crea
Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria

Etichetta Nutrizionale

GUIDA ALLA LETTURA

a cura di Gabriella Lo Feudo

crea
Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria

Etichetta nutrizionale

GUIDA ALLA LETTURA

a cura di Gabriella Lo Feudo

Gentile
BISCOTTI FROLLINI
CON UOVA

Ingredienti:
farina di **frumento**, zucchero, olio vergine di oliva, uova 6%, sciroppo di glucosio, fruttosio, **latte** intero, agenti lievitanti: carbonato acido di sodio, tartrato monopotassico, carbonato acido di ammonio. **Può contenere tracce di nocciole e altra frutta a guscio**.

Valori nutrizionali medi per 100 g

di prodotto		per biscotto (8,4 g)
valore energetico	469 kcal-1971 kj	39 kcal - 164 kj
proteine	7,3 g	0,6 g
carboidrati	70,7 g	5,9 g
di cui zuccheri	25,0 g	2,1 g
grassi	17,0 g	1,4 g
di cui saturi	9,0 g	0,77 g
sale	0,225 g	0,018 g

Conservazione:
conservare in luogo fresco e asciutto.

Questa pubblicazione è frutto della collaborazione di un gruppo di esperti del Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA):

dott. Stefano Delbono
dott. Andrea Ghiselli
dott.ssa Roberta Ghizzoni
dott.ssa Gabriella Lo Feudo
dott. Egidio Marricchi
dott. Enzo Perri

Le etichette sono redatte secondo i criteri previsti dalla normativa vigente e le denominazioni dei prodotti sono frutto di fantasia. Se emerge qualche similitudine con prodotti già in vendita è decisamente casuale

 ISBN 978-88-99595-11-1

A Luigi

Presentazione

Il consumo di alimenti scaturisce dalla necessità dell'uomo di nutrirsi ma anche dal desiderio e dal compiacimento di soddisfare i propri gusti.

Tale compiacimento però dovrebbe essere sempre accompagnato dalla consapevolezza che l'alimentazione debba essere basata su quantità adeguate e prodotti di qualità.

Un consapevole consumo di cibo consentirebbe tra l'altro, oltre ad una più equa distribuzione delle risorse con un impatto positivo sull'ambiente, anche il mantenimento di uno stato di benessere e conseguente miglioramento della qualità della vita.

Acquistiamo troppo cibo, non conosciamo bene le caratteristiche degli alimenti in termini di conservabilità e mal li riponiamo nei nostri frigoriferi.

Ma quali sono gli strumenti che potrebbero aiutare il consumatore verso scelte migliori? Senz'altro un'alimentazione più informata e un'attenta lettura delle etichette alimentari.

Le etichette alimentari sono l'unico strumento di cui dispone il consumatore per orientare le proprie scelte tra gli affollatissimi scaffali dei supermercati. Informarsi e conoscerle costituisce un atto di responsabilità verso se stessi per tutelare il proprio benessere, la propria salute e, perché no, anche la propria tasca!

In un supermercato dovremmo essere capaci di scegliere in maniera autonoma, senza coinvolgimenti di tipo emotivo, pensando esclusivamente a ciò che serve e non a ciò che intercettiamo con il nostro sguardo! Ed ecco perché saperle leggere diventa importante!

Il Reg. UE n 1169/2011, testo ormai di riferimento in materia, dal dicembre 2016 applica l'ultima indicazione finora mancante, ovvero l'obbligatorietà dell'etichetta nutrizionale. Dal 13 dicembre del 2016 ogni etichetta presenta obbligatoriamente una dichiarazione nutrizionale che serve a fornire al consumatore la consapevolezza dei nutrienti presenti, della loro quantità e del valore energetico complessivo dell'alimento, consentendogli di seguire una alimentazione equilibrata consapevole e responsabile.

Questa pubblicazione, che segue le due precedenti di descrizione e di guida alla lettura delle etichette, anche in riferimento ad alcuni tra gli alimenti più importanti della nostra alimentazione nonché esportatori del made in Italy nel mondo, tenterà di rendere più chiaro quanto descritto nella sezione 3 del regolamento UE n.1169/2011 in relazione alla obbligatorietà della suddetta dichiarazione nutrizionale.

Siamo consapevoli che non basta leggere l'etichetta per diventare virtuosi dell'alimentazione, ma che questo senz'altro rappresenta un atto di responsabilità che deve essere accompagnato da una conoscenza e da una informazione che, per essere esaustiva, dovrà avere inizio sin dai banchi di scuola, con campagne di educazione e di informazione a tutti i livelli anche nella grande distribuzione, nelle comunità e nelle mense.

Leggere le etichette rappresenta un aspetto di una più ampia educazione alimentare che dovrebbe avviare il consumatore a scelte alimentari corrette che, oltre a mantenere il suo stato di benessere psico/fisico, contribuiscano anche a favorire una educazione al gusto che il mercato globale ha inevitabilmente appiattito e attraverso cui potrebbe veramente riacquistare e riappropriarsi di una identità alimentare che ci rende unici nel mondo

Dott.ssa Gabriella Lo Feudo

Etichetta Nutrizionale e Normativa europea

SCOPO E FINALITÀ DELL'ETICHETTA ALIMENTARE

Le norme comunitarie emanate in materia di etichettatura di prodotti alimentari nel corso degli anni sono state molteplici; l'ultima è rappresentata dal Reg. UE 1169/2011 che, relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, modifica o abroga norme precedenti con l'intento di modernizzare, armonizzare e semplificare lo scenario normativo di riferimento e, nel contempo, dovrebbe consentire al consumatore di operare scelte alimentari più consapevoli.

L'etichetta di un prodotto alimentare riveste per il consumatore una importante funzione di tutela, in quanto favorisce acquisti consapevoli evitandogli influenze e sollecitazioni provenienti dall'esterno; conoscerle e capirle rappresenta un atto di responsabilità finalizzato alla salvaguardia della salute che permette di impostare una più corretta alimentazione fornendo informazioni sulle reali caratteristiche del prodotto, sugli ingredienti utilizzati e sulla sua qualità, anche in rapporto al prezzo.

L'etichetta è un efficace strumento di comunicazione e quindi è un attrattore di consensi: in pochi centimetri devono coincidere le varie esigenze degli stati membri che, pur in un libero mercato, non possono anteporsi all'esigenza di rintracciabilità e di sicurezza.

