

PERGUNTAS FREQUENTES - FAQ

ALEGAÇÕES NUTRICIONAIS E DE SAÚDE

- 1) O que é uma alegação nutricional?
- 2) Que alegações nutricionais posso utilizar?
- 3) O que é uma alegação de saúde?
- 4) Que tipos de alegações de saúde existem?
- 5) Que alegações de saúde posso utilizar?
- 6) Posso utilizar alegações de saúde ainda não autorizadas?
- 7) Posso utilizar alegações de saúde gerais (não específicas)?
- 8) O termo “antioxidante” constitui uma alegação de saúde?
- 9) O termo “probiótico” constitui uma alegação de saúde?
- 10) Os suplementos alimentares estão abrangidos pelo Regulamento sobre as alegações nutricionais e de saúde?
- 11) É necessário incluir informação nutricional quando se utilizam alegações de saúde em publicidade?
- 12) Que outra informação, para além da informação nutricional, deve acompanhar as alegações de saúde quando usadas na publicidade ou apresentação de um género alimentício?
- 13) O que são descritores genéricos?
- 14) Como é autorizado o uso de descritores genéricos?

R1

O REG. (CE) n.º 1924/2006, de 20 de dez., define “alegação nutricional” como sendo qualquer alegação que declare, sugira ou implique que um alimento possui propriedades nutricionais benéficas particulares. Estas propriedades particulares estão relacionadas com o seu valor energético, nutrientes ou outras substâncias.

[Voltar a FAQ](#)

R2

.

As alegações nutricionais autorizadas encontram-se publicadas no anexo do REG. (CE) n.º 1924/2006, alterado pelo REG. (CE) n.º 116/2010 e pelo REG. (UE) n.º 1047/2012

[Voltar a FAQ](#)

R3

Constitui uma alegação de saúde, qualquer mensagem, esquema ou imagem presente em rótulos ou usada em marketing ou publicidade que declare, sugira ou implique que certos efeitos benéficos para a saúde podem resultar do consumo de um determinado alimento ou de um dos seus constituintes (nutriente, substância ou bactéria “probiótica”).

[Voltar a FAQ](#)



R4

Existem vários tipos de alegações de saúde, que se diferenciam pela população-alvo ou objetivo específico.

As alegações de saúde podem referir-se à manutenção das funções do organismo (designadas comumente por “funcionais” ou “genéricas”). Podem ainda referir-se a funções psicológicas ou comportamentais ou relacionadas com o emagrecimento ou redução do valor energético do regime alimentar. Estas alegações encontram-se legalmente enquadradas pelo artigo 13.1 do Regulamento (CE) n.º 1924/2006.

Ex: “A vitamina A contribui para o funcionamento normal do sistema imunitário”

As alegações de saúde que se referem ao desenvolvimento e à saúde das crianças são reguladas pelo artigo 14.º 1. b) do REG. (CE) n.º 1924/2006.

Ex: “O cálcio é necessário para o normal crescimento e desenvolvimento dos ossos na criança.”

Existem ainda alegações de saúde relativas à redução de riscos de doença, reguladas pelo artigo 14.º 1. a) do REG. (CE) n.º 1924/2006.

Ex: “Foi demonstrado que os ésteres de estanois vegetais baixam/reduzem o colesterol no sangue. Colesterol elevado é um fator de risco no desenvolvimento de doenças coronárias.”

Um tipo particular de alegações de saúde inclui um pedido de proteção de dados de propriedade industrial.

[Voltar a FAQ](#)

R5

.

Podem ser utilizadas as alegações de saúde já autorizadas que se encontram identificadas no registo de alegações de saúde da UE.

Poderão ainda ser utilizadas as alegações de saúde que, embora ainda não se encontrem autorizadas, beneficiam de um regime transitório específico.

[Voltar a FAQ](#)



R6

O REG. (CE) n.º 1924/2006 prevê, no seu artigo 28.º, medidas transitórias a serem aplicadas aos produtos que ostentem alegações de saúde ainda não autorizadas.

Assim, as alegações de saúde de caráter genérico e funcional, do âmbito do artigo 13.1 a), e desde que não constituam marcas de fabrico ou comerciais, podem continuar a ser usadas até à publicação da respetiva lista de alegações autorizadas, sob a responsabilidade dos operadores do setor alimentar e desde que se encontrem conformes com o Regulamento.

Caso se tratem de alegações que constituam marcas de fabrico ou comerciais e se encontrem em uso antes de 1 de janeiro de 2005, estas poderão continuar a ser utilizadas até 19 de janeiro de 2022, após o que lhes serão aplicáveis as disposições do Regulamento.

Em Portugal não é possível utilizar as alegações de saúde ainda não autorizadas que se referem a funções psicológicas ou comportamentais, ao emagrecimento ou redução do valor energético do regime alimentar, ao desenvolvimento e saúde das crianças e as relativas à redução de riscos de doença.

[Voltar a FAQ](#)



R7

A referência a efeitos benéficos gerais, não específicos do nutriente ou do alimento, para a boa saúde geral ou para o bem-estar ligado à saúde pode ser feita sem se encontrar autorizada, desde que acompanhada de uma alegação de saúde específica incluída nas listas previstas nos artigos 13.º ou 14.º do REG. e que fundamente essa referência.

