



Nova rotulagem de alimentos

Esta é uma publicação do Núcleo de Doenças e Agravos Não Transmissíveis da Divisão de Vigilância Epidemiológica (NDANT/DVE), em parceria com o Núcleo de Vigilância de Alimentos da Divisão de Vigilância de Produtos e Serviços de Interesse da Saúde (NVA/DVPSIS) da Coordenadoria de Vigilância em Saúde (COVISA), e com a Área Técnica de Saúde Nutricional da Coordenadoria da Atenção Básica (ATSN/CAB) da Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo.

Dezembro 2022



Nova Rotulagem de Alimentos

Em 2014 foi criado o grupo de trabalho sobre rotulagem nutricional da Anvisa, que contou com a participação de representantes do governo, sociedade civil, pesquisadores e setor produtivo. O objetivo do grupo era identificar problemas e propor melhorias às regras vigentes de rotulagem nutricional de alimentos.

Dentre as mudanças em discussão, a grande novidade seria a adoção da rotulagem nutricional frontal – informação de destaque para advertência de alto teor de nutrientes considerados nocivos à saúde, como açúcar adicionado, gordura saturada e sódio. Várias propostas foram avaliadas, como o símbolo de triângulos e octógonos, já utilizado em países como Chile, Peru, Uruguai, México e Canadá, e o modelo conhecido como “semáforo nutricional”.

Depois de várias discussões, contribuições e revisões, em 09 de outubro de 2022 entrou em vigor a legislação que dispõe sobre as normas para a nova rotulagem de alimentos (RDC nº 429 e Instrução Normativa nº 75, publicadas em outubro de 2020).

Espera-se que com as mudanças propostas na nova rotulagem, o consumidor possa realizar escolhas alimentares mais conscientes e adequadas, melhorar a visibilidade e legibilidade das informações nutricionais, reduzir situações que geravam engano quanto a composição nutricional, além de, facilitar a comparação entre os alimentos.

VOCÊ SABIA?

A consulta pública sobre rotulagem nutricional da Anvisa, realizada em 2019, contou com mais de 23 mil contribuições.

“Consumidores bem informados podem fazer escolhas mais saudáveis”

Importância da rotulagem de alimentos para prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)

A rotulagem nutricional é uma importante ferramenta para a melhor escolha dos alimentos. Considera toda declaração destinada a informar ao consumidor as propriedades nutricionais do alimento, compreendendo a tabela de informação nutricional, a rotulagem nutricional frontal (declaração padronizada simplificada do alto conteúdo de nutrientes específicos no painel principal do rótulo do alimento) e as alegações nutricionais, sendo obrigatória nos rótulos dos alimentos embalados na ausência dos consumidores, incluindo as bebidas.

Muitos alimentos industrializados podem ser considerados ultraprocessados – ricos em açúcares adicionados, gorduras, sódio (sal), com elevada densidade calórica – e seu consumo regular está associado a uma série de impactos negativos para a saúde, dentre eles o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como a obesidade, doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer, diabetes, entre outras.

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento (Guia Alimentar para população brasileira).

Pesquisas populacionais indicam o aumento do consumo de ultraprocessados, concomitantemente com a redução da alimentação tradicional e com o aumento da insegurança alimentar e nutricional. Vários são os fatores que estimulam uma maior produção, venda e consumo de produtos ultraprocessados: urbanização, o aumento da renda, marketing excessivo, rotulagens atraentes e, por vezes, enganosas.

Letras pequenas, falta de clareza e objetividade nas informações, e muitas alegações nutricionais podem levar ao engano do consumidor e dificultar a seleção de alimentos mais saudáveis.

Empoderamento do consumidor, mas afinal o que melhorou?

Rotulagem frontal - símbolo de lupa para indicar alto teor de açúcar adicionado, gordura saturada e sódio.

Esses nutrientes em geral estão presentes em grandes quantidades nos alimentos ultraprocessados e estão associados ao desenvolvimento de DCNT.

Figura 1. Exemplos de embalagem de alimento com o símbolo de lupa

Alimento com alto teor de um, dois ou três nutrientes



VOCÊ SABIA?

A experiência do Chile demonstrou que a nova rotulagem influenciou nas decisões de compra de mais de 90% da população e que mais de 40% dos consumidores compararam o número de alertas nutricionais presentes nos produtos antes da compra.

Associado a nova rotulagem, o país restringiu a publicidade infantil e comercialização de alimentos que contém os símbolos de advertência em escolas.

Depois de dois anos das mudanças, estudo divulgado pela Universidade do Chile revelou resultados positivos, dentre eles a queda na compra de produtos com alto teor de açúcar, como bebidas adoçadas e cereais.

