



RECLAMOS DE SALUD

Cambiar la ley nada cambie



NUESTRO ESTUDIO

Etiquetas: antes y después

- En noviembre de 2012 compramos diversos alimentos que ostentaban algún tipo de reclamo de salud en sus etiquetas. Seleccionamos los que llevaban menciones no autorizadas y que se debían eliminar, las que se debían reformular y los que se habían anticipado cambiando sus reclamos por otros.
- En verano de 2013, volvimos a comprar 100 productos y revisamos las etiquetas, comparándolas con las anteriores, para observar los cambios y ver si se ajustan a la normativa actual.

222 ALEGACIONES DE SALUD

Han sido aprobadas por la UE y se pueden usar en las etiquetas de alimentos.

AUTORIZADAS: UNA DE CADA CUATRO

Es la proporción real encontrada en nuestra revisión del etiquetado de 100 productos.

IMÁGENES EN LUGAR DE FRASES

Algunos fabricantes cambian las menciones explícitas por imágenes que sugieren lo mismo.

para que

No está demostrado científicamente que la soja baje el colesterol ni que los bífidos refuercen las defensas. Por eso, la UE no permite esos reclamos en las etiquetas. Sin embargo, solo uno de cada cuatro productos las ha cambiado.

“Refuerza tus defensas”, “disminuye el colesterol”, “te ayuda a adelgazar”... los fabricantes prometen que los alimentos pueden hacer maravillas por nuestra salud, pero eso hay que demostrarlo. Al menos, así lo exige el reglamento de la Unión Europea sobre alegaciones nutricionales y de salud. Nuestro estudio muestra, sin embargo, que el reino de las etiquetas sigue gobernado por la fantasía.

Científicamente demostradas

En diciembre de 2006, el Consejo de la UE aprobó una norma europea que exige que cualquier alegación nutricional o de salud en las etiquetas de alimentos sea exacta, comprensible para el consumidor y basada en una evidencia aceptada por la comunidad científica. Además, para poder llevar alegaciones, los productos deben tener un perfil saludable. En aquel momento, la nueva normativa fue acogida como una victoria por las asociaciones de consumidores, pero el camino hasta

conseguir estos objetivos está resultando demasiado largo.

Tras la promulgación del Reglamento en enero de 2007, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) se puso manos a la obra revisando alegación por alegación. La evaluación fue rigurosa y se aprobaron solo una de cada cinco alegaciones de salud solicitadas. El trabajo culminó casi 6 años después, en diciembre de 2012, cuando se presentó la lista de las permitidas (se consulta en <http://ec.europa.eu/nuhclaims>): 222 en total. Están todavía pendientes las alegaciones relativas a la cafeína, los carbohidratos, plantas medicinales y productos específicos muy bajos en calorías o sin lactosa.

A partir de entonces, se abrió un periodo transitorio para que los fabricantes adaptaran sus etiquetas a los requisitos, que duró hasta el verano de 2013, siete años después de la promulgación del reglamento. Concluido el plazo, comprobamos que todavía tres de cada cuatro alegaciones en los productos desatienden la normativa.

Hace siete años que se promulgó el reglamento y todavía no se aplica

ALEGACIONES COMUNES

ACEPTADAS Y RECHAZADAS

Solo las aprobadas pueden figurar en las etiquetas.

SÍ SE PUEDEN USAR

- ◆ Chiclos edulcorados con 100% xilitol disminuyen el riesgo de caries.
- ◆ Los esteroides vegetales reducen el colesterol y el riesgo cardiovascular.
- ◆ Los ácidos grasos esenciales favorecen el desarrollo infantil.
- ◆ Los fermentos lácticos vivos facilitan la digestión de la lactosa.
- ◆ Los polifenoles del aceite de oliva tienen efectos antioxidantes.
- ◆ El calcio y la vitamina D fortalecen los huesos.
- ◆ 10 g de salvado al día alivian el estreñimiento.

NO SE PUEDEN USAR

- ◆ La soja disminuye el colesterol y previene enfermedades vasculares.
- ◆ Los bífidos mejoran las defensas, la regularidad y la flora intestinal.
- ◆ “Con antioxidantes”, aunque se puede hablar del efecto antioxidante de algunas sustancias.
- ◆ La fibra ayuda a la función digestiva.





De la nutrición a la salud

Hay que distinguir entre las alegaciones de salud y las nutricionales, más sencillas de evaluar. La nutricional destaca la abundancia de un componente (“rico en fibra”) o bien señala su ausencia (“sin grasas saturadas”). Los requisitos para poder llevarlas están bien definidos, por ejemplo, un alimento es rico en fibra si contiene más de 6 gramos por cada 100 g de producto o 3 g por cada 100 kcal aportadas. Una alegación de salud relaciona la presencia de un determinado componente con un efecto positivo para el organismo. La normativa distingue 3 tipos: las relativas a funciones generales del cuerpo (digestión, funciones cognitivas, adelgazamiento), al desarrollo de los niños y las que afirman reducir el riesgo de padecer una enfermedad.



Las campañas televisivas, las páginas web y la publicidad también deberían controlarse

76% de alegaciones no autorizadas

- Alegaciones no autorizadas
- Alegaciones autorizadas

BEBIDAS



COMPLEMENTOS DIETÉTICOS



LECHE Y LÁCTEOS



PAN, CEREALES Y GALLETAS



OTROS



Llevan alegaciones que no se pueden usar

Algunos fabricantes han hecho oídos sordos al Reglamento y a la lista de alegaciones y mantienen en sus etiquetas reclamos no aprobados.

