

# Tendències

La informació alimentària

## Verd, sa; vermell, insà

Brussel·les estudia utilitzar l'etiquetatge de colors per reduir l'obesitat infantil

CELESTE LÓPEZ  
Madrid

**F**a anys que Brussel·les constata que la normativa sobre etiquetatge d'aliments no funciona. La majoria dels ciutadans no entén correctament el que indiquen les etiquetes (dubten sobre què és el sodi, els hidrats de carboni i les bondats o no dels greixos saturats) i uns altres no poden llegir-les de tan petita que és la mida de la lletra. Algunes vegades ni amb ulleres graduades no és possible desentranyar els números que informen sobre la composició del producte. I sense aquesta informació els experts en nutrició tenen molt clar que és molt difícil lluitar contra el que mil vegades s'ha anomenat *la malaltia del segle XXI*: el sobrepès i l'obesitat, un problema que afecta especialment Espanya.

Segons les últimes dades facilitades per la Societat Espanyola de Cirurgia de l'Obesitat Mòrbida i de les Malalties Metabòliques, el 17% de la població espanyola té obesitat i un 53,7% té sobrepès. La situació és més preocupant en el cas dels nens. El primer *Estudio sobre la situación actual de la obesidad y el sobrepeso infantil en España*, que ha estat fet per l'Ins-

REGNE UNIT

**El país britànic va implantar de manera voluntària l'etiqueta de semàfor**

REACCIONS

**Els fabricants, contraris als colors perquè demonitzen sense criteri els aliments**

titut DKV de la Vida Saludable en el marc del seu projecte DKVapptivate, assenyalava que Espanya ja és el país europeu amb més prevalença, tant en l'etapa entre 5 i 7 anys com en la de 14 a 17 anys. A més, té un dels percentatges més elevats del món quant a sobrepès i obesitat infantil, amb un 25%.

Davant d'aquesta greu situació, experts europeus integrats a l'EFSa (Autoritat Europea de Seguretat Alimentària) treballen en l'elaboració d'una normativa d'etiquetatge que permeti als ciutadans saber definitivament i "d'una manera clara" si el tipus d'aliment que ingeriran és saludable o no, segons van explicar a aquest diari fonts d'aquesta agència. Perquè sigui fàcilment iden-

tificable pels consumidors, els experts estudien la possibilitat d'utilitzar un sistema de colors, cosa que suposaria un canvi radical amb l'etiquetatge actual basat en lletres i en números. Si s'acceptés la proposta dels científics seria un canvi radical també a Brussel·les, ja que el Parlament Europeu ja es va mostrar fa uns anys en contra de qualsevol etiquetatge que anés més enllà de la pura informació de nutrients quan el Regne Unit va decidir explorar aquesta via. De fet, la UE no va incloure aquest tipus d'informació amb colors al reglament

que va aprovar el 2011 i es va limitar a obligar que aportessin una taula amb la informació nutricional, que inclou el valor energètic, els greixos, els greixos saturats, els hidrats de carboni, els sucres, les proteïnes i la sal per cada 100 grams o 100 mil·lilitres. Aquesta taula nutricional ha estat àmpliament adoptada per la major part de marques durant els últims anys, malgrat que no serà obligatòria fins al pròxim desembre.

Però en vista que aquest etiquetatge continua sense aconseguir els objectius previstos, l'EFSa ha tornat a proposar l'eti-

quetatge de colors a les autoritats europees, que estudien diversos tipus, incloent-hi el que anomenen el de semàfor, que ja fan servir alguns fabricants al Regne Unit de manera voluntària. És una eina que informa de manera ràpida sobre el contingut de greixos, sal, greixos saturats, sucres o calories que conté un aliment, utilitzant el vermell, el verd i el groc.

