

NUTRACÊUTICA PRECAUÇÕES EM VISTA DAS ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS E DE SAÚDE

ÂNGELA MARIA MARINI SIMÃO PORTUGAL FROTA
Diretora do Centro de Formação para o Consumo de Coimbra

EXCEROTOS

“A nutracêutica é considerada por alguns como uma nova disciplina científico-terapêutica: alicamentos ou nutracêuticos são alimentos com compostos bioativos como: ômega 3 e 6, fitoesteróis, probióticos, fibras, vitamina C, betacaroteno, magnésio”

“Nutracêutico pode ser definido como ‘um alimento (ou parte de um alimento) que fornece benefícios médicos ou de saúde, incluindo a prevenção e/ou tratamento de uma doença’”

“Alegação de redução de um risco de doença’ é qualquer alegação de saúde que declare, sugira ou implique que o consumo de uma categoria de alimentos, de um alimento ou de um dos seus constituintes reduz significativamente um fator de risco de aparecimento de uma doença humana”

“O consumidor pode ser levado a considerar que os alimentos promovidos por meio de alegações possuem vantagem nutricional, fisiológica ou outra para a saúde se comparados com outros produtos ou produtos semelhantes a que não se adicionaram nutrientes e outras substâncias”

“No mercado interno europeu (delimitado pelas fronteiras exteriores dos Estados que integram o Espaço Económico Europeu), para que qualquer produto alimentar dotado de alegações nutricionais seja lançado no mercado, terá necessariamente de ser submetido a uma avaliação científica”

As alegações nutricionais apostas na rotulagem e veiculadas pela publicidade dos alimentos, hoje em circulação no mercado, são motivos de grande preocupação, não só por parte dos consumidores como ainda por especialistas de diferentes países, entre eles os que constituem a União Europeia.

Verifica-se uma preocupação crescente à medida que as denúncias são cada vez em maior número e crescem exponencialmente os perigos para a saúde pública bem como os prejuízos económicos.

Essa preocupação está espelhada no Regulamento da União Europeia, n. 382/2010, de 5 de maio, publicado no Jornal Oficial da União Europeia a 6 de maio de 2010.

Atente-se no que segue:

(...)

“(5) No seguimento de um pedido da The Natural Push-Up Company apresentado em 28 de Novembro de 2008, nos termos do artigo 13º, nº 5, do Regulamento (CE) nº 1924/2006, a Autoridade foi instada a emitir um parecer sobre uma alegação de saúde relacionada com os efeitos dos comprimidos Natural Push-Up® e das cápsulas Natural Push-Up® no aumento dos seios femininos. A alegação proposta pelo requerente tinha a seguinte redacção: «Os comprimidos NPU copiam o processo de aumento dos seios femininos graças à 8-PN (8-Prenilnaringenina)».

(6) Em 5 de Junho de 2009, a Comissão e os Estados-Membros receberam o parecer científico da Autoridade, no qual esta conclui que, com base nos dados apresentados, não ficou demonstrada uma relação de causa e efeito entre o consumo de comprimidos Natural Push-Up® e cápsulas Natural Push-Up® e o efeito alegado. A alegação não deve, pois, ser autorizada, dado que não cumpre os requisitos do Regulamento (CE) nº 1924/2006.

(7) No seguimento de um pedido da empresa Clasado Ltd., apresentado em 29 de Dezembro de 2008, nos termos do artigo 13º, nº 5, do Regulamento (CE) nº 1924/2006, a Autoridade foi instada a emitir um parecer sobre uma alegação de saúde relacionada com os efeitos do Bimuno BT (BGOS) Prebiotic na manutenção de uma boa função. A alegação proposta pelo requerente tinha a seguinte redacção: «Ajuda a manter uma função gastrointestinal saudável».

(8) Em 7 de Julho de 2009, a Comissão e os Estados-Membros receberam o parecer científico da Autoridade, no qual esta conclui que, com base nos dados apresentados, não ficou demonstrada uma relação de causa e efeito entre o consumo de Bimuno BT (BGOS) Prebiotic e o efeito alegado. A alegação não

deve, pois, ser autorizada, dado que não cumpre os requisitos do Regulamento (CE) nº 1924/2006.