DON SIMÓN

El término antioxidante no está admitido: ¿qué sustancias son? ¿en qué cantidad? El envase no incluye información nutricional que aclare qué sustancias tienen esa función y en qué concentraciones.



RED BULL

En su web se puede leer “te da alas cuando las necesitas” y en su etiqueta “Con taurina. Revitaliza cuerpo y mente”. Pues bien, relacionar menor fatiga o aumento del rendimiento con la taurina no está autorizado, pero sí se puede ligar a las vitaminas B6 y B12, que también lleva Red Bull aunque sin destacarlo (vea *Bebidas energéticas*, OS nº 103, agosto 2012). Sobre la cafeína, se puede alegar que aumenta el rendimiento y la concentración, pero advirtiendo de no superar una ingesta máxima.



ISABEL CON OLEICOL

“Atún en aceite alto oleico con isoflavonas. Ayuda a regular el colesterol”. Vincular isoflavonas y reducción del colesterol-LDL no se ha autorizado por falta de evidencia científica, pero se ha utilizado tanto que los consumidores ya la tenemos interiorizada y la damos por buena.



Mensajes subliminales: igual pero distinto

Dejan de usar las alegaciones escritas, pero las mantienen sugeridas, por eso el efecto sobre el consumidor es el mismo. Y aún así, formalmente, cumplen el Reglamento.



MINUTE MAID

Minute Maid apellida a su zumo Antiox, así sugiere la presencia de antioxidantes sin nombrarlos. El lateral indica “contiene vitamina C que contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo”, una alegación autorizada si el producto, como en este caso, es fuente de vitamina C (contiene al menos 6 mg/100 ml).



COLA-CAO FIBRA

El cacao de Nutrexpa incluye alegaciones nutricionales: 0% azúcares, 0,4% grasa y Con Fibra, pero omite las alegaciones de salud no autorizadas que ligan fibra con “tránsito intestinal” o “adelgazamiento”. Ahora bien, las sugiere con la imagen: un esbelto vientre con una flecha. Eso también se debería considerar alegación.



EFFECTIVE

Incluye alegaciones nutricionales autorizadas y bien explicadas, pero con la fibra se limitan a la imagen porque la alegación autorizada es exactamente “el salvado estimula el tránsito intestinal” y además hay que indicar que el efecto requiere al menos 10 g diarios de salvado, un mensaje que no aparece en el envase.



FITNESS

En el frontal se lee “solo 0,2 g de grasas” y se ve un corazón rodeado de una cinta métrica. Detrás, “te ayuda a cuidar día a día, (...)”, fuente de fibra que retrasa la sensación de hambre”. La alegación que vincula fibra con saciedad o peso no está autorizada.



ACTIVIA

El popular yogur de Danone ha limpiado su etiqueta de alegaciones: ni rastro de bifidus, ni alusión al tránsito intestinal. Después del bombardeo televisivo, ya no lo necesita: le basta con una simple flecha.

Han cambiado a mejor

De todos los productos comprados, solo dos han revisado a fondo sus etiquetas para que aparezcan solo alegaciones probadas científicamente.



JALEA VITAL

La bebida de Central Lechera Asturiana que proclamaba “con jalea real y vitamina B5: vitalidad y energía” ha cambiado su mensaje por: “con vitamina B6: contribuye al normal funcionamiento del sistema inmunitario”, que sí está autorizado. Sigue conteniendo jalea real, pero ya no ensalza sus virtudes.



PULEVA OMEGA-3

El frontal aludía a su contenido en omega3 con la vaga mención “avalada científicamente”, mientras el lateral indicaba el papel de esta grasa para reducir los niveles de colesterol. Tras ser aprobada, esta alegación de salud sobre omega-3 aparece en el frontal.



Fuera de alimentos poco saludables

Y el proceso no ha concluido todavía, pues falta un aspecto fundamental: definir los perfiles saludables. No tiene sentido que puedan llevar alegaciones de salud los alimentos que no sean saludables en su conjunto por contener un exceso de grasas, azúcares o sal: por ejemplo, un néctar como Minute Maid Antiox, que contiene casi un 50% de azúcar añadido.

Sin estos perfiles, las alegaciones de salud solo servirán para vender más, no para fomentar buenos hábitos nutricionales. ¿Llegarán a definirse algún día o podrá más la presión de la industria?

Es absurdo que un alimento procesado con mucha grasa, azúcar o sal pueda llevar una alegación de salud

LA VOZ DE OCU

Queremos perfiles saludables ¡ya!

Algunos fabricantes han cambiado las etiquetas o reformulado sus productos para adaptarse al Reglamento de Alegaciones, que pone freno al bombardeo de supuestas bondades para la salud con el que los fabricantes nos asedian cada día. Otros no han cambiado en nada, así que ha llegado el momento de reclamar.

- ◆ Hemos informado a la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición de los productos comprados que incumplen el Reglamento. También hemos reclamado un mayor control para que se acate la norma y sin limitarse a las etiquetas, sino incluyendo las páginas web, la publicidad en TV, etc.

- ◆ Seguimos insistiendo ante la UE para que evite que alimentos con una composición poco recomendable lleven una alegación de salud solo por añadir una vitamina o un mineral concreto. ●