Non deve indurre in errore il consumatore sulle effettive caratteristiche, sulla qualità, sulla composizione e sul luogo di origine del prodotto né tanto meno può mettere in risalto caratteristiche che sono comuni ad alimenti analoghi, come se si trattasse invece di qualità specifiche e uniche; non deve neanche attribuire all'alimento proprietà tese a prevenire, curare o guarire malattie, né accennare a proprietà farmacologiche a meno di autorizzazioni specifiche.

fruttabuona
il meglio della frutta
MIRTILLI DI BOSCO

valori energetici medi	100 g	20g	% gda
valore energetico	664 Kj/157Kcal	133,31 Kj/31Kcal	2%
proteine	0,1 g	0,02 g	0,8%
carboidrati	37,5 g	7,5 g	3 %
di cui zuccheri	35 g	7 g	8 %
fibre	3,1 g	0,6 g	2 %
sale	0,05 g	0,01 g	0,6 %

20 g corrispondono a 4 cucchiaini ca

quantità giornaliera raccomandata su una dieta di 2000 Kcal ca

Gentile
BISCOTTI FROLLINI CON UOVA

Ingredienti:
farina di **frumento**, zucchero, olio vergine di oliva, uova 6%, sciroppo di glucosio, fruttosio, **latte** intero, agenti lievitanti: carbonato acido di sodio, tartrato monopotassico, carbonato acido di ammonio. **Può contenere tracce di nocciole e altra frutta a guscio**.

Valori nutrizionali medi per 100 g

di prodotto		per biscotto (8,4 g)
valore energetico	469 kcal-1971 kj	39 kcal - 164 kj
proteine	7,3 g	0,6 g
carboidrati	70,7 g	5,9 g
di cui zuccheri	25,0 g	2,1 g
grassi	17,0 g	1,4 g
di cui saturi	9,0 g	0,77 g
sale	0,225 g	0,018 g

Conservazione:
conservare in luogo fresco e asciutto.

Definizione di etichetta

"qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore."

(Art. 1 Reg. 1169/2011)

OLIVELLA
Olio del frantoio
olio extra vergine di oliva

prodotto italiano estratto a freddo
da olive coltivate in Italia
accuratamente selezionate e molite fresche

olio extra vergine di oliva di categoria superiore
ottenuto direttamente dalle olive
unicamente con procedimenti meccanici

olivella

informazioni nutrizionali
valore energetico 900 Kcal / 3700 Kj
valori nutritivi medi su 100 ml di prodotto:

proteine	0 g	
carboidrati	0 g	
grassi 100 g	di cui saturi	15 g
	monoinsaturi	74,6 g
	polinsaturi	10,4 g
sale	0 g	

CONSERVARE IL UOGO FRESCO E ASCIUTTO
AL RIPARO DA FONTI LUMINOSE E DI CALORE

1 l e

prodotto e imbottigliato da Olearia Olivella
via delle Olive 51, Rossano

da consumarsi preferibilmente entro il mese di luglio 2014

LCL2146E

COS'È UNA ETICHETTA NUTRIZIONALE

L'**etichetta nutrizionale** costituisce un aspetto dell'etichetta alimentare e serve ad indicare e a definire le caratteristiche nutrizionali del prodotto. Riportata sulla confezione di un prodotto alimentare, fornisce un valido contributo al consumatore sul valore energetico e sul contenuto in nutrienti quali proteine, grassi, carboidrati, sale, fibre, vitamine e sali minerali presenti nel prodotto confezionato.

È inserita tra le informazioni obbligatorie da fornire al consumatore per gli alimenti preconfezionati posti in commercio, con l'obiettivo di elevare il livello di protezione della salute senza trascurare gli interessi economici legati alla libera circolazione delle merci e nel contempo con l'intento di ampliare la sua conoscenza per consentirgli di compiere scelte alimentari consapevoli e avviarlo a corrette abitudini alimentari.

Possiamo considerarla uno strumento informativo necessario, che offre al consumatore indicazioni che gli permettano di confrontare un prodotto con un altro e in particolare di conoscerne la sua composizione nutrizionale.

- **informazioni obbligatorie ai sensi del Reg. UE n. 1169/2011**

Una etichetta nutrizionale deve contenere obbligatoriamente alcune informazioni per indicare al consumatore ciò che l'alimento acquistato prevede in termini di apporti nutritivi. Le indicazioni obbligatorie da inserire in una etichetta nutrizionale, che devono comparire sempre nello stesso campo visivo, sono prevalentemente presentate in formato tabulare ma, se lo spazio non lo consente, possono essere presentate in formato lineare. Tali indicazioni si riferiscono al valore

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
PER	100 ml	250 ml	(%*)
Valore energetico	180 kJ / 42 kcal	450 kJ / 105 kcal	(5%)
Grassi	0 g	0 g	(0%)
di cui acidi grassi saturi	0 g	0 g	(0%)
Carboidrati	10.6 g	27 g	(10%)
di cui zuccheri	10.6 g	27 g	(29%)
Proteine	0 g	0 g	(0%)
Sale	0 g	0 g	(0%)

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal). 500 ml = 2 di 250 ml

energetico, alla quantità di grassi e di acidi grassi in particolare, ai carboidrati, agli zuccheri, alle proteine e al sale contenuti e riferiti sempre a 100 g o 100 ml di prodotto.

ATTENZIONE

Informazioni specifiche inerenti la dichiarazione nutrizionale che il Regolamento intende offrire al consumatore. Allegato I reg.1169/2011

- Per dichiarazione nutrizionale o etichettatura nutrizionale s'intendono le informazioni che indicano:
- valore energetico
- grassi: i lipidi totali, compresi i fosfolipidi
- acidi grassi saturi: gli acidi grassi che non presentano doppi legami;
- acidi grassi trans: gli acidi grassi che presentano almeno un doppio legame non coniugato (vale a dire interrotto da almeno un gruppo metilene) tra atomi di carbonio in configurazione trans;
- acidi grassi monoinsaturi: gli acidi grassi con doppio legame cis;
- acidi grassi polinsaturi: gli acidi grassi con due o più doppi legami interrotti da gruppi metilenici cis-cis;
- carboidrati: qualsiasi carboidrato metabolizzato dall'uomo, compresi i polioli;
- zuccheri: tutti i monosaccaridi e i disaccaridi presenti in un alimento, esclusi i polioli;
- polioli: gli alcoli comprendenti più di due gruppi idrossili;
- proteine: il contenuto proteico calcolato con la seguente formula: proteine = azoto totale (Kjeldahl) × 6,25;
- sale: il contenuto equivalente di sale calcolato mediante la formula: sale = sodio × 2,5;
- fibre: i polimeri di carboidrati composti da tre o più unità monomeriche, che non sono né digeriti né assorbiti nel piccolo intestino umano e appartengono a una delle seguenti categorie:
  - polimeri di carboidrati commestibili naturalmente presenti negli alimenti consumati,
  - polimeri di carboidrati commestibili ottenuti da materie prime alimentari mediante procedimenti fisici, enzimatici o chimici e che hanno un effetto fisiologico benefico dimostrato da dati scientifici generalmente accettati,
  - polimeri di carboidrati sintetici commestibili che hanno un effetto fisiologico benefico dimostrato da dati scientifici generalmente accettati;
  - valore medio: il valore che rappresenta meglio la quantità di una sostanza nutritiva contenuta in un alimento dato e che tiene conto delle tolleranze dovute alle variazioni stagionali, alle abitudini di consumo e agli altri fattori che possono influenzare il valore effettivo.