Fonte: Boza et al., 2020.

Para um alimento receber o símbolo de lupa, ele deverá apresentar valor de açúcar adicionado, gordura saturada e/ou sódio em quantidade acima da referência estabelecida, por 100g ou 100ml do alimento (Figura 2).

Figura 2. Referência para os alimentos serem classificados com alto teor de açúcar adicionado, gordura saturada e sódio e receberem o símbolo de lupa.

Alto teor de	Alimentos sólidos e semissólidos	Alimentos líquidos
Açúcar adicionado	15 g ou mais por 100 g de alimento	7,5 g ou mais por 100 ml de alimento
Gordura saturada	6 g ou mais por 100 g de alimento	3 g ou mais por 100 ml de alimento
Sódio	600 mg ou mais por 100 g de alimento	300 mg ou mais por 100 ml de alimento

Mudanças na Tabela de Informação Nutricional

Passa a ser obrigatória a declaração de açúcares totais e adicionados, e a declaração do valor energético e nutrientes por 100 g ou 100 ml, para ajudar na comparação de produtos, além do número de porções contidas na embalagem.

Figura 3. Declaração de açúcares totais e adicionados na nova rotulagem de alimentos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibras alimentares (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Soma da quantidade de açúcar presente naturalmente no alimento e do açúcar adicionado.

Quantidade de açúcar adicionado ao alimento, pode aparecer na lista de ingredientes com outros nomes, como açúcar de cana, açúcar de beterraba, mel, melaço, melado, rapadura, caldo de cana, extrato de malte, sacarose, glicose, frutose, lactose, dextrose, açúcar invertido, xaropes, maltodextrinas, entre outros.

De olho na lista de ingredientes

Todo alimento ou substância que compõe o produto deve ser citado na lista de ingredientes, em primeiro lugar aparece o que está presente em maior quantidade e assim sucessivamente.

Portanto, produtos cujos primeiros ingredientes são açúcares ou gorduras devem ser consumidos com cautela, assim como produtos que contém nomes “estranhos” de aditivos químicos, ou seja, o consumidor não consegue reproduzir a receita a partir da lista de ingredientes. Em geral, esses aditivos que tem por objetivo melhorar sabor, textura, tempo de prateleira, também podem trazer prejuízos para a saúde, como alergias, alto teor de sódio, alguns inclusive possuem potencial carcinogênico.

Figura 4. Declaração do número de porções da embalagem, valor energético e nutrientes por porção e 100g/ml de alimento.

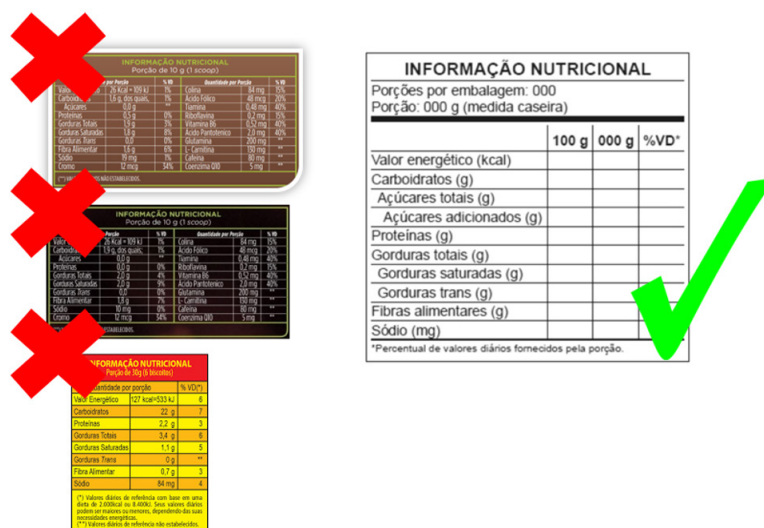


- Inclusão da declaração de número de porções por embalagem
- Redução da variabilidade no tamanho das porções
- Informação nutricional por porção e por 100g do produto, possibilitando comparação
- Qual tem maior quantidade?
 - ✓ Valor energético
 - ✓ Açúcares adicionados
 - ✓ Gorduras saturadas
 - ✓ Sódio

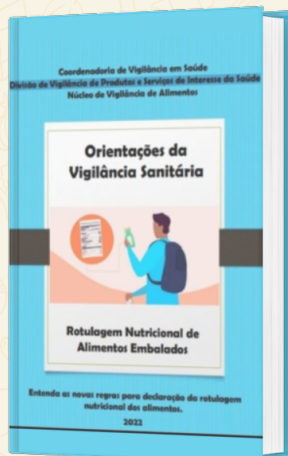
Legibilidade da Tabela de Informação Nutricional

Para evitar equívocos e facilitar a leitura das informações contidas no rótulo, a tabela de informação nutricional passa a ter padronagem de cor preta com fundo branco para contraste.