Exemplos:

- “Mantém o seu organismo (corpo) saudável”
- .“Bom para si”
- .“Promove o seu bem-estar”

A referência a partes do corpo com funções específicas como o coração ou as articulações são consideradas alegações de saúde gerais não específicas desde que não apresentem uma relação concreta com a saúde.

Exemplos:

- “Para o seu conforto muscular”
- “Para o seu bem-estar digestivo”

[Voltar a FAQS](#)



R8

Entende-se por alegação qualquer mensagem ou representação, não obrigatória nos termos da legislação comunitária ou nacional, incluindo qualquer representação pictórica, gráfica ou simbólica, seja qual for a forma que assuma, que declare, sugira ou implique que um alimento possui características particulares.

Por sua vez, uma alegação de saúde declara, sugere ou implica a existência de uma relação entre categorias de alimentos, um alimento ou um dos seus constituintes e a saúde.

O termo “antioxidante”, ou outro termo com o mesmo significado, constitui uma mensagem que sugere que os géneros alimentícios que a ostentam possuem uma característica particular relacionada com a ação antioxidante.

O efeito antioxidante de um alimento, ou de um conjunto de substâncias constituintes de um alimento, consiste num efeito benéfico concreto na saúde (efeito protetor das células contra a oxidação indesejável promovida pelos radicais livres).

Pelo que a menção “antioxidante” constitui uma alegação de saúde, nos termos previstos no artigo 13.º, n.º 1 a) do REG. (CE) n.º 1924/2006.

[Voltar a FAQS](#)

R9

.
De igual modo, o termo “probiótico”, ou outro termo com o mesmo significado, constitui uma mensagem que sugere que os géneros alimentícios que a ostentam possuem uma característica particular relacionada com a ação de organismos vivos que conferem benefício à saúde do hospedeiro. Trata-se, portanto, de uma alegação de saúde enquadrada pelo artigo 13.º, n.º 1 a). do REG. (CE) n.º 1924/2006.

.

[Voltar a FAQ](#)

R10

.

Os suplementos alimentares são géneros alimentícios com algumas especificidades, mas encontram-se sujeitos às normas que regulam a utilização das alegações nutricionais e de saúde nos alimentos comuns.

[Voltar a FAQ](#)

R11

As disposições do REG. (CE) n.º 1924/2006 incidem sobre todas as formas de apresentação do produto (como a sua promoção e publicidade), incluindo qualquer logotipo, imagem ou texto, quer sejam apresentados como informação geral, testemunhos ou qualquer outro tipo de apresentação.

O uso de uma alegação de saúde obriga à colocação de informação nutricional no rótulo do produto que ostenta a alegação (no caso dos suplementos alimentares, a informação nutricional deve obedecer ao disposto no artigo 8.º do Decreto-Lei n.º 136/2003).

As alegações de saúde feitas noutros suportes (apresentação ou publicidade em meios de comunicação, por exemplo), não têm de incluir a informação nutricional. No entanto, a informação nutricional deve constar na rotulagem desses produtos, mesmo que nela não conste a respetiva alegação.

[Voltar a FAQ](#)



R12

Na apresentação ou publicidade de um género alimentício, as alegações de saúde devem, sempre que tal não aconteça na rotulagem do produto, ser acompanhadas da seguinte informação (o caso da informação nutricional encontra-se tratado na questão anterior):

- a) Uma indicação da importância de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável;
- b) A quantidade do alimento e o modo de consumo requeridos para obter o efeito benéfico alegado;
- c) Se for caso disso, uma observação dirigida a pessoas que deveriam evitar consumir o alimento;
- d) Um aviso adequado, no caso dos produtos suscetíveis de representar um risco para a saúde se consumidos em excesso.

No caso de uma alegação de saúde relativa à redução de um risco de uma doença, a rotulagem ou, na falta desta, a apresentação ou publicidade deve ostentar também uma indicação de que a doença objeto da alegação tem múltiplos fatores de risco, e que alterar um destes fatores pode, ou não, ter efeitos benéficos.

Ou seja, estas indicações devem incluir-se, em primeiro lugar, na rotulagem do produto. Neste caso, torna-se dispensável repetir estas indicações na publicidade ou na apresentação do produto. Só em caso da sua falta na rotulagem (por exemplo, publicidade a um produto que ainda não se encontra lançado no mercado), é que se torna necessário fazer constar estas indicações na publicidade.

R13

Certas denominações têm sido tradicionalmente utilizados para indicar uma particularidade de uma categoria de alimentos ou bebidas, suscetível de ter efeitos benéficos na saúde. Estas denominações específicas designam-se por “descritores genéricos” e podem ser excluídas do âmbito do REG. (CE) n.º 1924/2006, caso cumpram determinados requisitos

[Voltar a FAQ](#)

R14

O REG. (UE) n.º 907/2013, estabelece as regras para os pedidos relativos à utilização de descritores genéricos (denominações).

A autorização do uso de descritores genéricos é concedida pela Comissão Europeia, ouvidos os Estados-Membros.

Este Regulamento atribui às autoridades nacionais, em conformidade com o princípio da proporcionalidade, o exercício da sua faculdade de julgamento, tendo em atenção que a utilização de descritores genéricos não deve ser falsa, ambígua ou enganosa.

Em certos casos, as autoridades necessitam de determinar a reação típica do consumidor médio perante este tipo de denominações.

[Voltar a FAQ](#)