

NUTRIÇÃO. ESPECIALISTAS ALERTAM PARA MÁSCOLHAS

OS RÓTULOS DA COMIDA

A escala de letras e cores (Nutri-Score) pretende simplificar a leitura dos alimentos embalados,

Já deve ter reparado nas barras com letras que aparecem em alguns alimentos. A Nutri-Score (NS) funciona como uma ferramenta informativa, o bê-á-bá na leitura da composição dos alimentos embalados. Ou seja, simplifica a escolha dos consumidores, através de uma escala de letras (de A a E) e cores (do verde ao vermelho negativo), em complemento aos rótulos dos ingredientes. Implementada em França em 2017, tem tido a adesão de países da Europa, incluindo Portugal (cuja aplicação nos produtos é voluntária).

Contudo, se esta era uma garantia de qualidade nos produtos, como é que umas minipizzas congeladas podem ter nota máxima? Foi nas idas ao supermercado que a nutricionista Joana Moura ficou perplexa ao deparar-se com estas situações. Além das minipizzas congeladas, viu cereais de pequeno-almoço açucarados e refeições pré-feitas com a melhor classificação, A, assinalada a verde pela escala nutricional NS; e outros produtos mais saudáveis (por exemplo, iogurtes gregos ou azeite) com piores avaliações pelas letras C (amarelo) e D (cor de laranja). Reparou ainda que as margarinas eram avaliadas com C e D, ficando “erradamente” à frente das manteigas (E), diz à SÁBADO.

Joana Moura tem alertado para estas incongruências na sua página do Instagram (Jocooking), para que não se pense que os alimentos ultraprocessados são mais saudáveis do que os naturais. “É um erro.”

A médio prazo, as más escolhas têm um custo para a saúde, algo que preocupa a especialista: “Um dos maiores problemas nutricionais é o

“A ESCALA CENTRA-SE MUITO MAIS NO VALOR CALÓRICO DOS ALIMENTOS”, DIZ A MÉDICA NUTRICIONISTA PAULA RAVASCO

Nota: Todas as porções são meramente indicativas, não são recomendações dietéticas individualizadas e dependem do estilo de vida e da atividade física



DUAS VEZES POR SEMANA

Entram as carnes refrigeradas (por exemplo, hambúrgueres) e os queijos curados. Para praticantes de desporto ou quando há maior atividade física, há alimentos proteicos (nomeadamente pudins) que são bem absorvidos, mas não deixam de ser processados por terem adoçantes e aromatizantes na composição.



ATÉ UMA VEZ POR DIA

Pequenos-almoços podem ter farinhas de aveia ou de espelta (para papas e panquecas), ou outras farinhas integrais pelo alto teor de fibra. Ao almoço, atum em água e sal ou outros peixes em tomate por exemplo; contam sobretudo com a gordura do peixe que é melhor opção face às conservas em óleo. Para acompanhar: grão, ervilhas, feijão (em frascos de vidro ou latas).



Fonte Paula Ravasco, médica e nutricionista; estudo Alimentos classificados com Nutri-Score no mercado português (INSA,

A POR VEZES ENGANAM

mas há pizzas à frente de iogurtes e azeite. Como se explicam as incoerências? Por **Raquel Lito**



A EVITAR

O vermelho aponta para o perigo por serem os mais **processados, refinados, açucarados e /ou com maior teor lipídico**. Bolachas ou *wafers* com recheio, pizzas, bolos de pacote, chocolates, refrigerantes, margarinas são alguns clássicos. Sobre as refeições pré-feitas, que se preparam no micro-ondas ou forno, podem ter 500 calorias, pela quantidade de açúcares, lípidos ou aditivos (estabilizantes, emulsionantes, intensificadores de sabor, etc.) que conservam e acentuam o paladar.



TRÊS A QUATRO VEZES POR SEMANA

Azeite sem dúvida, de acordo com as doses recomendadas a acompanhar saladas ou para adicionar à confeção das refeições e sopas. Quanto às farinhas para papas instantâneas e aos cereais de pacote, **escolha os que têm mais fibra e menos açúcar e sal**. Da mesma categoria fazem parte as frutas desidratadas (fatias de ananás ou maçã) e bolachas com fibra.



ATÉ TRÊS VEZES POR DIA

Iogurtes recomendam-se fora das refeições principais, não açucarados. Se optar pelos gregos, pode comer um por dia dado o teor em gordura. Na mesma área do supermercado, dos frios, **procure queijos frescos, saladas embaladas e sopas frescas** (de preferência com pedaços de vegetais). Nos congelados, veja por exemplo ervilhas. Remate com frutos secos (uma tigela pequena de sobremesa, ou 2 colheres de sopa rasas, por dia).

crescendo de doenças metabólicas, como a diabetes tipo 2. Há um elevado consumo de alimentos artificiais com inúmeros conservantes e que na sua constituição contêm açúcares, farinhas hidrolisadas e refinadas ou gorduras inflamatórias.”

Então o que significa?

Um estudo do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge alertou para estas incoerências. Da análise, publicada em 2021, concluiu que 87% dos produtos mais bem classificados pela NS, com as letras A e B (verde), tinham teores de açúcar e sal que excediam os valores de referência da Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS). “A escala centra-se muito mais no valor calórico dos alimentos. O azeite tem uma classificação de ‘C’ porque é altamente calórico”, explica a médica nutricionista Paula Ravaresco. Ficam fora da avaliação “as vitaminas, os minerais e os aditivos que acentuam os paladares doces e salgados”, diz.

Crianças e jovens podem ser mais suscetíveis aos sabores intensos de alimentos processados com açúcar, adoçantes, gorduras hidrogenadas, etc. “São substâncias muito inflamatórias para o organismo. Não é só por engordarem, não são boas para a nossa saúde, pois não favorecem o bom funcionamento digestivo, alteram o microbioma intestinal, são mais alergénicas, não alimentam as bactérias boas do intestino e as pessoas têm uma saúde gastrointestinal pior”, avisa a médica de Medicina Geral e Familiar Filipa Mafra Gallo. Deixa um último conselho: “É muito importante saber ler os rótulos!”