(9) No seguimento de um pedido da empresa Clasado Ltd., apresentado em 15 de Julho de 2008, nos termos do artigo 13º, nº 5, do Regulamento (CE) nº 1924/2006, a Autoridade foi instada a emitir um parecer sobre uma alegação de saúde relacionada com os efeitos do Bimuno BT (BGOS) Prebiotic no reforço do sistema imunitário (Pergunta nº EFSA-Q-2009- -00230). A alegação proposta pelo requerente tinha a seguinte redacção: «Reforça as defesas naturais».

(10) Em 7 de Julho de 2009, a Comissão e os Estados-Membros receberam o parecer científico da Autoridade, no qual esta conclui que, com base nos dados apresentados, não ficou demonstrada uma relação de causa e efeito entre o consumo de Bimuno BT (BGOS) Prebiotic e o efeito alegado. A alegação não deve, pois, ser autorizada, dado que não cumpre os requisitos do Regulamento (CE) n. 1924/2006.

(11) No seguimento de um pedido da empresa Sunstar Suisse S.A., apresentado em 4 de Fevereiro de 2009, nos termos do artigo 13º, nº 5, do Regulamento (CE) nº 1924/2006, a Autoridade foi instada a emitir um parecer sobre uma alegação de saúde relacionada com os efeitos dos comprimidos e das pastilhas elásticas Gum Periobalance TM na saúde oral. A alegação proposta pelo requerente tinha a seguinte redacção: «Gum Periobalance TM, associado a uma higiene oral correcta, ajuda a reequilibrar a microflora oral e a melhorar a saúde oral».

(12) Em 20 de Julho de 2009, a Comissão e os Estados-Membros receberam o parecer científico da Autoridade, no qual esta conclui que, com base nos dados apresentados, não ficou demonstrada uma relação de causa e efeito entre o consumo de comprimidos e pastilhas elásticas Gum Periobalance TM e o efeito alegado. A alegação não deve, pois, ser autorizada, dado que não cumpre os requisitos do Regulamento (CE) nº 1924/2006.”

A engenharia alimentar tem vindo, ao longo dos anos, a lançar no mercado “Novos alimentos”.

É um novo conceito de alimentos cuja função é a de promover uma vida mais saudável ao consumidor.

Introduz a necessidade de um maior consumo dos nutrientes tradicionais, como vêm estabelecendo ao longo dos anos os estudos levados a cabo sobre nutrição.

No entanto, de salientar que muito se tem vindo a ampliar o conceito de “nutrientes preventivos”.

É sabido que os nutrientes são necessários para o desenvolvimento harmonioso e crescimento normais dos indivíduos.

Os nutrientes encontram-se, desde sempre, nos alimentos tradicionais e devem fazer parte da dieta regular dos consumidores.

A alimentação preventiva deve começar com o aumento do consumo de frutas e verduras a fim de se reduzirem os riscos de diversas doenças degenerativas.

Existem altíssimas correlações de efeitos benéficos de nutrientes essenciais, ou não, que podem modificar processos celulares, com efeitos fisiológicos protetores.

Obviamente, que não se está contra o consumo dos “novos alimentos”. Recomenda-se, isso sim, moderação e, de preferência se consulte o médico ou o nutricionista, a fim de se evitarem interações ou doses excessivas que sejam prejudiciais à saúde.

Os “Novos Alimentos”, também chamados de “Alimentos Funcionais” ou “Nutracêuticos”, são *“alimentos ou componentes alimentares que fornecem benefícios para a saúde para além da sua função nutritiva básica”* ou *“alimentos que fornecem benefícios para a saúde, para além da nutrição básica”*.

