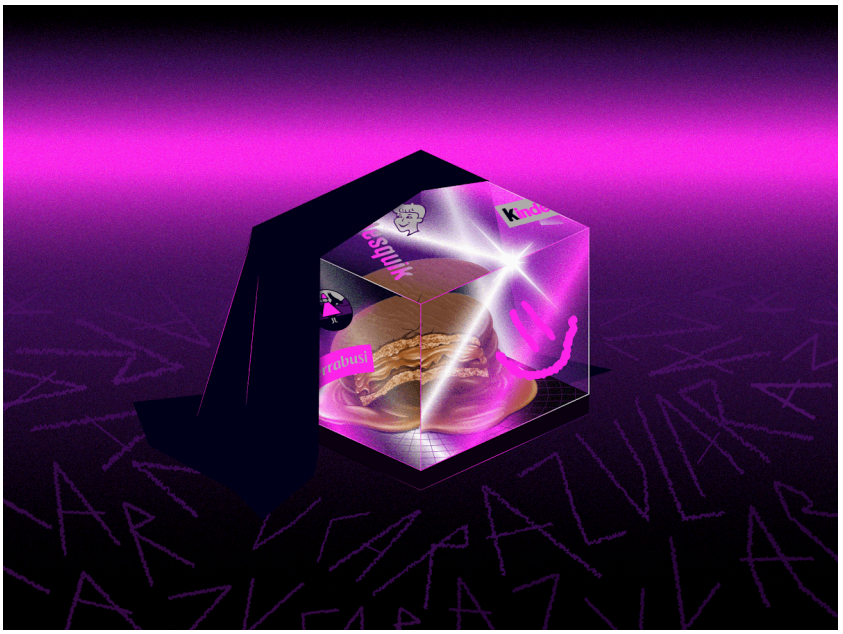


25/04/2023

Alfajor clandestino

TXT ROCÍO PRIEGUE IMG BRUNO SOMOZA

¿El etiquetado frontal sirve o es menospreciar a los consumidores? ¿Qué hay más allá de los sellos?

1/ El futuro

5 de marzo de 2030, el despertador va a sonar en dos horas y yo escribo para que pase el tiempo. No pegué un ojo en toda la noche. Lo que va a pasar esta tarde me emociona y aterroriza en partes iguales. A las 8:30 tengo que estar en el Parque Saavedra, trotando como si viviera ahí cerca y no hubiera hecho cuatro kilómetros para llegar desde mi casa en Vicente López. Cuando esté pasando por al lado de la calesita, tendré que fingir que me doblo un tobillo y sentarme un rato en el pasto, corriéndome del paso de todas las personas que cumplen su hora diaria obligatoria de

ejercicio aeróbico. Se va a acercar alguien a ayudarme, no sé si hombre o mujer, viejo o joven, solo me aseguraron que me quede tranquila, que va a llegar. Mientras me revisa el supuesto esguince, le tengo que pagar. Y entonces, él (o ella, o elle, no sé) va a guardar un alfajor en mi media.
Me aseguraron discreción. Nadie se va a dar cuenta. Mi tobillo se va a ver como el del Diego en el '90, pero con medias. Es esencial que lleve medias altas, me lo repitieron más veces que el precio del alfajor.
Mi plan después es irme rengueando unas cuadras hasta la casa de Camila, que vive cerca y es la que me pasó la punta. Camila jura que los alfajores de esta gente son exactamente iguales a los Terrabusi que se vendían en los kioskos, cuando todavía se podían vender alfajores en los kioskos, cuando todavía había kioskos. Yo desconfío, no porque crea que me miente, sino porque me cuesta aceptar que ella tenga el recuerdo del sabor tan vivo, mientras que el mío ya se ha ido desvaneciendo.
Cuento una vez más los billetes en mi mesa de luz: quiero tener la plata justa para que el intercambio sea rápido y no perder el tiempo ni levantar ninguna sospecha. Al lado veo el frasco de flores que compré ayer en el supermercado. No sé hace cuánto que no compraba, ya casi no fumo, pero todo el mundo sabe que el alfajor más rico que podés comer es el del bajón.

