



El etiquetado Nutri-Score ha mejorado mucho

Nutri-Score labeling has improved a lot

No existe una “bala mágica” para mejorar la dieta y controlar la obesidad, porque hay poderosas fuerzas que influyen en nuestra forma de comer, constituyendo lo que se ha llamado ambiente “obesogénico”: el *marketing* y publicidad de la industria agroalimentaria, la escasez de tiempo para cocinar, los mayores precios de los alimentos frescos, o la alta palatabilidad de algunos alimentos pocos saludables, entre otras. Por ello, los poderes públicos utilizan numerosas intervenciones de una eficacia modesta por separado, pero con un gran potencial sinérgico cuando forman parte de una estrategia conjunta. En España, esta es la Estrategia NAOS, liderada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), del Ministerio de Consumo, e incluye intervenciones de información y educación de la población general y colectivos específicos; medidas reglamentarias, como los recientes proyectos normativos sobre control de la publicidad de alimentos y bebidas dirigida a menores y para regular la oferta alimentaria centros educativos; y otras medidas de tipo voluntario, como el Plan de mejora de la composición de alimentos y bebidas, entre otras (1,2).

Las distintas intervenciones deben ser coherentes y complementarias entre sí, y estar alineadas con unas guías alimentarias basadas en buenas evidencias científicas y con las directrices de la Comisión y organismos como la OMS o la FAO. Precisamente el Comité Científico de AESAN acaba de publicar las recomendaciones dietéticas sostenibles y de actividad física para la población española (3), como base de las próximas guías oficiales y de otros instrumentos educativos, como el plato de comida saludable (informa de qué consumir en cada comida principal), y una pirámide de alimentos (orienta el consumo en un periodo más largo, p. ej., una semana o un mes), primando siempre el consumo de alimentos frescos.

Para facilitar las elecciones de compra informadas cuando se opta por alimentos envasados, y alinearlas con las guías alimentarias, los sistemas de etiquetado frontal, como Nutri-Score, ayudan a identificar los productos más saludables entre varios similares. Nutri-Score es una gradación interpretativa de letras y colores, que ha demostrado su efectividad incluso entre los consumidores de menor nivel educativo (4). Está presente en siete países europeos y cuenta con una gobernanza participativa y transparente a través del Comité de Dirección, constituido por las autoridades competentes de los países participantes, y del Comité Científico independiente de expertos en epidemiología y nutrición (5). Este Comité acaba de presentar su propuesta de modificación del algoritmo de Nutri-Score para los alimentos sólidos, corrigiendo algunos problemas de consistencia con las guías alimentarias de los países europeos (6), que era una de las principales críticas a Nutri-Score. Las mejoras, que se resumen en el artículo de Galán y cols. (7), en este número de la revista *Nutrición Hospitalaria*, maximizan la discriminación de los alimentos en función de su contenido en azúcar, sal y grasa, y sus efectos sobre la salud a largo plazo, y hay dos de especial relevancia para España.

La primera es que el aceite de oliva, alimento saludable (8) característico de la dieta mediterránea y grasa de elección en las recomendaciones dietéticas de la AESAN (3), mejora su clasificación desde una C (amarillo) a una B (verde claro), la mejor posible para un alimento graso. De este modo, el consumidor europeo reconocerá con claridad el marchamo de salud (verde) del aceite de oliva, sin que ningún otro aceite esté mejor calificado.

editorial

La segunda es la mejora de la clasificación del pescado, en especial el azul, que por ser muy graso y aportar bastante energía, y también tener cierta cantidad de grasa saturada (además de la poliinsaturada omega 3), recibía una puntuación mediocre en el algoritmo previo. Al haber mejorado tanto la calificación del pescado como del aceite, ahora algunas conservas de pescado en aceite también mejoran su calificación si no tienen una cantidad excesiva de sal.

En breve el Comité Científico de Nutri-Score concluirá la segunda y última modificación relevante del algoritmo, que afecta a las bebidas, y mejora la discriminación entre las lácteas con azúcares añadidos y sin ellos. Por otro lado, creemos que las actuales evidencias sobre los posibles perjuicios para la salud a largo plazo de los edulcorantes no nutritivos (9), aconsejan no promover su consumo y apoyaría trasladar la calificación de las bebidas edulcoradas desde el B (verde claro) en que están en la actualidad al C (color amarillo) cuando se modifique el algoritmo.

Con todo ello, el nuevo algoritmo de Nutri-Score integra el mejor el conocimiento científico acumulado con las guías alimentarias y usos gastronómicos de cada país, y sirve mejor a los consumidores y a la salud pública. La Comisión Europea elegirá próximamente el sistema de etiquetado frontal armonizado para los 27 países de la Unión Europea. Confiamos y deseamos que opte por Nutri-Score.

Conflicto de intereses: los dos autores forman parte del Comité Científico de Nutri-Score en Europa. Las opiniones expresadas en el artículo son atribuibles a los autores y no a sus instituciones de pertenencia.

Fernando Rodríguez Artalejo¹, Marta García Solano²

¹Universidad Autónoma de Madrid, CIBERESP e IMDEA-Alimentación CEI UAM + CSIC. Madrid.

²Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN. Ministerio de Consumo). Madrid

Bibliografía

1. Ministerio de Consumo. Nutrición y Actividad Física-Estrategia NAOS. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan_nutricion.htm
2. Plan de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/plan_colaboracion.htm
3. López-García E, Bretón Lesmes I, Díaz Perales A, et al. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española. 2022. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/INFORME_RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf
4. Nohlen H, Bakogianni I, Grammatikaki E, Ciriolo E, Pantazi M, Alves Dias J, et al. Front-of-pack nutrition labelling schemes: an update of the evidence, EUR 31153 EN. Publications Office of the European Union, Luxembourg; 2022. DOI: 10.2760/932354. Disponible en: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC130125>
5. International commitment of participating countries of Nutri-Score. Disponible en: <https://www.health.belgium.be/en/international-commitment-participating-countries-nutri-score>.
6. The Scientific Committee of the Nutri-Score (2022). Update of the Nutri-Score algorithm. Update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score. Accesible en: https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/maj_rapport_nutri_score_rapport_algorithme_2022_.pdf
7. Galán P, Babio N, Salas-Salvadó J. Actualización científica de Nutri-Score: mejoras para corregir algunas de sus limitaciones y garantizar una mayor coherencia con las recomendaciones nutricionales. *Nutr Hosp* 2022;39(6):1417-26. DOI: 10.20960/nh.04455
8. Martínez-González MA, Sayón-Orea C, Bullón-Vela V, Rodríguez-Artalejo F, Yusta-Boyo MJ, García-Solano M, et al. Effect of olive oil consumption on cardiovascular disease, cancer, type 2 diabetes, and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis. *Clin Nutr* 2022;41(12):2659-82. DOI: 10.1016/j.clnu.2022.10.001
9. Rios-Leyvraz M, Montez J. Health effects of the use of non-sugar sweeteners: a systematic review and meta-analysis. Geneva: World Health Organization; 2022. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240046429>