“**Nutracêutico**” significa que é um produto nutricional que se alega ter valor terapêutico – “**nutri**” (nutriente) + “**cêutico**” (farmacêutico)

A **nutracêutica** é considerada por alguns como uma nova disciplina científico-terapêutica: *alimentos* ou *nutracêuticos* são alimentos com compostos bioativos como: ómega 3 e 6, fitoesteróis, probióticos, fibras, vitamina C, betacaroteno, magnésio.

Aditivos alimentares com potencial funcional	Efeito atribuído
fibra de soja, bactérias probióticas, pectina	Redução do colesterol
<i>B</i> -caroteno, extratos de alho, esteróides, compostos Fenólicos, “psyllium”	Combate a problemas cardíacos
alho, chá verde, bactérias probióticas. “psyllium”	Anti-cancerígenos
ácido g-aminobutírico, pectina	Anti-hipertensivo
cálcio, boro, fosfopeptídios de caseína	Prevenção da osteoporose
ácidos graxos -3, extratos de gengibre, colágeno	Prevenção da artrite
licopeno, frutas e verduras contendo anti-oxidantes	Alteração do dano oxidativo
bactérias probióticas, zinco ionizado, extrato de “elderberry”	Agentes anti-infecciosos

Fonte: Adaptado de Sanders, 1998.

O conceito de nutracêutico não é inteiramente novo, embora tenha evoluído consideravelmente nos últimos anos. No início de 1900, os fabricantes de alimentos nos Estados Unidos começaram a adicionar iodo ao sal, num esforço para evitar o bócio (disfunção da glândula tiróide), representando uma das primeiras tentativas de criação de um componente funcional. Os investigadores identificaram, até aos nossos dias, centenas de compostos funcionais com qualidades preventivas, e continuam a fazer novas descobertas em torno do complexo de benefícios dos fitoquímicos (substâncias químicas não nutritivas de plantas que têm propriedades preventivas) nos alimentos.

O termo **alimento funcional** aparece em 1980 no Japão, quando o governo japonês se propôs reduzir os custos com os seguros saúde.

Pretendia reduzir-se as despesas com os medicamentos. Para tal implantou-se um programa denominado FOSHU (sigla em inglês, que quer dizer “*comida com fim específico de melhorar a saúde*”), que consistia em avaliar se os alimentos enriquecidos trariam benefícios comprovados para a saúde da população, cumprindo funções específicas no organismo.

O termo foi cunhado no final de 1980 por Stephen DeFelice, MD, fundador e presidente da Fundação para a Inovação em Medicina.

De acordo com DeFelice, nutracêutico pode ser definido como “*um alimento (ou parte de um alimento) que fornece benefícios médicos ou de saúde, incluindo a prevenção e/ou tratamento de uma doença.*” No entanto, o termo nutracêutico comumente utilizado em marketing não tem uma definição regulamentar.

Importa, no entanto, dar exemplos de algumas definições, ínsitas no regulamento editado pelo Parlamento Europeu, que ajudam a clarificar o tema.

“**Alegação nutricional**” é qualquer alegação que declare, sugira ou implique que um alimento possui propriedades nutricionais benéficas particulares devido à energia (valor calórico) que fornece, fornece com um valor reduzido ou aumentado, ou não fornece, e ainda aos nutrientes ou outras substâncias que, igualmente contém, contém em proporção reduzida ou aumentada, ou não contém;

“**Alegação de saúde**” é qualquer alegação que declare, sugira ou implique a existência de uma relação entre uma categoria de alimentos, um alimento ou um dos seus constituintes e a saúde.

“**Alegação de redução de um risco de doença**” é qualquer alegação de saúde que declare, sugira ou implique que o consumo de uma categoria de alimentos, de um alimento ou de um dos seus constituintes reduz significativamente um fator de risco de aparecimento de uma doença humana.

Estudos promovidos pela União Europeia vieram revelar que são falsas determinadas alegações nutricionais, o que induz em erro os consumidores.

Refira-se, a título de exemplo

Os *bífidos* ajudam o sistema imunitário? **Falso**. (Cada empresa usa distintas bifidobactérias, mas a UE analisou várias estirpes e chegou à conclusão geral de que não há provas que demonstrem uma relação entre estas bactérias e a diminuição de agentes patogénicos no sistema digestivo).