ATTENZIONE

Differenza sostanziale tra l'indicazione in etichetta del sale al posto del sodio

Contrariamente a quanto riportato sulle etichette nutrizionali precedenti al Regolamento UE n. 1169/2011, il contenuto di sodio degli alimenti è espresso come contenuto di sale.
Considerato che il pericolo per la salute è rappresentato dal sodio e non dal sale sembrerebbe più corretto riportare il quantitativo di sodio in etichetta ma per il consumatore risulterà senz'altro più semplice controllarne il suo consumo attraverso la quantità di sale presente nell'alimento.
I limiti fissati dalla normativa UE N.1169/2011 sono più alti, se pur di poco, di quelli stabiliti dall'OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità - e la differenza pur se piccola, non è poco significativa. A titolo esemplificativo qualora l'etichetta riporti per un alimento un quantitativo per porzione di 0,5 grammi, questo rappresenterà il 21% del quantitativo giornaliero massimo previsto dal sopracitato regolamento mentre per le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità questo valore coprirà il 25% del limite.
È interessante notare che anche nel "Codex Alimentarius"organismo sovranazionale scaturito dalla cooperazione tra due organizzazioni delle Nazioni Unite: FAO e OMS, allo scopo di definire una serie di standard di sicurezza di carattere generale e specifico per la salute del consumatore del consumatore, viene preso in considerazione il sodio anziché il sale.
Per chiunque voglia imparare a districarsi nella decodifica delle informazioni fornite in etichetta e convertire sale in sodio o viceversa basterà semplicemente dividere/moltiplicare per 2.5 (fattore di conversione); quindi per es. 5 grammi di sale corrispondono a 2 grammi di sodio e viceversa.
Si è discusso molto in Commissione Europea sull'opportunità o meno di riportare in etichetta il valore di sale o di sodio e le posizioni erano contrapposte. Alcuni Stati, tra cui l'Italia, ritenevano più corretto continuare a riportare il valore del sodio, sia per continuità con il passato e sia perché è il sodio l'elemento dannoso per la salute, mentre altri hanno spinto per inserire l'indicazione del sale soprattutto per i motivi di praticità di cui si è accennato prima.
Tuttavia è bene che il consumatore sappia che l'apporto complessivo giornaliero di sale o di sodio attraverso la sua alimentazione è quasi il doppio di quello raccomandato e che limitarne il consumo, anche attraverso una attenta valutazione delle etichette apposte agli alimenti, è estremamente importante per la sua salute.

- **Informazioni facoltative**

Le informazioni obbligatorie prima elencate possono essere integrate dalle seguenti informazioni aggiuntive che, qualora vengano apposte in etichetta, devono essere indicate negli stessi formati e nelle stesse modalità di quelle obbligatorie. Tali informazioni aggiuntive sono: acidi grassi mono-insaturi, acidi grassi poli-insaturi, polioli, amido, fibre, sali minerali e vitamine descritti meglio negli approfondimenti successivi in

cui sono inseriti anche gli allegati corrispondenti presenti nel Reg. UE n. 1169/2011.

APPROFONDIMENTO

POLIOLI

Sono sostanze presenti in piccola quantità nella frutta e utilizzate come sostituti dello zucchero. Chimicamente sono simili agli zuccheri ma con un gruppo ossidrilico al posto di quello chetonico o aldeidico. Il loro impiego, pur non comportando un grande risparmio calorico (sono infatti meno calorici rispetto al saccarosio ma hanno un potere edulcorante inferiore), è giustificato dal fatto che hanno un basso indice glicemico e insulinico e non sono cariogeni. Inoltre danno consistenza ai cibi e hanno un effetto rinfrescante. I più utilizzati sono: sorbitolo, maltitolo (E965), mannitolo (E421), xilitolo (E967), lactitolo (E966), isomalto (E953). Vengono impiegati come additivi dolcificanti nei prodotti senza zucchero, nei prodotti dietetici, nelle gomme da masticare e nelle caramelle.
Poiché vengono assorbiti solo parzialmente ad alte dosi, possiedono un effetto lassativo per cui sono consigliate delle quantità giornaliere tali da non superare 20 g al giorno per il mannitolo, 50 g per il sorbitolo e lo xilitolo, e 100 g per il maltitolo. Inoltre, secondo l'allegato III del Regolamento UE 1169/2011, gli alimenti contenenti più del 10 % di polioli aggiunti (autorizzati dal regolamento (CE n. 1333/2008) devono indicare in etichetta: «un consumo eccessivo può avere effetti lassativi».
Ai fini dell'etichettatura nutrizionale si attribuisce ad essi un potere calorico di 2,4 Kcal/g (D.L. 16 febbraio 1993 nº 77).

APPROFONDIMENTO

ACIDI GRASSI: SATURI, INSATURI, CIS E TRANS

Gli acidi grassi sono molecole insolubili in acqua e costituite da una lunga catena di atomi di carbonio (catena idrocarburica) che termina con un gruppo carbossilico (-COOH). Maggiore è la lunghezza della catena più alto è il punto di fusione, e di conseguenza, la consistenza del relativo grasso risulterà solida.

Gli acidi grassi si differenziano in base alla presenza o meno di uno o più doppi legami nella catena idrocarburica: gli acidi grassi **saturi** non possiedono doppi legami nella catena, gli acidi grassi **insaturi,** invece, si distinguono in acidi grassi monoinsaturi, che presentano un doppio legame, e in acidi grassi polinsaturi, quando hanno più doppi legami. A parità di lunghezza della catena idrocarburica gli acidi grassi insaturi sono caratterizzati da un punto di fusione più basso e, pertanto, sono più fluidi. Gli acidi grassi insaturi si distinguono in base alla conformazione del doppio legame: negli acidi grassi

>>>

>>>

cis i sostituenti del doppio legame sono orientati dalla stessa parte, nei **trans** sono orientati dalla parte opposta.