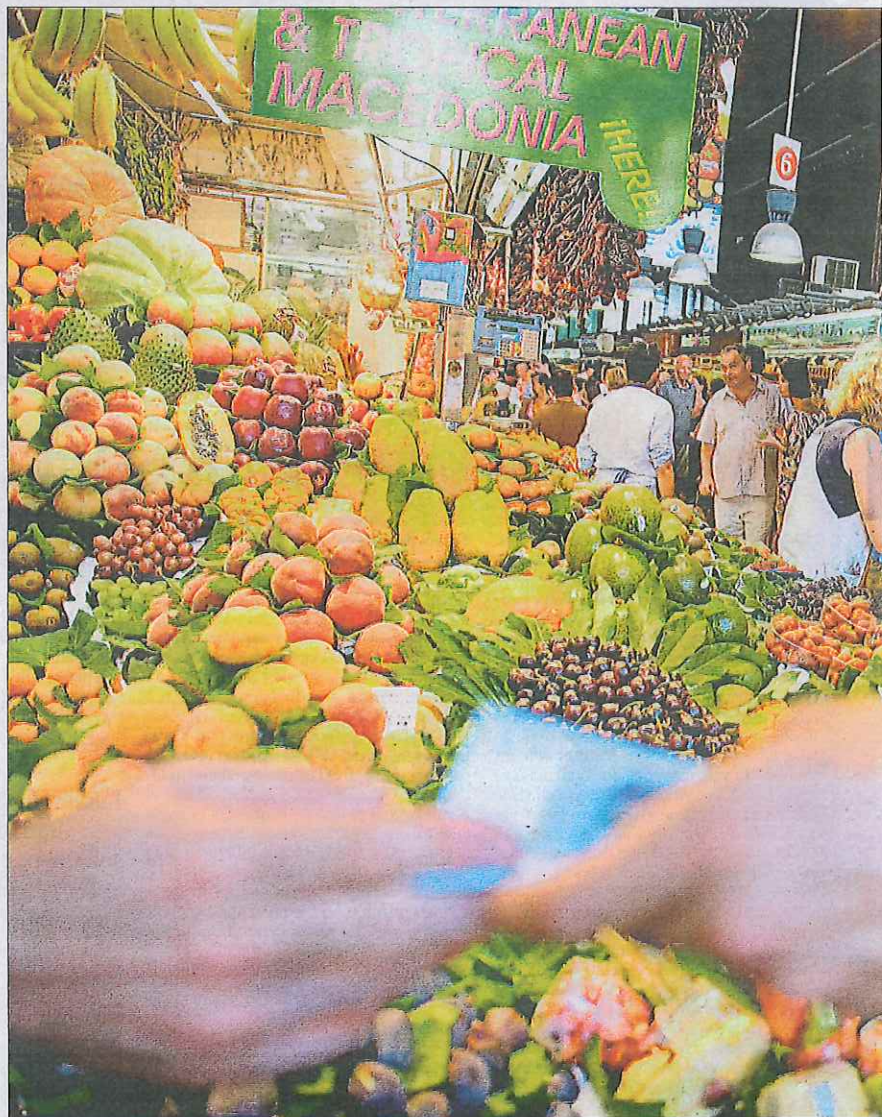
Hi ha altres sistemes de colors que actualment s'estan estudiant a França, país que a finals de setembre va posar en marxa una experiència pilot a 40 grans su-

perfícies a fi de conèixer quin és el sistema preferit per als consumidors. La primera avaluació es durà a terme el pròxim mes de desembre, uns resultats que seguiran molt de prop els experts de l'EFSa.

A més del sistema d'etiquetatge de semàfor, França ha implantat dos tipus més de sistemes de colors: l'etiquetatge SENS, que aconsella als consumidors amb quina freqüència han de menjar certs productes, associant colors amb les paraules descriptives *molt sovint, sovint, moderadament, regularment en petites*

### Un 25% no menja ni fruites ni verdures

■ La quarta part de la població espanyola de més de 15 anys no consumeix diàriament fruita i verdura, percentatge per sota de la mitjana europea, segons les dades corresponents al 2014 publicades per l'Oficina d'estadística comunitària Eurostat. Els socis comunitaris amb menys població de més de 15 anys que no va consumir aquests aliments diàriament van ser Bèlgica (16,1%), Portugal (20,7%), el Regne Unit (21,3%) i Itàlia (23%), mentre que després d'Espanya se situen Eslovènia (27%), Croàcia (27,5%) i Grècia (30,1%). La mitjana al conjunt de la UE se situa en el 34,%, cosa que significa que una tercera part dels europeus no van consumir fruita i verdura cada dia. Al contrari, els estats membres amb més percentatge de població que no va consumir aquests aliments van ser Romania (65,1%), Bulgària (58,6%), Letònia (48,5%) i Eslovàquia (46,6%). D'altra banda, un de cada vuit espanyols (un 12,4%) va incloure en la seva dieta almenys cinc peces de fruites o verdures al dia, percentatge lleument inferior a la mitjana comunitària (14,1%). Molt més alt va ser el percentatge d'espanyols que va consumir entre una i quatre peces de fruita: un 62,6%. Els països amb la població més conscienciada a ingerir aquests productes van ser el Regne Unit (33%), Dinamarca (26%) i els Països Baixos (25%).