2/ El lugar al que las ideas van a radicalizarse

Pocas realidades me resultan menos atractivas que una en la que no podamos comprar alfajores con total libertad. Y además de poco atractiva, me parece también poco práctica: ya sabemos que prohibir consumos no los evita, solo los vuelve clandestinos. La pregunta que me hago, la que me pone a elaborar escenarios en mi mente, en realidad es otra: ¿es factible semejante realidad? ¿Hay un futuro posible, probable, en el que los alfajores queden del lado oscuro de la ley?
En Twitter, el lugar al que las ideas van a radicalizarse, hay gente que cree que la Ley de Etiquetado Frontal va a solucionar todos los males de nuestro país, y gente que está convencida de que es solo el primer paso para que nos prohíban por

completo comer cualquier cosa que nos haga felices. Lo cierto es que ni hay un plan macabro en contra de la libertad de comer alfajores, ni la ley es solo de etiquetado frontal. La discusión pública insiste en quedarse ahí, pero los octógonos negros en los envases son solamente la expresión más visible de una solución compleja a un problema más complejo aún. Si aceptamos, en honor al más mínimo sentido común, que la ley no busca crear una distopía de alfajores clandestinos, entonces... ¿qué sí busca la ley? ¿Qué productos tienen que llevar etiquetas? ¿Qué podemos esperar que vaya a pasar a partir de esas etiquetas? ¿Por qué?

3/ El problema

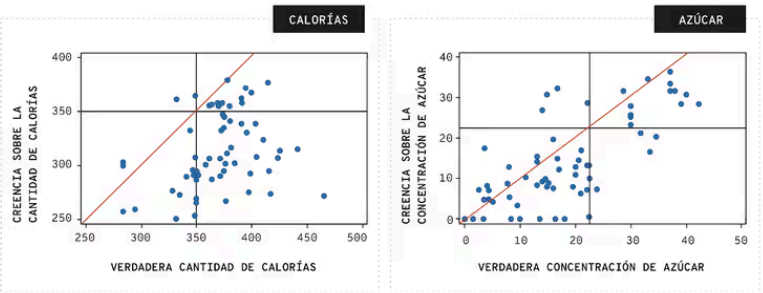
En esto podemos estar de acuerdo: el consumo excesivo de azúcares, grasas y sodio es un problema de salud pública, y está asociado a las enfermedades crónicas no transmisibles que más afectan a la población mundial: diabetes, hipertensión arterial, obesidad, y otras tantas enfermedades vasculares, cardíacas, cerebrales y renales. Es así y no hay muchas vueltas que darle. Particularmente en Argentina, los tres factores de riesgo más asociados a la mortalidad son: hipertensión, hiperglucemia en ayunas elevada y sobrepeso u obesidad. En cuanto a sobrepeso u obesidad, Argentina tiene una de las cifras más altas de la región y está en aumento: afecta a 4 de cada 10 niños, niñas y adolescentes, y a 7 de cada 10 personas adultas. Argentina es el país con mayor consumo de bebidas azucaradas por persona, y también tenemos un consumo muy alto de ultraprocesados: 185 kg por persona por año. De hecho, en el país, los malos hábitos alimenticios producen más muertes que el consumo de drogas. Por supuesto que la alimentación no es el único factor en juego: otros importantes son el consumo de tabaco, el sedentarismo y el abuso de bebidas alcohólicas. Y todos deberían atenderse con celeridad. Pero mientras que el tabaco lleva sellos de advertencia hace más de una década, el sedentarismo y el abuso de bebidas alcohólicas no están siendo abordados todavía con políticas públicas de gran escala.