As *isoflavonas* de soja ajudam a controlar o colesterol, a reduzir os sintomas vasculares da menopausa, a manter a mineralização óssea e a proteger o ADN, as proteínas e os lípidos da oxidação? **Falso**.

A *coenzima Q10* estimula o metabolismo a produzir mais energia? **Falso** (é usada em inúmeros suplementos dietéticos e desportivos, e em produtos de beleza, como o creme Nívea Q10).

O *beta-glucano de aveia e de centeio* reduzem o colesterol? **Ausência de provas científicas**.

Os *polifenóis do azeite* ajudam a manter a concentração de colesterol bom? **Os estudos são inconsistentes**.

Os *mirtilos* reduzem as infecções no sistema urinário das mulheres? **Provas insuficientes**.

A *capsaicina* ajuda a manter o peso? **Falso**.

Eis algumas, dentre milhares de alegações de saúde, feitas em campanhas publicitárias de alimentos e suplementos nutricionais, analisadas pela União Europeia (UE).

A esmagadora maioria (80%) não tem sustentação científica ou é demasiado genérica para receber o selo de aprovação das instituições de saúde europeias.

Ao longo do estudo se analisou 2758 substâncias, para verificar se produzem ou não os benefícios alegados na publicidade.

A Agência Europeia de Segurança Alimentar (EFSA, sigla em inglês), responsável pelo relatório, baseou todas as suas decisões em conhecimentos científicos atuais e concluiu que cerca de 80% das alegações analisadas não têm sustentação científica...

A Agência Europeia de Segurança Alimentar justifica que são ALEGAÇÕES INFUNDADAS porque:

– Os **bífidos** ajudam o sistema imunitário? Como já se significou, cada uma das empresas usa distintas bifidobactérias: a UE analisou várias estirpes e chegou à conclusão geral de que **não há provas** que demonstrem uma relação entre estas bactérias e a diminuição de agentes patogénicos no sistema digestivo.

Em Portugal disponíveis no mercado há distintos produtos com adição de bífidos, como os iogurtes Activia e Actimel, da Danone, e as várias ‘imitações’ comercializadas com marcas dos *hiper* e *supermercados*, os iogurtes Bifidus Sonatural, o leite Bem Especial Bifidus, da Mimosa, entre outros.

– As **isoflavonas de soja** ajudam a controlar o colesterol, a reduzir os sintomas vasculares da menopausa, a manter a mineralização óssea e a proteger o ADN, as proteínas e os lípidos da oxidação (?): eis **um rol de alegações falsas** que constam de produtos à venda em muitas dietéticas e até nos lacticínios, como o leite UHT Isoflavonas de Soja Mimosa; os ensaios em humanos não sustentam estas alegações, assevera peremptoriamente a UE.

– A **coenzima Q10** estimula o metabolismo a produzir mais energia: de novo uma **alegação falsa**, mas que é usada em inúmeros suplementos dietéticos e desportivos, porque, ao que asseguram os produtores, a coenzima ajuda a queimar calorias, e até em produtos de beleza, como o creme Nívea Q10.

– A **capsaicina** ajuda a manter o peso: há um único estudo humano com esta substância, o picante dos pimentos, e **daí não se prova as alegações** produzidas em muitos produtos dietéticos disponíveis em farmácias, ervanárias e supermercados.

– **Beta-glucano de aveia e de centeio** reduzem o colesterol: **inexistem provas científicas** que sustentem uma tal alegação.

– Os **polifenóis do azeite** ajudam a manter a concentração de colesterol bom: os **estudos são inconsistentes**, garante a UE.

– Os **mirtilos** reduzem as infeções no sistema urinário das mulheres: **provas insuficientes** a suportar uma alegação do jaez destas.

