

INSPIRAÇÃO FRANCESA NO COMBATE A OBESIDADE

Esse ano uma novidade na rotulagem de alimentos da França agitou a indústria de alimentos. Visando tornar mais simples para o consumidor a compreensão de alimentos saudáveis e prejudiciais à saúde, o Ministério da Saúde francês lançou o Nutri Score. Essa nova etiqueta nos alimentos industrializados tem como objetivo ajudar os cidadãos a se alimentar de um modo mais saudável, colaborando no combate o elevado número de pessoas acima do peso.

Para a população leiga, muitas vezes é difícil entender as informações nutricionais dos rótulos. Visando tornar essa informação mais clara, o sistema Nutri-Score ou 5C divide os produtos industrializados em cinco categorias, marcadas por cores e letras. Os produtos são categorizados a partir de uma fórmula que calcula a quantidade de nutrientes para cada 100 gramas. Quanto mais frutas, legumes, fibras e proteínas, mais pontos. Quanto mais açúcar sal e gordura, menos pontos. O sistema lúdico, como um sinal de trânsito, tem cinco cores, e vai de “A verde-escuro”, para os alimentos bons para a saúde, a “E vermelho” para os alimentos que contêm mais substâncias malélicas do que benéficas.

Não é uma boa ideia, para nos inspirarmos e adotar algo semelhante aqui no Brasil também, onde a prevalência de obesidade e sobrepeso está alarmante?

Fonte: RedeNutri

Tatiana Medeiros Mota – Nutricionista (CRN5 3566)