4/ Libertad, libertad, libertad

Ese es el grito sagrado. El problema es que la libertad también viene de varios sabores. ¿Libertad para qué? Para poder elegir qué consumimos, claro. Pero para poder elegir de forma realmente libre es indispensable entender qué opciones tenemos. Y, aunque es cierto que la tabla de ingredientes siempre estuvo disponible, también es verdad que en la segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud solo el 13% de la población argentina entendía las etiquetas. Y, para colmo, muchas veces los empaques tenían información engañosa. Por ejemplo, un queso untable que antes era promocionado como "light" y "con 42% menos grasas", ahora indica en su paquete que en realidad tiene exceso tanto de grasas saturadas como totales. ¿Cambió el queso? No, cambió la cantidad de libertades que puede tomarse el fabricante a la hora de comunicar el contenido del producto.



Un estudio reciente (que Nico Ajzenman aborda en su newsletter ***Esto no es economía***), muestra que las personas tendemos a subestimar el contenido calórico de los productos que compramos, y a veces también el contenido de azúcar.



En el trabajo, le preguntaron a diferentes personas de Argentina qué contenido de azúcares y cuántas calorías creían que tenían diferentes cereales. Los gráficos muestran la relación entre lo que las personas respondieron y los valores reales. Si los puntos se ubicaran sobre las líneas rojas, eso significaría que nuestra percepción del contenido de azúcares (o de calorías) es perfecta. Pero eso, evidentemente, no pasa. En el caso de las calorías, vemos que casi todos los puntos se encuentran por debajo de la diagonal, es decir que creemos que los cereales tienen menos calorías que las que en realidad tienen. Para el contenido de azúcar, la situación es un poco menos grave, pero también están la mayoría de los puntos por debajo de la diagonal.

La información que tenemos no es suficiente para entender qué tiene lo que comemos. Pero el problema está lejos de ser una cuestión de idiosincrasia nacional. En los últimos años, muchos países implementaron algún tipo de etiquetado persiguiendo el mismo objetivo.

5/ Cuántos lados tiene un octógono

¿Por qué se eligieron octógonos negros? ¿Sirven para algo? En el mundo existen distintos modelos de etiquetado para informar sobre la calidad nutricional de los alimentos. En algunos países, por ejemplo, se emplea un sistema de semáforo que resume la información y categoriza a los alimentos con diferentes colores. Sin embargo, en un estudio en el que compararon los distintos sistemas de advertencia, encontraron que el modelo de sellos octogonales es el que transmite la información de manera más clara y eficiente.

La ley argentina sigue los lineamientos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), que implican la implementación de sellos octogonales negros de

letras blancas para indicar el exceso de 4 nutrientes críticos: azúcares, grasas totales, grasas saturadas y sodio.
También indican el exceso de calorías en alimentos y bebidas sin alcohol. Además, se identifica con rectángulos negros cuando un producto posee edulcorantes o cafeína y, por lo tanto, no es recomendable para ser consumido en la infancia.
La ley argentina establece que cada sello tiene que tener un tamaño mínimo del 5% de la superficie de la cara principal del envase y no puede estar cubierto de manera total ni parcial. Además, los sellos tienen que estar ubicados en la cara principal del envase, o en ambas caras cuando el envase no tenga una principal. En los casos en los que el envase es muy chico como para que la letra del sello de advertencia sea legible (por ejemplo en caramelos), se utilizan los microsellos, que indican con un número qué tipo de nutrientes críticos tiene el producto en exceso.
Una aclaración importante es que la ley indica que estas etiquetas deben implementarse sólo en los productos procesados o ultraprocesados, pero no en los ingredientes, por lo que un paquete de azúcar no va a tener un sello que diga "exceso de azúcares".
¿Pero cómo se define qué es un exceso de azúcares? ¿Cómo se calcula?
La OPS cuenta con un "perfil de nutrientes" que clasifica alimentos según sus nutrientes para prevenir enfermedades o promover la salud. De esta manera, marca los umbrales para determinar qué productos necesitan etiquetado, y esto se calcula en proporción a la cantidad de calorías totales del producto. Estos cálculos están definidos por el contenido relativo de un nutriente crítico de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Por ejemplo, el exceso en sodio se define según la razón 1mg de sodio por cada caloría. No todas las personas tienen los mismos requerimientos nutricionales o tipos de dieta, pero estos valores son guías para la salud pública.