Figura 5. Ilustração do novo padrão de cor da tabela de informação nutricional.



Nota - se que dependendo do tipo de empresa e produto o prazo de adequação pode se estender até 2025.



O Núcleo de Vigilância de Alimentos da Coordenadoria de Vigilância em Saúde elaborou o guia “Orientações da Vigilância Sanitária – Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados” com informações mais detalhadas sobre a nova rotulagem de alimentos, como as alegações nutricionais, modelos de tabela de informação nutricional e prazos para adequação as novas regras, que diferem de acordo com o tipo de alimento ou produtor.

Link: <https://cutt.ly/S1pkRk1>

O que ainda pode ou irá melhorar?

Assim como ocorreu no Chile e Peru, para além da rotulagem nutricional frontal, é importante avançar em outras medidas como a comunicação e marketing direcionado ao público infantil (como personagens, desenhos e brindes), bem como regular a comercialização de produtos com elevado teor de açúcar, gordura e sódio.

Gordura trans

De acordo com a RDC 632/2022 que dispõe sobre a restrição de uso de gorduras trans industriais em alimentos, a partir de 1º de janeiro de 2023, ficam proibidos a produção, a importação, o uso e a oferta de óleos e gorduras parcialmente hidrogenados para uso em alimentos e de alimentos formulados com estes ingredientes.

As gorduras trans são utilizadas em produtos industrializados, principalmente, os ultraprocessados para melhorar suas propriedades sensoriais e tempo de prateleira. Este tipo de gordura contribui para o desenvolvimento de várias doenças, com destaque para as doenças cardiovasculares, por estar associada a redução do colesterol “bom” (HDL) e aumento o colesterol “ruim” (LDL).

Desembalar menos e descascar mais

A nova rotulagem de alimentos pode ser considerada um avanço, pois permitirá que os consumidores façam escolhas mais conscientes. Um alimento que contenha os alertas de nutrientes críticos poderá ser considerado “não saudável”, no entanto, o inverso não é verdadeiro.

A nova rotulagem frontal poderá estimular que a indústria reformule produtos que hoje receberão o alerta, reduzindo a quantidade de nutrientes críticos para que não precise adicionar o símbolo de lupa a sua embalagem. Um bom exemplo são as bebidas adoçadas, que poderão ter sua quantidade de açúcar reduzida e em substituição, serão acrescidos edulcorantes (conhecidos como adoçantes) para manter um padrão de doçura. Se por um lado é bom que haja redução no açúcar, por outro, o consumo de aditivos químicos não deve ser estimulado.

Assim, a regra de ouro está bem estabelecida no Guia Alimentar para a População Brasileira:

“Uma alimentação baseada especialmente em alimentos frescos, minimamente processados e preparações culinárias, que respeitem e valorizem a diversidade e cultura alimentar, é fundamental para a promoção da alimentação saudável, saúde, prevenção das DCNT, sustentabilidade e soberania alimentar.”

Até a próxima edição,
Equipe NDANT

Referências

Boza, S et al. Rotulagem nutricional frontal de alimentos na América Latina: revisão das experiências do Chile e do Peru. Bol Inst Saúde, 2020; 21(1):151-160.

<https://periodicos.saude.sp.gov.br/bis/article/view/36741>

Taillie, LS et. al. An evaluation of Chile's Law of Food Labeling and Advertising on sugar-sweetened beverage purchases from 2015 to 2017: A before-and-after study. PLOS Medicine, 2020.

<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003015>

Guia Alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, 2014.

https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view

Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa.

http://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/3882585/%283%29RDC_429_2020_COMP.pdf/0742a12f-b8d4-4c9d-9312-1853e8b2b0b0

Instrução Normativa nº 75, de 8 de outubro de 2020. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa.

http://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/3882585/IN+75_2020_.pdf/7d74fe2d-e187-4136-9fa2-36a8dcfc0f8f

Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 727, de 1º de julho de 2022. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa.

http://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC_727_2022_.pdf/5dda644d-a6ac-428e-bb08-203e2c43ccab

Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 632, de 24 de março de 2022. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa.

http://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/6414038/RDC_632_2022_.pdf/d9ff597a-6151-4b90-94e4-049e379891c9379119/RDC_332_2019_.pdf/6c0d81d8-98ab-4d94-93cc-4a65f59168a0