Refira-se que estudos já efetuados permitem asseverar que avultam **alegações verdadeiras** apostas na rotulagem dos alimentos, a saber:

– O **azeite** ajuda a controlar os níveis de colesterol mau (o LDL): tal efeito é provocado pelos ácidos gordos monoinsaturados e polinsaturados que já vêm naturalmente com o azeite e não resultam de qualquer aditivo introduzido de novo pelos fabricantes.

– As **nozes** ajudam a controlar os níveis de LDL, pelos mesmos motivos que o azeite.

– Os **esteróis vegetais**, ou **fitoesteróis**, presentes em produtos como a pasta para barrar Becel, ajudam a reduzir os níveis de LDL, mas tem de se consumir **0,8 gramas/dia** (desde que não haja uma sobredosagem com a toma de medicamentos prescritos, e crianças ou indivíduos são não os devem ingerir).

– A **creatina** aumenta o efeito do exercício físico, aumentando a criação de músculo: a agência determina que a dose diária deve ser de três gramas, *mas não encontrou qualquer prova de que a creatina aumente a resistência durante o exercício.*

– A **caféina** aumenta a resistência durante o exercício físico: a substância reduz a sensação de cansaço, mas tem de se tomar 3mg por quilo de peso, uma hora antes do exercício, proclama a agência.

– Trocar o **açúcar por edulcorantes**, como o xilitol ou o sorbitol, reduz as cáries, pois a falta de glucose diminui a quantidade de bactérias que provocam cáries.

Mas o que apregoa a publicidade que enxameia distintos suportes, com particular destaque para os órgãos de comunicação social?

– Que são alimentos que contêm substâncias químicas com propriedades benéficas ao nosso organismo

– Que são alimentos de ingestão segura

– Que são considerados alimentos e não medicamentos

– O seu consumo não necessita de supervisão médica

– Os efeitos benéficos só aparecem com o consumo rotineiro

Mas o que vem impor o Regulamento (CE) 1924/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho de 20 de dezembro de 2006 – relativo às alegações nutricionais e de saúde sobre os alimentos?

Para os que estão menos familiarizados com o modo de legislar (*modus legiferandi*) da União Europeia, refira-se que, ao contrário do que ocorre com as diretivas, em que se pré-estabelece um período dentro do qual os diferentes Estados-membros terão imperativamente de operar a

sua transposição para os respectivos ordenamentos jurídicos, por meio dos modelos legislativos regulares (lei, decreto-lei, decreto...), sob pena de sanções cominadas pelo Tribunal de Justiça da União Europeia, o regulamento, que uniformiza o direito em todo o espaço económico europeu, não carece de transposição, passando a vigorar na ordem interna dos Estados da União logo que publicado no Jornal Oficial da União Europeia.

O regulamento em vigor neste particular, de uma densidade considerável, e nem sempre de fácil interpretação, é o 1924/2006, e aplica-se:

– a todas as alegações nutricionais e de saúde feitas em comunicações comerciais, nomeadamente na publicidade genérica dos alimentos e em campanhas de promoção, incluindo as patrocinadas total ou parcialmente pelas autoridades públicas,

– às marcas de fabrico e outras marcas comerciais susceptíveis de ser interpretadas como alegações nutricionais ou de saúde.

Só não se aplica

– às alegações em comunicações não comerciais, como as orientações ou os conselhos dietéticos emanados das autoridades e organismos de saúde pública,

– as comunicações e informações não comerciais inserida nos órgãos de comunicação social e de publicações científicas,

– às alegações sobre efeitos nutricionais não benéficos.

O consumidor pode ser levado a considerar que os alimentos promovidos por meio de alegações *possuem vantagem* nutricional, fisiológica ou outra para a saúde se comparados com outros produtos ou produtos semelhantes a que não se adicionaram nutrientes e outras substâncias.

Os *consumidores podem efetuar escolhas erradas* que influenciem diretamente a quantidade total dos vários nutrientes ou outras substâncias que ingerem de uma forma contrária ao que é cientificamente aconselhável

É importante que as alegações relativas aos alimentos possam ser entendidas pelo consumidor e é conveniente proteger todos os consumidores de alegações enganosas.

