

Relatório do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2020

(Resumo, 31 out 2020, Observador)

“Principais erros na alimentação dos portugueses”

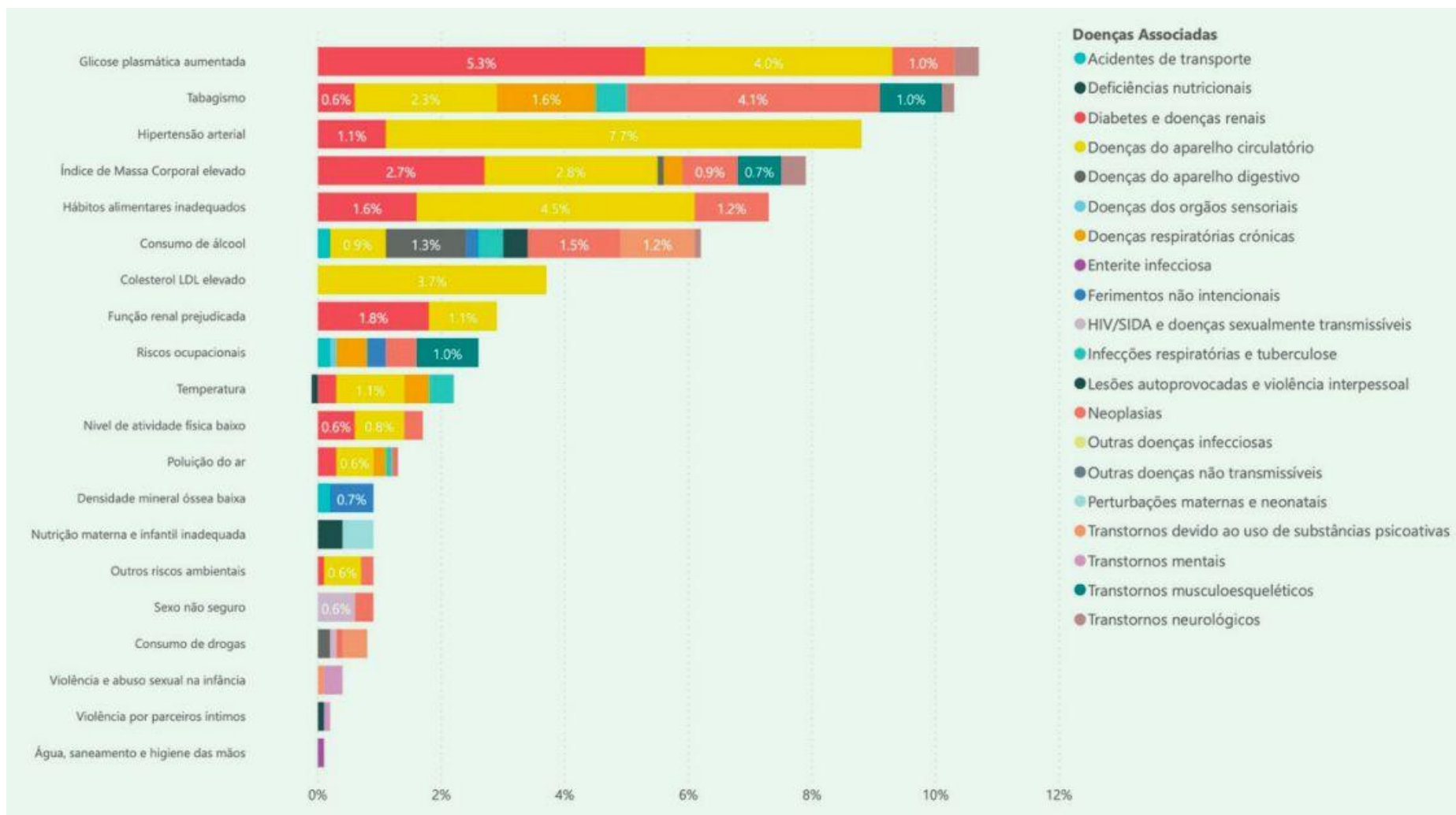
Muita carne vermelha, poucos cereais integrais, muito sal: são estes os erros alimentares que mais anos saudáveis roubam aos portugueses

É o que diz o relatório de 2020 do Programa para a Promoção da Alimentação Saudável da DGS. Má alimentação entre os 5 fatores que mais contribuem para perda de anos de vida saudável dos portugueses.

A má alimentação é o quinto fator com mais responsabilidade na perda de anos de vida saudável dos cidadãos portugueses — e os três hábitos alimentares desadequados que mais contribuem para essa perda de anos de vida saudável são “o elevado consumo de carne vermelha, o baixo consumo de cereais integrais e o elevado consumo de sal”.

A informação consta do relatório de 2020 do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, publicado este sábado pela Direção-Geral da Saúde, que cita dados relativos ao estudo Global Burden of Disease (GBD), previamente desconhecidos.

Além da alimentação pouco adequada, os outros principais fatores responsáveis pela perda de anos de vida saudável dos portugueses são a **glicose plasmática aumentada** — isto é, a doença diabetes —, o tabagismo, a hipertensão arterial e o **Índice de Massa Corporal (IMC) elevado** (isto é, o excesso de peso).



O gráfico do relatório divulgado pela DGS

Depois do elevado consumo de carne vermelha, do baixo consumo de cereais integrais e do elevado consumo de sal, seguem-se entre os erros alimentares com mais consequência na diminuição de anos saudáveis de vida o **baixo consumo de leguminosas**.

Já com menos expressão mas ainda com relevância, o **baixo consumo de frutas**, o **elevado consumo de carne processada**, a **baixa ingestão de fibra**, o **baixo consumo de frutos oleaginosos e sementes**, a **elevada ingestão de ácidos gordos *trans*** e o **elevado consumo de bebidas açucaradas** são também responsáveis pelo número menor de anos de vida saudável dos portugueses.



O gráfico do relatório divulgado pela DGS

O elevado consumo de carne vermelha e o baixo consumo de cereais integrais são claramente os dois fatores de má alimentação que mais contribuem para perda de anos de vida saudável dos portugueses

O relatório avalia ainda o grau de eficácia de medidas de saúde pública adotadas no passado. Uma delas, em particular, merece destaque: a publicidade em canais de televisão a alimentos, com especial atenção (e especiais restrições definidas) para campanhas dirigidas a menores de 16 anos.

De acordo com os dados do relatório difundido pela DGS, os canais infantis não exibem atualmente publicidade a alimentos. Os anúncios publicitários de alimentação surgem nos canais generalistas, representando cerca de 10,4% dos anúncios publicitários destas estações.

Relativamente à publicidade alimentar nos canais generalistas de televisão, há boas e más notícias. A má notícia é que desses anúncios publicitários alimentares, uma significativa maioria — 65,5% — promove alimentos que “não cumprem o perfil nutricional definido pela DGS” e uma porção significativa, 18,6%, ainda apresenta “conteúdo dirigido a crianças”.

A boa notícia é que por comparação com outros países, “verifica-se que em Portugal há uma menor percentagem de publicidade a alimentos na TV, tendo-se verificado uma diminuição comparativamente com o ano de 2008, em que 27,1% dos anúncios eram relativos a alimentos”.