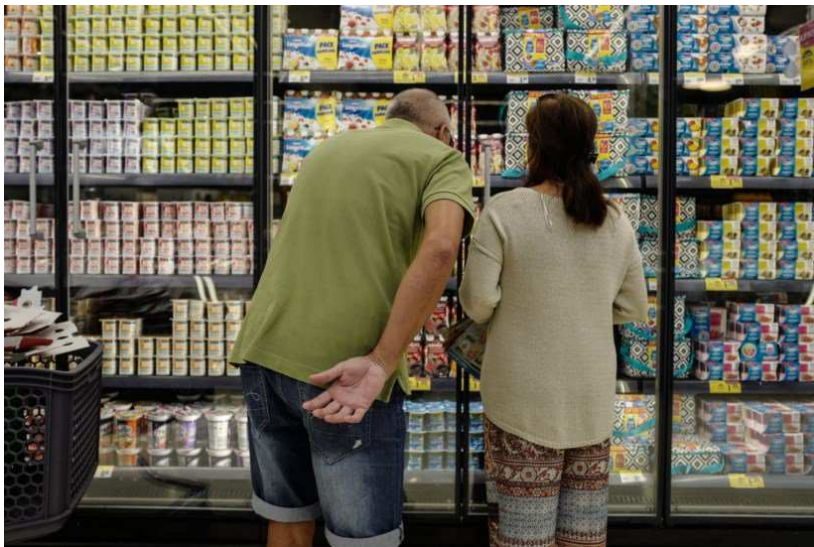


ALIMENTAÇÃO

Sabe ler os rótulos dos alimentos? 40% dos portugueses não conseguem

Consumidores querem rótulos simples de ler, com cores na frente das embalagens. Estudo pioneiro permite perceber que é muito difícil para os cidadãos interpretar os rótulos. É preciso mudar o sistema, defende especialista da DGS

ALEXANDRA CAMPOS · 16 de Outubro de 2017, 7:20



XX DIREITOS RESERVADOS

A maioria dos portugueses garante que consulta os rótulos dos produtos alimentares e acredita piamente que este cuidado é muito importante no momento da compra. Mas 40% dos inquiridos num estudo pioneiro que hoje vai ser divulgado não compreendem, de facto, a informação nutricional básica que consta nestes rótulos, o que lhes permitiria fazer escolhas alimentares mais saudáveis. O estudo vai ser apresentado no Porto, no âmbito do Dia Mundial da Alimentação.

Primeiro, vamos olhar para os resultados do inquérito intitulado *Atitudes dos Consumidores Face à Rotulagem Alimentar*, feito pelo Instituto Português de Administração de Marketing (IPAM) com a chancela da Organização Mundial de Saúde

(OMS): a maior parte dos inquiridos (a amostra é de 1127 consumidores maiores de 18 anos) afirma que lê os rótulos, 42% de forma regular e 17% sempre; apenas 11% admitem que nunca ou quase nunca se dão a esse trabalho, alegando que não precisam porque compram sempre o mesmo tipo de produtos.

Mas, se dois terços dos inquiridos asseguram entender quase toda ou mesmo toda a informação, quando isso é sujeito a avaliação verifica-se que este “elevado nível de compreensão não é real”, concluem os investigadores – que quiseram perceber, através de *focus groups* (entrevistas com pequenos grupos de consumidores), o efectivo grau de percepção dos consumidores. A conclusão é desanimadora: 40% não conseguiam descodificar a informação nutricional básica. Assim, se os resultados do inquérito dão uma imagem positiva, as suas conclusões têm de ser relativizadas quando comparadas com as obtidas nestes *focus groups*, sublinham.

PUB

“Apenas os consumidores mais preocupados e informados sobre as questões nutricionais referem usar a rotulagem nas suas escolhas alimentares, nomeadamente quando compram produtos pela primeira vez”, concluem os autores do trabalho, que foi realizado a pedido da Direcção-Geral da Saúde (DGS) e teve a colaboração de uma investigadora da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

Os resultados não causam grande surpresa aos especialistas. “Da forma que os rótulos estão concebidos, é muito difícil contabilizar no momento da compra a quantidade de sal e outros nutrientes, por exemplo. Este estudo prova que não estamos a conseguir ler os rótulos e que temos que mudar o sistema”, defende o director do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da DGS, Pedro Graça.

Uma indicação que pode ajudar o consumidor em apuros a movimentar-se nesta selva de números e de informações: o blogue Nutrimento, deste programa da DGS (www.nutrimento.pt), disponibiliza um descodificador de rótulos que o pode auxiliar. Também a associação para a defesa do consumidor Deco pôs recentemente à disposição dos interessados um cartão com cores que ajuda a fazer comparações.

Cores na frente da embalagem

Voltando ao estudo: são os próprios inquiridos que defendem a utilização de cores na frente das embalagens e a harmonização dos formatos para facilitar leituras e possibilitar comparações. Quanto às deficiências identificadas pelos consumidores, que dizem consultar os rótulos no momento da compra sobretudo para perceber qual é o prazo de validade do produto, estas prendem-se com o formato e a falta de informação nutricional na frente da embalagem.

Mas os inquiridos especificaram quais são os principais problemas que dificultam a sua consulta no momento da compra: “Letra demasiado pequena, excesso de informação ou informação demasiado técnica e complexa, e a falta de harmonização e estandardização entre produtos e marcas”.

Ao formato dos rótulos, os investigadores acrescentaram ainda outra importante barreira à falta de compreensão evidenciada no estudo: a baixa literacia da população portuguesa. São as mulheres, os consumidores com qualificações e habilitações mais elevadas e os mais preocupados com as questões nutricionais os que com maior frequência lêem os rótulos. E quem compra os alimentos para o agregado familiar tende a dar mais importância à consulta dos rótulos quando está a adquirir alimentos para crianças, cereais de pequeno-almoço e refeições pré-embaladas, revela ainda o estudo.

O que se percebeu também foi que a maior parte dos inquiridos desconhece os limites diários recomendados do consumo de sal e de açúcar. Quanto ao consumo máximo de sal diário, 25% dos inquiridos não têm qualquer ideia do que é recomendado e curiosamente a maioria (56%) até acredita que é inferior ao defendido pela OMS. Relativamente ao limite diário de açúcar para um adulto, apenas 6% dos inquiridos sabia com rigor qual é. Os limites diários de açúcar para um adulto são de 50 gramas e o máximo de sal diário são 5 gramas.

É preciso, pois, simplificar a legibilidade dos rótulos dos produtos. “A complexificação do processo alimentar não está a ser acompanhada por uma descomplexificação do processo informativo”, lamenta Pedro Graça, que acredita que a apresentação deste estudo pode ajudar a que se avance para um modelo mais simples, eventualmente com cores e harmonizado – porque os produtores e distribuidores em Portugal têm sistemas de rotulagem diversos, dificultando comparações e leituras.