Una quarta part dels espanyols no menja ni fruita ni verdura diàriament

### UNA EPIDÈMIA ANOMENADA OBESITAT

#### Previsions

L'OMS estima que el 2030 la majoria dels europeus tindran sobrepès o seran obesos

#### Al capdavant

Irlanda, Grècia, Espanya, Suècia, la República Txeca i el Regne Unit encapçalen el rànquing

#### Espanya

A Espanya, l'OMS calcula que el percentatge d'obesos arribarà al 30% de la població i el de sobrepès al 70% (80% dels homes)

#### Països Baixos

Se salven d'aquesta epidèmia els Països Baixos, on la proporció es mantindrà

## Les quatre etiquetes que França avalua

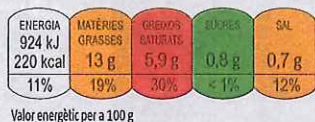
### NUTRI-SCORE

Codificació de cinc colors i lletres, com el sistema d'eficiència energètica, on l'A és un producte sa i l'E un producte no gaire sa



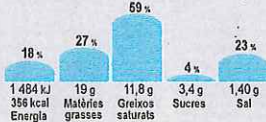
### RNI

Utilitza el sistema de colors del semàfor, el vermell, el verd i el groc, per informar del contingut del producte



### NUTRI-REPÈRE

És una gràfica de les quantitats en percentatge del que aporta el producte respecte al total que es necessita en un dia



### SENS

Aconsella als consumidors amb quina freqüència han de menjar certs productes



FONT: Elaboració pròpia

LA VANGUARDIA

quantitats o ocasionalment en petites quantitats, i l'etiquetatge NutriScore, una codificació per cinc colors i lletres, que recorde el sistema d'eficiència energètica utilitzat per als electrodomèstics. També ha implantat l'etiquetatge Nutri-Repère, que no utilitza la codificació per colors, sinó que informa sobre quantitats diàries recomanades per percentatges.

Els fabricants han criticat aquesta experiència pilot al·legant que ja hi ha una normativa sobre etiquetatge actualment en vigor i critiquen les propostes que inclouen els colors perquè consideren que són massa simplistes i demonitzen els productes alimentaris sense arguments científics sòlids (un refresc light tindria més colors verds, per

exemple, que un suc de fruites). Les organitzacions de consumidors, per la seva part, sí que aposten per aquest tipus d'informació perquè és més senzilla per al consumidor.

Val a dir que el que sí que sembla clar és que el tema de la informació al consumidor sobre els aliments que consumeixen serà un dels camps de batalla de les properes dècades referent a la salut pública, a causa de l'expansió de l'obesitat, especialment entre els menors, un dels problemes més seriosos que afronten les autoritats sanitàries després que s'hagi constatat que un nen grassonet té compromesa la seva salut futura.

Precisament l'*Estudio sobre la situación actual de la obesidad y el sobrepeso infantil en España*, de l'Institut DKV de la Vida Saludable, alerta sobre les conseqüències que es deriven de l'obesitat in-

# L'etiqueta impossible

Toni Massanés

Es tomàquets, els embotits, les sopes, el pa, els aperitius, els plats preparats, la brioixeria i els refrescos tornen a aparèixer cada dia a les prestatgeries del súper, sigui estiu o hivern, siguem a la Mediterrània o al nord d'Europa. Hem superat les restriccions de l'espai i del temps. Ja hi ha de tot sempre i a tot arreu. I no, tampoc no oblidem la contundència de la crisi ni com ha castigat els més desfavorits, però, en general, i amb una perspectiva temporal una mica més àmplia, el cost relatiu dels aliments no ha fet més que disminuir en els últims decennis. En conseqüència, el problema ha estat cada vegada més el consum excessiu de calories i determinats aliments d'alta densitat nutricional.

Paradoxalment, ara els aliments, per ser bons, han d'alimentar menys. Ja m'enteneu, volem que els aliments no alimentin, que no tinguin gaires sucres ni greixos, però la nostra gana continua assemblant-se bastant a la d'aquell avantpassat que havia de gastar més energia que nosaltres per procurar-se l'aliment i que, per si fos poc, tendia a menjar per tenir un mínim de reserves que representessin una assegurança contra la incertesa del demà.

A més, s'ha perdut en gran part la cultura alimentària tradicional, amb uns coneixements culinàries que permetien gestionar aquells productes que arribaven prioritàriament de l'entorn i la temporada. En la realitat urbana contemporània cada vegada més aliments arriben embolicats i transformats. En lloc d'olorar-los, tocar-los i preguntar al productor o botiguer de confiança, ara deleguem la seguretat alimentà-

ria en l'administració i llegim etiquetes. O no les llegim, perquè tampoc no les acabem d'entendre, i també cal mirar els preus; són tantes les coses que s'han de comprar avui dia en una casa on sembla que es mengi a la carta, perquè a un no li agrada això, l'altre no menja allò i després hi ha l'intolerant i la que s'ha fet vegana. A més, no recordem quantes calories recomanaven, ni com anava allò de la hipertensió o aquells E tan sospitosos... I a sobre no sé qui m'ha explicat que una cosa és el que té l'aliment i una altra el que al final assimilem, que no perquè l'ou tingui colesterol em pujarà el meu proporcionalment quan me'l mengi.