Há uma grande variedade de alegações atualmente utilizadas na rotulagem e na publicidade dos alimentos em determinados Estados-membros.

Não se provou que as substâncias referenciadas na rotulagem sejam benéficas ou que para as quais não existe, na atualidade, consenso científico suficiente.

É necessário assegurar que as substâncias alvo de uma qualquer alegação hajam provado possuir um efeito nutricional ou fisiológico benéfico.

Existem muitos fatores, para além dos associados ao regime alimentar, que podem influenciar as funções psicológicas e comportamentais.

A comunicação acerca destas funções é muito complexa. É difícil transmitir de modo exaustivo e autêntico e em linguagem clara a alegação curta, breve, a empregar na rotulagem e na publicidade dos alimentos.

Dada a enorme complexidade de que se tece a matéria, necessário se torna exigir prova científica inatacável aquando da utilização de alegações psicológicas e comportamentais.

O fundamento científico é o aspecto principal a ter em conta pelos operadores das empresas do setor alimentar na adoção de alegações nutricionais e de saúde, tornando-se imperioso que sejam integralmente fundamentadas.

No mercado interno europeu (delimitado pelas fronteiras exteriores dos Estados que integram o Espaço Económico Europeu), para que qualquer produto alimentar dotado de alegações nutricionais seja lançado no mercado, terá necessariamente de ser submetido a uma avaliação científica.

Essa avaliação científica está a cargo do *Comité Científico da União Europeia*, que efetuará análises especializadas, avaliará os relatórios apresentados pela empresa proponente e *elaborará parecer* que submete à *Comissão Europeia*, a que incumbe aprovar ou não a entrada no mercado do produto com a sobredita alegação.

Nenhuma alegação nutricional ou de saúde poderá ser incompatível com os princípios de nutrição e saúde geralmente aceites, incentivar ou justificar o consumo excessivo de um alimento ou depreciar as boas práticas alimentares.

A *rotulagem* tem de ser feita de forma a garantir que as alegações de saúde são verdadeiras, claras, fiáveis e úteis para o consumidor na escolha de um regime alimentar saudável, a redação e a apresentação de tais alegações deverão ser tidas em conta no parecer da Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos e no processo de autorização subsequente.

Por uma questão de transparência e por forma a evitar pedidos múltiplos para alegações que já foram avaliadas, a Comissão deverá criar

O conceito de
nutracêutico não
é inteiramente
novo, embora
tenha evoluído
consideravelmente
nos últimos anos

e manter atualizado um *Registo Público* que contenha as listas de tais alegações.

O registo deve incluir os seguintes elementos:

- as alegações nutricionais e as condições que se lhes aplicam;
- as restrições aprovadas;
- as alegações de saúde autorizadas e as condições que se lhes aplicam;
- uma lista das alegações de saúde rejeitadas e os fundamentos da rejeição.

As alegações nutricionais e de saúde não devem, por seu turno:

- ser falsas, ambíguas ou enganosas;
- suscitar dúvidas acerca da segurança e/ou da adequação nutricional de outros alimentos;
- incentivar ou justificar o consumo excessivo de um dado alimento;
- declarar, sugerir ou implicar que um regime alimentar equilibrado e variado não pode fornecer, em geral, quantidades adequadas de nutrientes;
- referir alterações das funções orgânicas que possam suscitar receios no consumidor ou explorar esses receios, quer textualmente, quer através de representações pictóricas, gráficas ou simbólicas.

No caso de nutrientes que não possam ser fornecidos em quantidade suficiente por um regime alimentar equilibrado e variado, podem ser adotadas derrogações, incluindo os termos da sua aplicação, tendo em conta as condições específicas existentes nos Estados-membros.

São proibidas as alegações de saúde que sugiram que a saúde:

- pode ser afetada pelo fato de não se consumir o alimento;
- façam referência ao ritmo ou à quantificação da perda de peso;
- façam referência a recomendações de médicos ou de profissionais da saúde e de associações caritativas da área da saúde.

