

“NATURAL” A PALAVRA QUE VENDE MUITO, MAS NÃO DIZ NADA

As alegações de saúde e de rotulagens de alimentos mais usadas incluem palavras que qualquer um que já foi a um supermercado nos últimos cinco anos reconhece, como “natural”, orgânico”, “livre de gordura *trans*” e “integral “. De acordo com dados da empresa de pesquisa de mercado Nielsen, estas frases ajudaram a indústria de alimentos a vender mais de 377 bilhões de dólares de produtos alimentícios, comercializados com maestria nos Estados Unidos durante o ano passado. A lista de rótulos lucrativos de alimentos é longa e, às vezes, perturbadora.

Muitos desses rótulos são colocados em embalagens de alimentos por um bom motivo. Afinal, é necessário que os consumidores com doença celíaca sejam capazes de saber se os alimentos contêm glúten, ou que as pessoas com alergia ao leite de vaca identifiquem quais contêm leite.

Mas alguns rótulos são totalmente sem sentido. Ingerir alimentos rotulados com a palavra “natural”, por exemplo. Na verdade, lembre-se dela porque é provavelmente o exemplo mais notório nas prateleiras dos supermercados de hoje. A indústria de alimentos agora vende quase 41 bilhões de dólares em alimentos a cada ano marcados com a



palavra “natural”, de acordo com dados da Nielsen.

A *Food and Drug Administration* (FDA) dos Estados Unidos da América não tem sequer uma definição oficial ou determinação do que “natural” significa. A única coisa que a FDA diz em relação à palavra é esta declaração:

“Do ponto de vista da ciência dos alimentos, é difícil definir um produto alimentar que é “natural”, pois a comida foi provavelmente processada e não é mais produto da terra. Dito isto, a FDA não desenvolveu uma definição para a utilização do termo natural ou seus derivados. No entanto,

a agência não se opôs ao uso do termo, se o alimento não contém corantes adicionados, sabores artificiais ou substâncias sintéticas”.

E dificilmente este é o único adjetivo enganador que a indústria de alimentos está usando nesses dias. A palavra “orgânico”, enquanto um pouco menos duvidosa, ainda significa muito menos do que se poderia pensar. Várias outras, incluindo aquelas que fazem referência a antioxidantes, proteínas, cálcio e outras vitaminas e minerais, estão confundindo os consumidores, enganando-os a acreditar que certos produtos alimentares são mais saudáveis do que realmente são.



* Márcia Reis Felipe é nutricionista, mestre e doutora, e uma das primeiras profissionais em Santa Catarina a oferecer consultoria sobre alimentação para empresas.