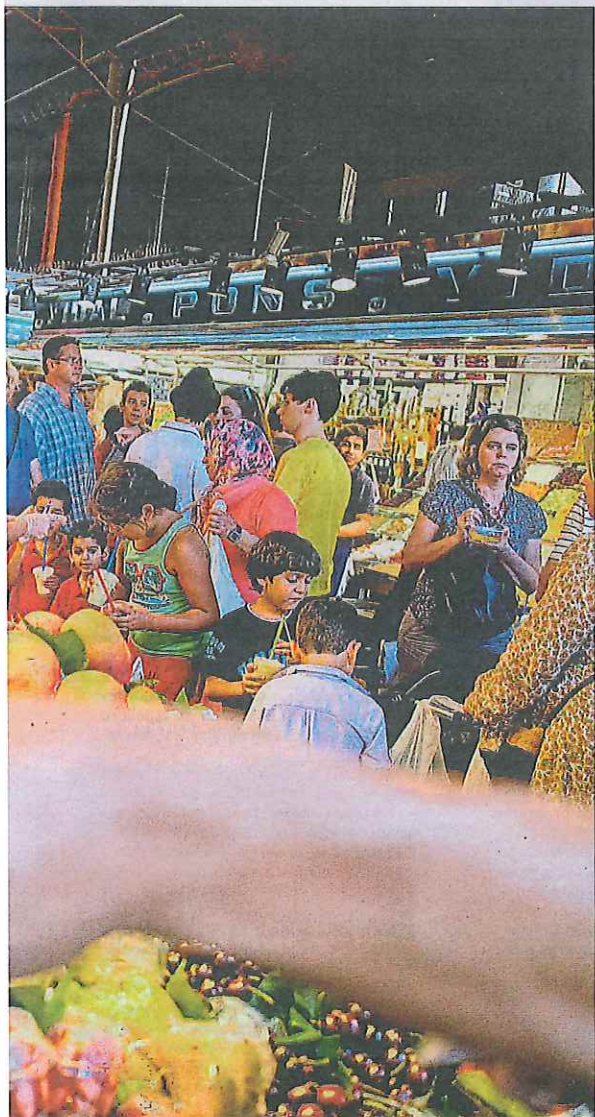
No podrien fer-ho més fàcil? No podrien posar unes etiquetes ben grosses que indiquessin quins productes són bons i quins són dolents? Deu ser que la digitalització de la vida ens

### No és tan fàcil saber quins aliments són bons i quins són dolents, perquè depèn de la dosi i del context

porta a pensar cada vegada més en binari.

Doncs em sap greu, però no és tan fàcil identificar quins són bons i quins són dolents. No només perquè el verí està en la dosi, sinó també perquè valorar la bondat dels aliments exclusivament per la seva composició nutricional significa una reducció a l'absurd. Fins a quin punt no s'han de considerar les condicions de producció dels treballadors, el benestar animal, el respecte al medi ambient, el respecte a la sostenibilitat, el compromís amb els productors locals, les celebracions familiars o el cultiu de les tradicions culturals? Us semblen dolents els panallets de Tots Sants?

TONI MASSANÉS, director general de la Fundació Alcía



ALEX GARCIA / ARXIU

fantil, tant físiques com psicològiques, entre les quals destaca "la diabetis tipus 2 i un increment dels factors de risc cardiovascular, a més de la possibilitat, a llarg termini, de casos de gota o càncer colorectal en els homes i artritis en les dones", assenyala aquest estudi. A més, adverteix que "la disfunció psicosocial" en persones que tenen obesitat a la infantesa i l'adolescència és un problema greu.

"En un seguiment de 7 anys, les dones amb sobrepès havien completat en menys mesura el seu nivell d'educació i una taxa de pobresa més gran a les seves llars, en comparació amb les seves companyes que no tenien sobrepès", apunta l'informe.

### LA DADA

#### Els nadons mengen pocs aliments

Un informe de l'Unicef assenyala que cinc de cada sis menors de dos anys no consumeixen prou aliments nutritius, cosa que els priva de l'energia que necessiten per al seu desenvolupament. France Bégin, assessora de nutrició, apunta una de les causes: "Consumim pocs aliments i tard". Un de cada cinc nadons no menja aliments sòlids abans dels 11 mesos.