Gli acidi grassi saturi e quelli insaturi trans presentano una forma lineare diritta e si posizionano in maniera ordinata e rigida. Gli acidi grassi cis, avendo molecole con forme ripiegate, risultano meno "allineabili" e, quindi, sono più fluidi e hanno un punto di fusione più basso.

Questo spiega come mai il burro, ricco di acidi grassi saturi, è solido, mentre gli oli vegetali, in cui prevalgono gli acidi grassi insaturi cis, sono liquidi a temperatura ambiente.

In natura prevalgono nettamente gli acidi grassi cis rispetto ai trans. Questi ultimi sono presenti negli alimenti perché generati dal alcuni processi tecnologici, in particolare, l'idrogenazione degli oli vegetali che consiste nell'aggiunta di atomi di idrogeno ai doppi legami degli acidi grassi insaturi per ottenere acidi grassi saturi, quindi solidi (margarine). L'idrogenazione è impiegata dall'industria perché fornisce grassi con specifiche caratteristiche tecnologiche, quali compattezza e spalmabilità, e ne aumenta la conservabilità. Altri processi che provocano la formazione di acidi grassi trans sono la rettifica ad alte temperature degli oli vegetali e la frittura.

I grassi nell'organismo forniscono energia, entrano nella struttura di ormoni e componenti cellulari, aiutano l'assorbimento di vitamine e antiossidanti. Gli acidi grassi saturi, che si trovano soprattutto nei prodotti di origine animale (latticini, carne) aumentano il colesterolo nel sangue. Pertanto, andrebbero assunti con moderazione. Essi, infatti, e in particolare quelli trans, favoriscono l'accumulo di colesterolo "dannoso" (LDL) a scapito di quello "utile" (HDL) favorendo, nel complesso, problemi cardiovascolari e malattie coronariche.

Gli acidi grassi insaturi, contenuti negli oli vegetali, noci, nocciole, cereali e pesce, hanno invece un'azione positiva sul sistema cardiocircolatorio. L'olio di oliva,in particolare,è ricco in acidi grassi monoinsaturi (soprattutto oleico), e ha l'effetto di aumentare i livelli di colesterolo HDL e diminuire quello LDL, riducendone il deposito nelle arterie. L'olio di semi e il pesce sono ricchi di acidi grassi polinsaturi (omega 6 e omega 3) che hanno effetti protettivi nei confronti delle malattie cardiovascolari.

Discorso a parte è quello degli oli più idonei alla frittura. Bisogna, infatti, tenere conto del punto di fumo che è la temperatura alla quale per un determinato olio iniziano a formarsi sostanze nocive. L'olio extravergine di oliva è uno degli oli più idonei alle fritture in quanto ha un elevato punto di fumo (210°C) e contiene antiossidanti che prevengono la formazione di sostanze nocive che si formano per reazione con l'ossigeno.

APPROFONDIMENTO

SALI MINERALI E/O VITAMINE

Per quanto riguarda le informazioni relative ai sali minerali e alle vitamine, queste dovranno essere indicate in etichetta secondo quanto stabilito nell'allegato XIII, parte A, punto 1, e devono essere presenti in quantità significativa secondo quanto definito nella parte A, punto 2, del medesimo allegato

3) Allegato XIII Consumi di riferimento giornalieri per vitamine e Sali minerali

Vitamine e Sali minerali che possono essere dichiarati e relativi valori di riferimento

Vitamina A (µg) 800	***Vitamina D (µg) 5***	***Vitamina E (mg) 12***
Vitamina K (µg) 75	***Vitamina C (mg) 80***	***Tiamina (mg) 1,1***
Riboflavina (mg) 1,4	***Niacina (mg) 16***	***Vitamina B6 (mg) 1,4***
Acido folico (µg) 200	***Vitamina B12 (µg) 2,5***	***Biotina (µg) 50***
Acido pantotenico (mg) 6	***Potassio (mg) 2 000***	***Cloruro (mg) 800***
Calcio (mg) 800	***Fosforo (mg) 700***	***Ferro (mg) 14***
Zinco (mg) 10	***Rame (mg) 1***	***Manganese (mg) 2***
Fluoro (mg) 3,5	***Selenio (mg) 55***	***Cromo (mg) 40***
Molibdeno (mg) 50	***Iodio (mg) 150***	

Quantità significative di vitamine e di Sali minerali

Per stabilire come intendere una quantità significativa andrebbero presi in considerazione i seguenti valori:

- 15% dei valori nutritivi di riferimento per 100 g o 100 ml nel caso di prodotti diversi dalle bevande;
- 7,5% dei valori nutritivi di riferimento per 100 ml nel caso delle bevande oppure
- 15% dei valori nutritivi di riferimento per porzione se l'imballaggio contiene una sola porzione

APPROFONDIMENTO

CONSUMI DI RIFERIMENTO

Nell'allegato XIII parte B sono indicati i consumi di riferimento sia in relazione all'energia contenuta che agli elementi nutritivi più comuni e indispensabili da apportare in una dieta media normale

Il valore energetico e le quantità di sostanze nutritive possono essere espressi in base a seguenti livelli di riferimento giornalieri previsti nell'all. XIII parte B:

- **Energia** **8.400 j - 2000 Kcal**
- **Grassi Totali** **70 g**
- **Acidi grassi saturi** **20 g**
- **Carboidrati** **260 g**
- **Zuccheri** **90 g**
- **Proteine** **50 g**
- **Sale** **6 g**

Le informazioni relative al valore energetico e alla qualità di sostanze nutritive si riferiscono all'alimento così come è venduto e i valori dichiarati sono valori medi che possono essere stati stabiliti dal produttore in base alle prove analitiche effettuate sull'alimento in corso di preparazione oppure dal calcolo effettuato a partire dai valori medi, noti o effettivi, relativi agli ingredienti utilizzati ma potrebbero derivare, anche, dal calcolo effettuato a partire da dati già stabiliti e accettati in letteratura. L'indicazione relativa al valore medio intende informare il consumatore sulla quantità di sostanza nutritiva contenuta in un alimento che tenga conto delle tolleranze dovute alle variazioni stagionali, alle abitudini legate al consumo e ad altri fattori che possono influenzare il valore effettivo.

