

NutriScore y la dieta Mediterránea

Nutriscore es un sistema de etiquetado frontal de los alimentos envasados y procesados, que pretende clasificarlos en función de su calidad nutricional, mediante un algoritmo, que posiciona a cada alimento dentro de una escala de cinco letras, a las que se les asocia un color determinado, que indican de forma gradual su carácter saludable. Las letras serían A, B, C, D y E, siendo los alimentos marcados con la A (color verde) los más saludables y los marcados con le E (color rojo), los menos. Su objetivo es que los consumidores puedan valorar fácil y rápidamente la calidad nutricional del alimento al simplificar la interpretación del etiquetado nutricional situado al dorso de este.

La polémica surge cuando alimentos definitorios de la dieta Mediterránea, como es el aceite de oliva virgen extra, se le adjudica la letra C, lo que pone en tela de juicio su demostrado carácter saludable, a la vez que los equipara a cualquier otra grasa comestible. Esta situación se agrava cuando, incluso, NutriScore posiciona alimentos ultraprocesados, según el sistema NOVA, como más saludables que aquel. NOVA es un sistema de clasificación de alimentos en base a su grado de procesamiento. Esta información es importante, pues, las evidencias científicas indican que los alimentos procesados se correlacionan directamente con el aumento del riesgo de padecer numerosas enfermedades crónicas.

La dieta Mediterránea, paradigma de patrón alimentario saludable, y declarada por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, tiene como grasa privativa los aceites de oliva vírgenes, es más, no podemos hablar de dieta Mediterránea sin su presencia, por lo que se puede decir que es su alimento distintivo.

Es un error pensar que todas las grasas son nocivas para nuestra salud y que habría que minimizar su consumo al máximo al señalarlas como únicas responsables del sobrepeso y la obesidad. La Organización Mundial de la Salud aconseja que estas deben aportar entre un 15 y un 30% del aporte calórico diario en las dietas equilibradas y saludables. Considerando todas las evidencias científicas disponibles, el Comité Asesor de las Guías Alimentarias para los estadounidenses 2020-2025, recomienda reducir la ingesta de grasas saturadas y reemplazarlas por grasas insaturadas de origen vegetal con objeto de disminuir el colesterol-LDL y la incidencia de enfermedad cardiovascular.

En consecuencia, las grasas son necesarias para mantener y promover nuestra salud. Por tanto, no es aconsejable eliminar las grasas de nuestra dieta, lo recomendable es introducir grasas saludables en la dieta para sustituir las grasas menos saludables. Entre las saludables, la que tiene el mayor aval científico son los aceites de oliva vírgenes. Efectivamente, son innumerables los artículos científicos que resaltan sus múltiples beneficios para la salud. Entre otras patologías, se ha demostrado sus beneficios en la prevención de enfermedades cardiovasculares o diabetes tipo 2, a la vez que demuestran que el consumo habitual de aceites de oliva vírgenes se asocia a mantener un peso saludable, a diferencia de lo que sucede con otras grasas comestibles, que

promueven el sobrepeso y la obesidad. El estudio PREDIMED, ha sido decisivo en aportar las evidencias científicas que avalan a la dieta Mediterránea y los aceites de oliva vírgenes, ricos en numerosos compuestos minoritarios con características anti-inflamatorias y anti-oxidantes.

Además, la agencia "Food and Drug Administration" (FDA) de USA, aprobó en 2004 una alegación de salud específica sobre los aceites de oliva en la que se resalta su utilidad en la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. En Europa, la "European Food Safety Authority" (EFSA) aprobó en 2012 tres alegaciones de salud que específicamente involucran a los aceites de oliva vírgenes, destacando su carácter saludable por su contenido en ácidos grasos monoinsaturados, vitamina E y polifenoles. Nada de esto se puede decir del resto de aceites comestibles.

En conclusión, ningún sistema de etiquetado nutricional debería entrar en contradicción con alegaciones de salud aprobadas por la EFSA o la FDA; recomendaciones de la OMS o; las numerosas evidencias científicas disponibles en la actualidad. Además, los aceites de oliva vírgenes, no pueden ser consideradas a la par que otras grasas que no disponen del aval científico descrito anteriormente. De lo contrario, este sistema de etiquetado sería un nuevo factor de confusión para los consumidores al ignorar las evidencias científicas ampliamente aceptadas por la comunidad científica internacional.

El informe científico del Comité Asesor de las Guías Alimentarias para los estadounidenses 2020-2025 vuelve a nombrar a la dieta Mediterránea como el patrón

alimenticio más saludable. En la actualidad, el estudio de la asociación entre nutrición y salud se centra en el concepto de "patrón alimentario" que se define como las cantidades, proporciones, variedad o combinación de diferentes alimentos y bebidas, así como la frecuencia con la que habitualmente son consumidos. Considerando todo lo comentado anteriormente, a día de hoy, la utilidad de NutriScore es cuestionable.

José J. Gaforio