6/ Más allá de la góndola

Y acá llegamos al punto central del asunto: ¿Todo esto solo para saber que un alfajor tiene mucho azúcar? Bueno, no.

Si bien en general se habla de la ley como “Ley de Etiquetado Frontal”, el verdadero nombre es “Ley de Promoción de la Alimentación Saludable” (Ley 27.642). Y sus objetivos no son solo que podamos saber si un producto tiene exceso de un nutriente crítico, sino garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada, así como prevenir la malnutrición en la población y reducir las enfermedades crónicas no transmisibles.

Es decir que los sellos de advertencia, si bien son parte fundamental de la ley, no la agotan: hay otros tres ejes principales que no se pueden ignorar para debatirla.

El primero es qué pasa en los entornos escolares: según la ley, los alimentos y bebidas que tengan al menos un sello de advertencia no pueden ser vendidos ni promocionados en establecimientos educativos de niveles inicial, primario ni secundario. Además, el Consejo Federal de Educación deberá promover la inclusión de los contenidos mínimos de educación alimentaria nutricional en los establecimientos educativos. Y sí, acá sí hay una prohibición, y podrían decir que nos acercamos a la distopía del principio, ese futuro de alfajores clandestinos. Pero estamos hablando de ambientes escolares, lugares en los que ya está prohibido, por ejemplo, vender cigarrillos o bebidas alcohólicas. ¿Entonces por qué no prohibir también la distribución de comestibles que tengan exceso de nutrientes críticos? Hay trabajos que muestran que las intervenciones de este tipo en las escuelas pueden cambiar hábitos alimentarios y prevenir el desarrollo de sobrepeso y obesidad.

El segundo eje está relacionado a la publicidad, promoción y patrocinio. Los alimentos y bebidas que tengan al menos un sello de advertencia no pueden tener publicidad dirigida a niños, niñas y adolescentes. En la publicidad dirigida a la población adulta, los sellos deben estar claros y visibles, y no pueden incluirse personajes infantiles, animaciones, celebridades, mascotas ni otros personajes. Porque si algún día querés desayunar un yogur con exceso de azúcares está perfecto, pero lo que no está bien es que lo hagas creyendo que eso es lo que come Messi todos los días y que te va a dar las energías necesarias para correr noventa minutos sin parar.

Los alimentos y bebidas sin alcohol que tengan al menos un sello tampoco pueden prometer la entrega de premios ni regalos, físicos o digitales, no pueden participar en concursos o eventos culturales, ni tener en el envase logos o avales de sociedades científicas o médicas. Tampoco pueden entregarse de forma gratuita ni promover su compra para hacer donaciones. Y sí, yo recuerdo con nostalgia los tazos y las tolas que venían en los paquetes de papas fritas en mi infancia, pero también es cierto que muchas veces pedía que me compraran papas fritas sólo por el tazo. Por suerte, la ley no anula retroactivamente los recuerdos felices de armar un juguete comiendo chocolate, sólo mitiga las posibilidades de que una personita chiquita venga a demandar que le compren un combo con hipertensión sorpresa.

Por último, la ley implica el compromiso del Estado para que la asistencia alimentaria sea de calidad. Hoy en día, y con el 40% de la población bajo la línea de pobreza, el Estado es el principal promotor de la malnutrición a nivel nacional. En Argentina, la alimentación de calidad es un privilegio, y la implementación de la ley tiene que promover que se convierta en un derecho. Tanto en los programas de precios cuidados como en las compras de alimentos para escuelas y comedores comunitarios, hoy abundan los productos ultra procesados. Con la aplicación de la ley, el Estado tiene que priorizar la compra de productos que no tengan sellos.