Tale informazione è contenuta nell'allegato 1. Infine, un'altra informazione utile per il consumatore è che Il valore energetico e le quantità di sostanze nutritive possono essere espressi per porzione o per unità di consumo che comunque devono essere facilmente riconoscibili dal consumatore nella confezione. La porzione o l'unità di consumo utilizzata dovrà essere indicata immediatamente accanto alla dichiarazione nutrizionale. Il valore energetico e le quantità di sostanze nutritive indicate in etichetta devono necessariamente basarsi su ricerche accurate e scientificamente valide eseguite su gruppi ampi di consumatori, devono essere volti a facilitare la comprensione da parte del consumatore dell'apporto energetico e nutritivo nella dieta, devono essere obiettivi, non discriminatori e non devono ostacolare il libero mercato.

ESEMPI DI ETICHETTE

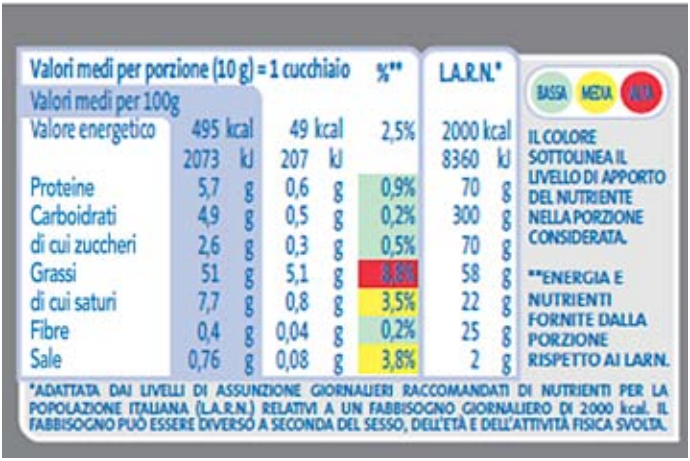
In questo paragrafo sono indicate a titolo esemplificativo alcune etichette nutrizionali che, seppur di fantasia, ricalcano esattamente esempi di etichette relative a prodotti comunitari e non.

- Questo tipo di etichetta usata potrebbe non essere di facile comprensione, in quanto la varietà di colori potrebbe generare confusione nel consumatore

- Quest'altro esempio indica che il prodotto contiene un basso, medio o elevato quantitativo di nutriente a seconda del colore del semaforo. Non fornisce una informazione corretta, in quanto spesso gli alimenti non vengono consumati in porzione da 100 g e pertanto induce a scelte molto superficiali

Nelle seguenti etichette, invece, i colori del semaforo sono riferiti non alle quantità dei nutrienti per 100 g ma alle quantità per porzione in riferimento alle GDA*.

- Le (GDA) sono state sviluppate con il principale scopo di uniformare, a livello europeo, l'informazione nutrizionale e sono calcolate sui fabbisogni nutrizionali medi di un adulto. Le GDA indicano in grammi e percentuale il valore di una porzione di alimento, in termini di energia e nutrienti, rispetto ad una quantità indicativa giornaliera ritenuta adeguata per un adulto. L'approccio delle GDA offre al consumatore la possibilità di comparare il profilo nutrizionale dei prodotti e di controllare le proprie assunzioni alimentari.



Valori medi per porzione (10 g) = 1 cucchiaio			%	LA.R.N.*
Valori medi per 100g				
Valore energetico	495 kcal 2073 kJ	49 kcal 207 kJ	2,5%	2000 kcal 8360 kJ
Proteine	5,7 g	0,6 g	0,9%	70 g
Carboidrati	4,9 g	0,5 g	0,2%	300 g
di cui zuccheri	2,6 g	0,3 g	0,5%	70 g
Grassi	51 g	5,1 g	8,8%	58 g
di cui saturi	7,7 g	0,8 g	3,5%	22 g
Fibre	0,4 g	0,04 g	0,2%	25 g
Sale	0,76 g	0,08 g	3,8%	2 g

BASSA MEDIA ALTA

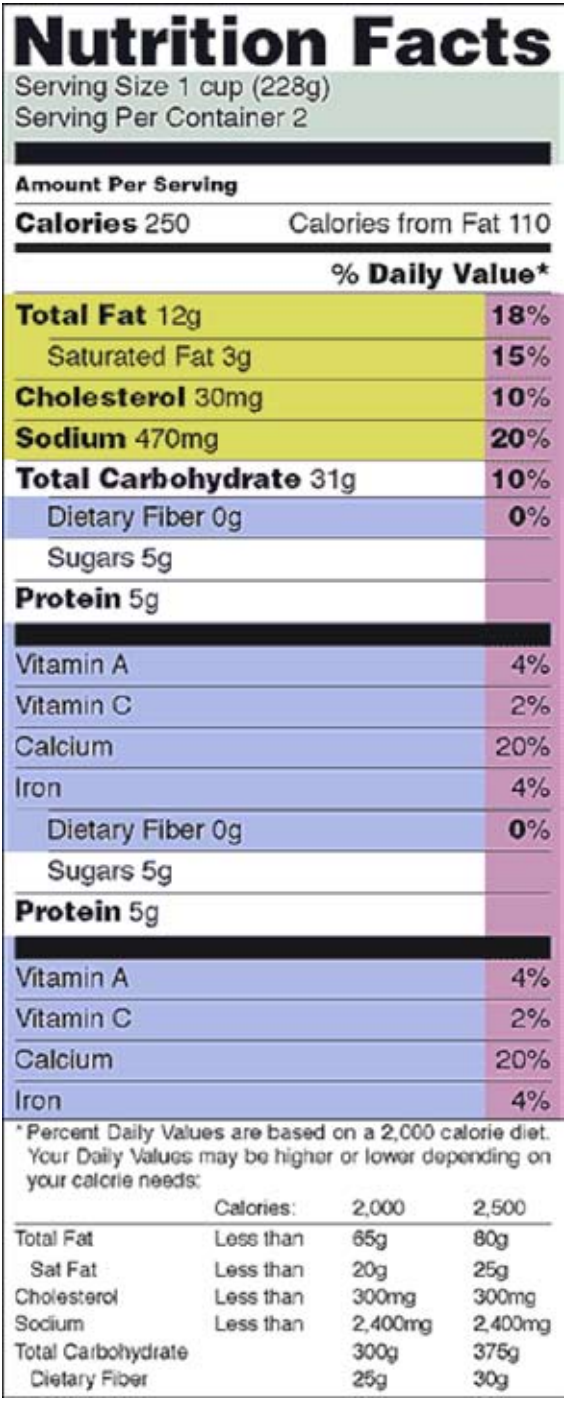
IL COLORE SOTTOLINEA IL LIVELLO DI APPORTO DEL NUTRIENTE NELLA PORZIONE CONSIDERATA.