Como proceder para a obtenção do pedido de autorização

O agente económico que pretenda inserir as alegações nos produtos que lança no mercado submete o pedido à autoridade nacional competente de um Estado-membro.

O pedido deve incluir os seguintes elementos:

- Nome e endereço do requerente;
- Designação do nutriente ou outra substância ou do alimento ou categoria de alimentos a que corresponde a alegação de saúde, bem como as suas características específicas;
- Cópia dos estudos efetuados, incluindo, se existirem, os pareceres independentes e revistos por pares, no que se refere à alegação de saúde,

assim como de qualquer outro material que comprove que a alegação de saúde cumpre os critérios previstos no presente regulamento;

- Se for caso disso, indicação das informações que devam ser consideradas dados de propriedade industrial, acompanhada de justificações verificáveis;
- Cópia de outros estudos científicos relevantes para a alegação de saúde;
- Proposta de redacção da alegação de saúde para a qual se solicita autorização, incluindo, se for o caso, condições específicas de utilização;
- Resumo do pedido.

A Autoridade Nacional competente deve:

- Acusar a recepção do pedido por escrito, no prazo de 14 dias após a sua recepção. A confirmação deve indicar a data de recepção do pedido;
- Informar imediatamente a Autoridade Europeia; e
- Facultar à Autoridade o pedido, bem como qualquer informação complementar apresentada pelo requerente;
- Informar imediatamente os restantes Estados-membros e a Comissão Europeia acerca do pedido, o qual lhes deve ser facultado, juntamente com qualquer informação complementar apresentada pelo requerente;
- Tornar público o resumo do pedido.

A Autoridade deve emitir o seu parecer no prazo de cinco meses a contar da data de recepção de um pedido válido.

A Autoridade, em certos casos, poderá solicitar informações complementares ao requerente, o que prorrogará o prazo até ao limite de dois meses a contar da data de recepção das informações solicitadas e enviadas pelo candidato.

A Autoridade ou, através dela, uma autoridade nacional competente pode, se necessário, exigir que o requerente complete num determinado prazo os dados que acompanham o pedido.

Para elaborar o seu parecer, a Autoridade deve verificar:

- se a redacção proposta para a alegação de saúde se fundamenta em provas científicas;
- se a redacção da alegação de saúde é conforme com os critérios estabelecidos no regulamento vigente.

Caso seja favorável à autorização da alegação de saúde, o parecer deve incluir os seguintes dados:

- o nome e o endereço do requerente;
- a designação do nutriente ou outra substância ou do alimento ou categoria de alimentos acerca do qual irá ser feita a alegação de saúde, bem como as suas características específicas;

– uma proposta de redação da alegação de saúde em questão, incluindo, se for caso disso, as condições específicas de utilização;

– se for caso disso, as condições ou restrições relativas à utilização do alimento e/ou uma declaração ou advertência adicional que deverá acompanhar a alegação de saúde no rótulo e na publicidade.

A Autoridade deve enviar o seu parecer à Comissão, aos Estados-membros e ao requerente e incluir um relatório em que descreva a sua avaliação da alegação de saúde e apresente os motivos do seu parecer, bem como as informações em que este se baseia.

A Autoridade deve tornar público o seu parecer.

Tanto o requerente como qualquer outra pessoa podem enviar observações à Comissão no prazo de trinta dias a contar da data da referida publicação.

A Comissão Europeia deve informar, sem demora, o requerente da decisão tomada e publicar a informação detalhada da decisão no Jornal Oficial da União Europeia.

Há, no entanto, que referir que não basta haver legislação adequada que evite a entrada indiscriminada de produtos alimentares enriquecidos – os nutracêuticos.

Os Estados não se podem demitir do seu papel fiscalizador e repressor, uma vez que, no mundo global em que ora se vive, tudo entra fronteiras dentro sem qualquer ou com um diminuto ou distraído controlo.