En resumen, el verdadero objetivo de la ley es que los hábitos alimenticios de la población argentina cambien para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Un paso fundamental para que se den estos cambios es abrir conversaciones sobre qué comemos y qué no, conversaciones que hace rato no se estaban dando y que ahora aparecieron. Este es quizás el primer triunfo de la ley. Los resultados en cuanto a cambios de hábitos (buenos, malos o neutrales) los vamos a conocer recién en algunos años o décadas. Sin embargo, podemos preguntarnos qué esperamos del futuro a partir de lo que pasó en otros países.

7/ Cómo seguimos

Chile fue el primer país en implementar este tipo de regulación a nivel nacional. Los autores del mismo trabajo en el que concluyeron que las personas tendemos a

subestimar la cantidad de calorías que tiene un producto, también miraron los cambios en los consumos en Chile a partir de la implementación de la ley. Particularmente lo que vieron es que el consumo de los productos con sellos de advertencia bajó en relación a los productos que no tienen sello, es decir que la ley tuvo un impacto en lo que las personas eligen comprar.

Pero el impacto no fue igual en todos los productos, sino que fue más marcado en los productos de los que los consumidores subestimamos el contenido calórico. ¿Qué significa esto? Que a partir de la ley, las personas siguieron comiendo alfajores cuando tenían ganas de comer alfajores, independientemente de los sellos de advertencia, pero al momento de elegir qué comprar para llevar a la sala de espera del médico, a menudo dejaron de agarrar un paquete de galletitas de agua pensando que son saludables.



Los autores también vieron que, al implementarse la ley, muchos productos pasaron a tener el contenido justo de nutrientes críticos para quedar por debajo del umbral al que se aplican sellos de advertencia. Y si bien hay quienes interpretan esto como “hecha la ley hecha la trampa”, la realidad es que se trata de un efecto positivo. Al fin y al cabo, es deseable que las formulaciones se modifiquen para que

los productos que compramos sean más saludables. En Argentina, por ejemplo, en abril de 2023 ya hay productos que cambiaron sus recetas para no tener ningún sello de advertencia. Y no solo cambiaron las recetas, en las publicidades revalorizan el hecho de estar libres de sellos. Quizás en unos años los estándares de la OPS cambien y los sellos se apliquen en umbrales aún menores a los actuales, y de nuevo, sería completamente deseable que los productores vuelvan a modificar sus recetas.

Por último, en Chile los precios de los productos sin etiquetado aumentaron más que los de los productos con sellos. Es difícil de predecir el efecto económico que va a tener la implementación de la ley en nuestro país, pero comer sano siempre fue más caro y este antecedente refuerza la necesidad de que el Estado garantice el acceso a alimentos reales para todas las personas. Porque tener la información es necesario, pero no es suficiente, si a la hora de comprar la plata no alcanza para elegir la opción saludable.

8/ Alfajor clandestino

¿Entonces? ¿Qué futuro nos espera ahora que decidimos arruinar las góndolas con información un poco más verídica?

Lo más probable es que si el 5 de marzo de 2030 me encuentra con insomnio sea por una ola de calor sin precedente y no porque estoy rompiendo la ley para ir a comprar un alfajor.

Lo más probable, también, es que en siete años yo siga comiendo casi la misma cantidad de alfajores que como ahora. Pero quizás a mi sobrino en la colonia no le den una chocolatada que tenga más azúcar que cacao, o a la hija de mi amigo, en el jardín, no la hagan desayunar todos los días sodio a cucharadas. Quizá suena raro decirlo, porque somos animales de costumbres y si a algo nos hemos acostumbrado es al pesimismo, pero qué decirles: es un mundo mejor.

Esta nota es el producto de conversaciones constantes con las personas que hacen Consciente Colectivo, una organización de militancia socioambiental que trabaja hace tiempo en etiquetado frontal.

elgatoylacaja.com/alfajor-clandestino

Sumate en
eglc.ar/bancar