**ENERGIA E NUTRIENTI FORNITE DALLA PORZIONE RISPETTO AI LA.R.N.

*ADATTATA DAI LIVELLI DI ASSUNZIONE GIORNALIERI RACCOMANDATI DI NUTRIENTI PER LA POPOLAZIONE ITALIANA (LA.R.N.) RELATIVI A UN FABBISOGNO GIORNALIERO DI 2000 kcal. IL FABBISOGNO PUÒ ESSERE DIVERSO A SECONDA DEL SESSO, DELL'ETÀ E DELL'ATTIVITÀ FISICA SVOLTA.

* Guideline Daily Amounts ovvero valori giornalieri di riferimento

- **Ancora altri esempi di etichette nutrizionali**



Nutrition Facts

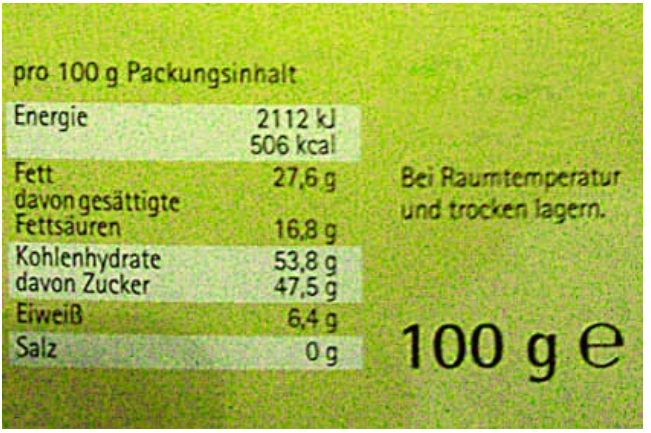
Serving Size 1 cup (228g)
Serving Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 470mg	**20%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

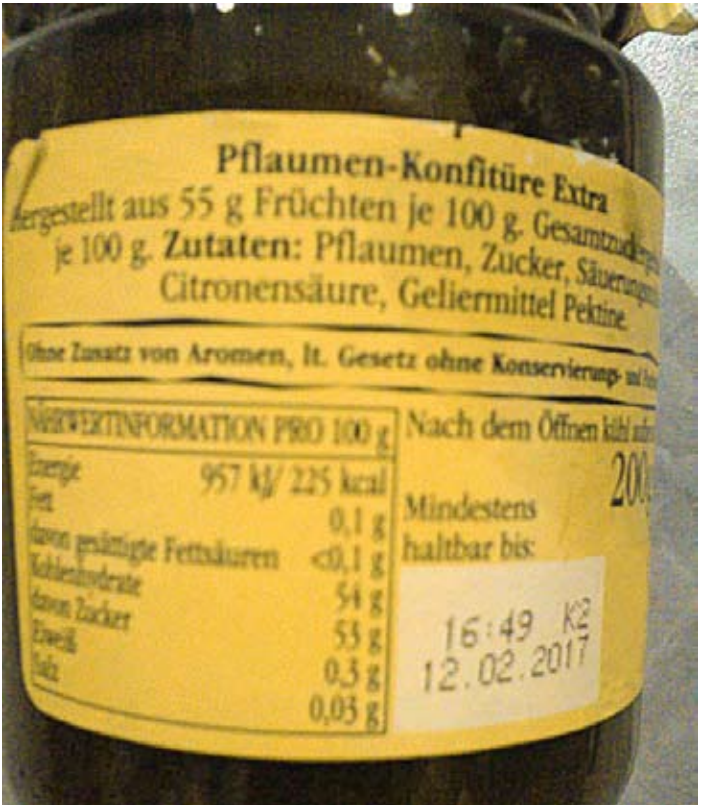


pro 100 g Packungsinhalt

Energie	2112 kJ 506 kcal
Fett	27,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	16,8 g
Kohlenhydrate	53,8 g
davon Zucker	47,5 g
Eiweiß	6,4 g
Salz	0 g

Bei Raumtemperatur und trocken lagern.

100 g e



Pflaumen-Konfitüre Extra

hergestellt aus 55 g Früchten je 100 g. Gesamtzucker

je 100 g. **Zutaten:** Pflaumen, Zucker, Säuerungs

Citronensäure, Geliermittel Pektine

Ohne Zusatz von Aromen, lt. Gesetz ohne Konservierungs

NÄHRWERTINFORMATION PRO 100 g	
Energie	957 kJ/ 225 kcal
Fett	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g
Kohlenhydrate	54 g
davon Zucker	53 g
Eiweiß	0,3 g
Salz	0,03 g

Nach dem Öffnen kühl

20

Mindestens haltbar bis:

16:49 K2
12.02.2017

Nutrition Facts
Serv. Size 1 parfait
Calories 250
Fat Cal. 60
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	% DV*
Total Fat 7g	**11%**
Sat. Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholest. 5mg	**2%**
Sodium 75mg	**3%**
Vitamin A 0%	•
Calcium 15%	•

Amount/Serving	% DV*
Total Carb. 34g	**11%**
Fiber 3g	**12%**
Sugars 20g	
Protein 14g	**28%**
Vitamin C 25%	
Iron 8%	

$3.75

INGREDIENTS: PLAIN NONFAT GREEK YOGURT (CULTURED GRADE A NONFAT MILK [CONTAINS ACTIVE YOGURT CULTURES]), STRAWBERRY CHIA COMPOTE (STRAWBERRIES, DRIED CANE SYRUP, WATER, CHIA SEEDS, LEMON JUICE CONCENTRATE, GUAR GUM, FRUIT AND VEGETABLE JUICE [COLOR]), GRANOLA (WHOLE ROLLED OATS, CANOLA OIL, OAT SYRUP SOLIDS, CANE SUGAR, SUNFLOWER SEEDS, PUMPKIN SEEDS, VANILLA EXTRACT, SALT).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

PER	100 ml	250 ml (%*)
Valore energetico	180 kJ / 42 kcal	450 kJ / 105 kcal (5%)
Grassi	0 g	0 g (0%)
di cui acidi grassi saturi	0 g	0 g (0%)
Carboidrati	10.6 g	27 g (10%)
di cui zuccheri	10.6 g	27 g (29%)
Proteine	0 g	0 g (0%)
Sale	0 g	0 g (0%)

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

500 ml = 2 di 250 ml

QUANDO SI PUÒ OMETTERE LA DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

L'articolo 44 del Reg. UE N. 1169/2011 prevede che gli alimenti preincartati, ovvero quegli alimenti offerti in vendita al consumatore finale o alle collettività senza preimballaggio oppure *imballati sui luoghi di vendita su richiesta del consumatore* o *preimballati per la vendita diretta,* possano non riportare la dichiarazione nutrizionale. In questo caso, se si decide di riportare la dichiarazione nutrizionale, essa può limitarsi al solo *valore energetico* o al *valore energetico* accompagnato dalla *quantità di grassi, acidi grassi saturi, zucchero* e *sale* (Art. 30 par. 5)

Gli Stati membri UE possono decidere, previa comunicazione immediata alla Commissione, quali informazioni possono accompagnare la vendita di alimenti sfusi o di alimenti preincartati. In ogni caso la dichiarazione nutrizionale non si applica su tutte le etichette alimentari.