Se juntarmos a tudo isto a publicidade extremamente agressiva e fraudulenta que pelos meios de comunicação social nos entra porta adentro e a falta de educação para o consumo, desde a mais tenra idade, tudo se complica exponencialmente.

Muitos dos produtos nutracêuticos não têm qualquer comprovativo científico que leve à melhoria da saúde dos consumidores, leva, isso sim, ao empobrecimento das famílias, por serem muito mais caros que os normais, com efeitos, quiçá, perniciosos, cuja erradicação é ainda mais onerosa.

Afigura-se-nos que os benefícios que de tais produtos poderão advir, dada a complexidade de todos os processos, deveriam constituir parte integrante do monopólio da prescrição que cabe indubitavelmente aos médicos.

Os nutracêuticos são mais medicamentos que alimentos. Daí o serem conhecidos, em certos círculos, como *alimentos* (alimento + medicamento) e deveriam ser sujeitos a prescrição médica com dispensa em farmácia comunitária ou de oficina sob controlo farmacêutico.

Refira-se, a título de exemplo, o que se passa com os alimentos enriquecidos com a bactéria *L. Casei* (Género *Lactobacillus*) considerado um *probiótico* que pode ser benéfica em doenças gastrointestinais de origem bacteriana.

O termo *probiótico* é de origem grega e significa ‘para a vida’. Tem sido empregue das maneiras mais diversas ao longo dos últimos anos.

Richard Parker, professor de microbiologia da Oregon Medical (1974), definiu probiótico como sendo “*organismos e substâncias que contribuem para o equilíbrio microbiano intestinal*”.

Roy Fuller (1989) considerou que os probióticos são *suplementos alimentares que contêm bactérias vivas que produzem efeitos benéficos no hospedeiro, favorecendo o equilíbrio microbiológico intestinal*.

Havenaar & Huis in’t Veld (1992) consideraram que são *culturas únicas ou mistas de microrganismos que, administrados a animais ou humanos, produzem efeitos benéficos no hospedeiro por incremento das propriedades da microflora indígena*.

O *Lactobacillus* foi isolado pela primeira vez por Moro (1900) a partir das fezes de lactentes amamentados ao peito materno; este investigador atribuiu-lhes o nome de *bacillus acidophilus*, designação genérica dos *lactobacilos intestinais*.

Esta bactéria existe no intestino humano. O organismo apenas cria as condições necessárias para que se multipliquem e exerçam a sua ação benéfica, não as produz.

Se um organismo saudável tem todas as condições para que esta bactéria permaneça no intestino e esteja a cumprir eficazmente o seu papel, qual a necessidade de ingestão de alimentos enriquecidos com função análoga?

O efeito será nefasto.

Vejamos.

Numa zona do litoral foi construída uma fábrica de transformação de peixe. Os rebotalhos do pescado eram lançados ao mar e serviram de alimento, ao longo de anos, a pelicanos e gaivotas.

A fábrica fechou. As gaivotas e os pelicanos, por não saberem pescar, morreram.

O termo *alimento funcional* aparece em 1980 no Japão, quando o governo japonês se propôs reduzir os custos com os seguros saúde

O exemplo serve na perfeição para alertar para o perigo da ingestão de suplementos desnecessários.

O organismo não produz essas e outras bactérias, mas dá-lhes condições de vida.

Se artificialmente as fornecermos, o organismo deixa de criar condições para a sua proliferação.

De notar que as grávidas não devem fazer uso desses probióticos sem consultar um médico.

Todos os excessos de probióticos, sais minerais, flúor, entre outros, são prejudiciais à saúde dos consumidores quando tomados indiscriminadamente e por longos períodos de tempo.

Há que temer, que desconfiar da publicidade que enaltece o poder benéfico dos produtos. A publicidade visa escoar produtos, sem curar, na generalidade, de cumprir a soma de princípios que nela se imbricam e presidem: a licitude, a veracidade, a identificabilidade, o respeito sacrossanto pelos direitos do consumidor, tal como o prescreve o Código Português da Publicidade.