



FEAD recomienda el etiquetado de los alimentos con base científica y adaptado a nuestras peculiaridades



Desde distintas Instituciones, entre las cuales está FEAD, se quiere fomentar la alimentación saludable, la actividad física e invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad.

La **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)** tiene entre sus objetivos la difusión de información sobre **alimentación saludable** y la prevención de la aparición de enfermedades cardiovasculares, tumorales o la obesidad, mediante hábitos alimentarios saludables. En este sentido, el Comité de Nutrición de la FEAD pone de manifiesto que está de acuerdo con la implantación de medidas en el etiquetado frontal de los alimentos que permitan conocer al consumidor los productos más saludables, pero siempre que tengan una base científica sólida y se adapten a las peculiaridades de la sociedad española.

"La alimentación tiene un papel importante en la preservación de la salud, ya que una alimentación desequilibrada, carental o de baja calidad se puede relacionar con el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, diabetes, distintos tipos de cáncer, etc. Por este motivo, desde distintas Instituciones, entre las que se encuentra la FEAD, se quiere fomentar la alimentación saludable, la actividad física e invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad" apunta el **Dr. Frances Casellas Jordá**, responsable del Comité de Nutrición de la FEAD.

Una de las herramientas para promover una alimentación saludable es el **etiquetado nutricional** de los productos alimenticios. Con la idea de facilitar la comprensión de la información nutricional y de estimular la industria alimentaria para elaborar productos más saludables, en 2018 el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social anunció su intención de implementar el **Nutri-Score**. Este consiste en una figura, como un semáforo, de 5 colores (de verde oscuro a naranja oscuro) asociados a 5 letras (categorías de la A, a la E) que describen 5 niveles de calidad nutricional. La clasificación en cada categoría se realiza mediante el cálculo de una puntuación global relativa al contenido de nutrientes en 100 gramos de producto; los considerados "menos favorables" desde el punto de vista nutricional son aquellos con más calorías, azúcares, ácidos grasos saturados y sodio.

Con la implementación de esta herramienta se han generado varias críticas, pero el hecho que ha creado mayor debate ha sido la **valoración de "mala calidad" del aceite de oliva**, debido a su contenido en grasa. Esta calificación ha provocado que diferentes voces se hayan levantado para reclamar que se tenga en cuenta la cantidad y también la calidad de la grasa, para que no se graven alimentos de alto valor nutricional, reconocidos incluso en la dieta mediterránea, y que se recomiendan para una vida saludable.

Múltiples estudios científicos manifiestan el beneficio del aceite de oliva no solo en la prevención de la obesidad y/o las enfermedades cardiovasculares, también destacan la gran capacidad antioxidante y su efecto antiinflamatorio en diversas patologías, incluyendo algunas digestivas. Incluso algunas investigaciones apuntan que las dietas altas en grasa de aceite de oliva causan un cambio en la microbiota intestinal que se relaciona con la prevención del cáncer colorrectal o un menor porcentaje de riesgo de padecer enfermedades coronarias.

En este sentido, la situación del jamón ibérico es similar y cabe destacar su calidad proteica, de ácidos grasos y aporte de micronutrientes, siempre considerando que su consumo debe ser moderado.

Además de este reclamo, también se han suscitado otras discusiones sobre la aplicación práctica de este sistema Nutri-Score, ya que sólo se puede aplicar a productos envasados, quedando excluidos, por tanto, todos los productos no envasados. Por otro lado, los expertos apuntan a una necesaria y adecuada formación e información del consumidor para asegurar su comprensión. Además, la herramienta Nutri-Score no tiene en cuenta las necesidades nutricionales de cada persona, e incluso el algoritmo utilizado para el cálculo se ha establecido es por 100 gramos, y no por raciones. Sin olvidar que la implementación de la herramienta es voluntaria, lo que puede crear confusión si los productos menos saludables no incluyen este logotipo.

Por todo ello, el Comité Nutricional de la FEAD apunta a la necesidad de que dicha herramienta tenga una **base científica sólida y se adapte a las singularidades alimentarias**, como el consumo de aceite de oliva, de la sociedad española.