Esistono, difatti, alcuni alimenti che, in forza della loro composizione e della loro natura, sono esentati dal riportarla.

APPROFONDIMENTO

ALIMENTI ESENTATI

- Prodotti non trasformati che comprendono un solo ingrediente o una sola categoria di ingredienti
- Prodotti trasformati che sono stati sottoposti unicamente a maturazione e che comprendono un solo ingrediente o una sola categoria di ingredienti
- Le acque destinate al consumo umano, comprese quelle che contengono come ingredienti aggiunti anidride carbonica e/o aromi
- Le piante aromatiche e le spezie
- Il sale e i succedanei del sale
- Gli edulcoranti da tavola
- I prodotti contemplati dalla dir. 1999/4/CE relativa agli estratti di caffè e agli estratti di cicoria, i chicchi di caffè interi o macinati e i chicchi di caffè decaffeinati interi o macinati
- Le infusioni a base di erba e di frutta, i tè, tè deteinati, tè istantanei o solubili o estratti di tè decaffeinati, senza altri ingredienti aggiunti tranne aromi che non modificano il valore nutrizionale del tè.
- Gli aceti di fermentazione e i loro succedanei, compresi quelli i cui soli ingredienti aggiunti sono aromi
- Gli aromi
- Gli additivi alimentari
- I coadiuvanti tecnologici

>>>

>>>

- Gli enzimi alimentari
- La gelatina
- I composti di gelificazione per marmellate
- I lieviti
- Le gomme da masticare
- Le bevande con contenuto alcolico superiore a 1,2% in volume
- Gli alimenti anche confezionati in maniera artigianale forniti direttamente dal fabbricante di piccole quantità di prodotti al consumatore finale o a strutture locali di vendita al dettaglio .

• Promemoria per il consumatore

Il fabbisogno giornaliero raccomandato di proteine è di circa 1 g per ogni kg di peso ideale: quindi, ad esempio, una persona il cui peso sia di 80 kg avrà bisogno di circa 80 g di proteine al giorno. L'apporto calorico giornaliero derivante dalle proteine dovrebbe essere del **12-18%*** circa rispetto a quello totale. Il calcolo energetico si effettua considerando che le proteine apportano 4 kcal/g.

L'apporto raccomandato giornaliero, di carboidrati è di circa il **45-60%*** delle calorie giornaliere che devono essere ripartite per un 70-80% tra i carboidrati complessi e il restante 15-20% tra gli zuccheri semplici. Il calcolo energetico si effettua considerando che i carboidrati apportano 4 kcal/g.

L'apporto consigliato giornaliero di grassi non dovrebbe superare il **25-35%*** delle calorie totali. Si tratta di componenti energetici che possono essere di provenienza animale (carne, pesce, latticini e uova) o vegetale (oli, frutta secca). Si suddividono in grassi saturi, prevalentemente di origine animale, che non dovrebbero superare la soglia del 7-9%; grassi insaturi, mono e polinsaturi che non dovrebbero superare la soglia del 15-25%; colesterolo, molecola importante per il nostro organismo ma al contempo molto dannosa se supera i livelli stabiliti e il cui fabbisogno non deve superare i 300 mg al giorno. Il calcolo energetico si effettua considerando che i grassi apportano 9 kcal/g.

* LARN - livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia, IV revisione, 2014.

Valori nutrizionali medi del prodotto su:			100 g	1 razione (20 g)
Valore energetico		kcal	396	79
		kj	1669	335
Proteine		g	9	2
Carboidrati		g	66	13
di cui	Zuccheri	g	28	6
	Amido	g	36	7
	Polialcoli	g	0	0
Grassi		g	9	2
di cui	Saturi	g	5	1
	Monoinsaturi	g	1	0,2
	Polinsaturi	g	4	0,8
	Colesterolo	mg	150	30
	Omega 3	mg	80	16
Fibre alimentari		g	10	2
di cui	Fibre solubili	g	8	1,6
	Fibre insolubili	g	2	0,4
Sale		g	0,65	0,1
Ferro		mg	5,7 (41% RDA)	1,1 (8% RDA)
Calcio		mg	600 (75% RDA)	152 (19% RDA)
Fosforo		mg	700 (87% RDA)	126 (16% RDA)
Vitamina B2		mg	1,3 (83% RDA)	0,3 (17% RDA)
Vitamina B12		µg	0,62 (62% RDA)	0,80 (80% RDA)
Vitamina PP		mg	14,9 (83% RDA)	3,1 (17% RDA)

Una razione (pari a 20 grammi) di prodotto contiene:				
kcal	**Zuccheri totali**	**Grassi**	**Grassi saturi**	**Sale**
79	6 g	2 g	1 g	0,18 g
4%	6%	3%	5%	2%
Quantità giornaliere indicative per un adulto				

INDICAZIONE DI SOSTANZE O PRODOTTI CHE POSSONO PROVOCARE ALLERGIE O INTOLLERANZE ALIMENTARI

Glossario:

Allergia alimentare: consiste in una reazione rapida ed eccessiva del sistema immunitario, il nostro sistema di difesa, che si può scatenare, in caso di particolare predisposizione dell'individuo, in risposta al contatto con una sostanza presente nell'alimento e detta allergene, in genere una proteina, la quale viene percepita dall'organismo come elemento estraneo e possibile fonte di danno innescando quindi la produzione di anticorpi.

Intolleranza alimentare: è una ipersensibilità dell'organismo dose-dipendente a sostanze chimiche introdotte attraverso varie fonti alimentari, consiste nell'incapacità dell'organismo di tollerarle e quindi digerirle in modo corretto. A differenza dell'allergia alimentare coinvolge il metabolismo dell'individuo e non il sistema immunitario.

