, apoio aos pequenos e médios produtores de alimentos para o desenvolvimento de formulações mais saudáveis, incentivo à pesquisa para o desenvolvimento de produtos e ingredientes para aplicação com vistas à redução dos nutrientes de preocupação e melhoria da qualidade nutricional e funcional dos alimentos.

Por fim, gostaria de destacar a importância de ações de educação alimentar e nutricional focadas no uso da rotulagem de alimentos para todos os grupos populacionais, especialmente junto aos escolares, que além de serem o grupo mais vulnerável às estratégias de marketing empregados nos rótulos de alimentos, são o público mais sensível para a melhoria do conhecimento em saúde, de forma que possamos modificar as práticas cotidianas de alimentação e combater as doenças crônicas não-transmissíveis e garantir o direito humano à alimentação adequada e saudável a todos os brasileiros.

Aproveito a oportunidade para convidar a todos os ouvintes do podcast para seguirem as ações de monitoramento da rotulagem nutricional realizadas pelo Observatório de Rotulagem de Alimentos através das nossas redes sociais. Até breve.

VINHETA: samba de umbigada

Referência citada no episódio:

Russell, C.; Baker, P.; Grimes, C.; Lindberg, R.; Lawrence, M.A. (2022) Global trends in added sugars and non-nutritive sweetener use in the packaged food supply: drivers and implications for public health. *Public Health Nutrition*, 1-13.