Determinati ingredienti, sostanze o prodotti come i coadiuvanti tecnologici, utilizzati nella produzione di alimenti e ancora presenti nel prodotto finito, anche in forma alterata, possono provocare allergie o intolleranze alimentari in alcune persone, costituendo in alcuni casi un pericolo per la loro salute.

È quindi importante che ci sia una chiara informazione sulla presenza di queste sostanze dai possibili effetti allergenici o di intolleranza, scientificamente dimostrati, per fare in modo che i consumatori possano effettuare delle scelte alimentari consapevoli per la propria salute e sicurezza.

Sulla base di queste considerazioni, il Regolamento (UE) N. 1169/2011 stabilisce all'art. 9, par.1, lettera c), l'obbligo dell'indicazione in etichetta di sostanze o prodotti che possono provocare allergie o intolleranze alimentari e le elenca in modo dettagliato nell'allegato II in cui vengono riportate 14 categorie di allergeni.

Come vengono indicati in etichetta?

L'art. 21 stabilisce che la denominazione di queste sostanze in etichetta deve avere un carattere ben distinto dagli altri ingredienti elencati, ad esempio come dimensioni, stile o colore di sfondo.

Se invece manca un elenco di ingredienti, l'etichetta deve riportare il termine 'contiene' seguito dal nome della sostanza o del prodotto in allegato II.

Quando più ingredienti o coadiuvanti tecnologici di un alimento provengono da un'unica sostanza o da un unico prodotto in elenco nell'allegato II, questo deve essere riportato in etichetta per ciascun ingrediente o coadiuvante tecnologico.

Se la denominazione dell'alimento fa chiaramente riferimento alla sostanza o al prodotto in questione, non sono richieste ulteriori indicazioni.

….e se i prodotti alimentari sono sfusi?

>>>

>>>

L'art. 44 par.1 lettera a) prevede che anche i prodotti venduti al consumatore finale o collettività senza preimballaggio (quindi sfusi) o preimballati sul luogo della vendita su richiesta del consumatore o preimballati per la vendita diretta, come i prodotti somministrati in mense, ospedali, ristoranti, bar, panetterie, pasticcerie, catering ecc. devono obbligatoriamente avere l'indicazione della presenza di allergeni.

Gli Stati membri possono adottare disposizioni nazionali che riguardano i mezzi con i quali le indicazioni devono essere rese disponibili ed, eventualmente, la loro forma di espressione e presentazione.

Il Ministero della Salute nella circolare del 6 febbraio 2015, precisa che l'operatore deve indicare per iscritto e in modo chiaro e ben visibile, a tutela della salute del consumatore e a disposizione delle autorità competenti, su menù, registro o apposito cartello, un' indicazione che informa che è a disposizione la documentazione riguardante la presenza di sostanze o prodotti che possono provocare allergie e intolleranze nei vari prodotti preparati.

L'operatore è comunque libero di indicare la presenza degli allergeni in rapporto alle singole preparazioni secondo le modalità che riterrà più opportune, per esempio evidenziando nella lista degli ingredienti delle singole preparazioni la presenza degli allergeni.

La dicitura 'può contenere tracce… 'seguita dal nome dell'allergene è di tipo volontario e non obbligatorio, pertanto la sua assenza non dà alcuna garanzia di sicurezza mentre la presenza della dicitura potrebbe essere un' eccessiva precauzione a tutela del produttore.

Ai sensi dell'art. 36 par.3 lettera a) la Commissione europea deve adottare atti di esecuzione per l'applicazione dei requisiti relativi alle informazioni volontarie relative alla **presenza eventuale e non intenzionale** negli alimenti di sostanze e prodotti che possono provocare allergie o intolleranze. Questo significa che in futuro questo tipo di claim dovrebbe essere disciplinato da una norma europea.

Ai sensi dell'art. 21 par. 2, per una migliore informazione dei consumatori, tenendo conto del progresso scientifico e delle conoscenze tecniche più recenti, la Commissione riesamina sistematicamente e se necessario aggiorna l'elenco dell'allegato II.

ATTENZIONE

Il Regolamento delegato N.78/2014 a modifica del Reg. 1169/2011 ha stabilito che qualsiasi tipo di grano deve essere riportato con l'indicazione chiara della parola "grano", come ad esempio il farro e il kamut, che non possono più essere citati separatamente, ma solo come varietà di grano (es.: grano (farro), grano khorasan).

>>>

>>>

ALLEGATO II al Regolamento N.1169/2011
SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE

1. **Cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut** o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:
   a) sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio;
   b) maltodestrine a base di grano;
   c) sciroppi di glucosio a base di orzo;
   d) cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
2. **Crostacei e prodotti a base di crostacei**.
3. **Uova e prodotti a base di uova**.
4. **Pesce e prodotti a base di pesce**, tranne:
   a) gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi;
   b) gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.
5. **Arachidi e prodotti a base di arachidi**.
6. **Soia e prodotti a base di soia**, tranne:
   a) olio e grasso di soia raffinato;
   b) tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia;
   c) oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia;
   d) estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.
7. **Latte e prodotti a base di latte** (incluso lattosio), tranne:
   a) siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola;
   b) lattiolo.
8. **Frutta a guscio, vale a dire: mandorle (Amygdalus communis L.), nocciole (Corylus avellana), noci (Juglans regia), noci di acagiù (Anacardium occidentale), noci di pecan [Carya illinoinensis (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (Bertholletia excelsa), pistacchi (Pistacia vera), noci macadamia o noci del Queensland (Macadamia ternifolia), e i loro prodotti**, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
9. **Sedano e prodotti a base di sedano**.
10. **Senape e prodotti a base di senape**.
11. **Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo**.
12. **Anidride solforosa e solfiti** in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 1 mg/litro in termini di SO_2 totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
13. **Lupini e prodotti a base di lupini**.
14. **Molluschi e prodotti a base di molluschi**.

APPROFONDIMENTO

DIFFERENZA TRA INGREDIENTE E COADIUVANTE TECNOLOGICO

Spesso in un'etichetta alimentare riscontriamo oltre alla parola ingrediente anche il termine coadiuvante tecnologico, per meglio illustrare la differenza tra i due elementi in argomento è opportuno conoscere le singole definizioni normative.

È «ingrediente»: qualunque sostanza o prodotto, compresi gli aromi, gli additivi e gli enzimi alimentari, e qualunque costituente di un ingrediente composto utilizzato nella fabbricazione o nella preparazione di un alimento e ancora presente nel prodotto finito, anche se sotto forma modificata; i residui non sono considerati come ingredienti (lettera f) comma 1 dell'art. 2 del Reg. (UE) 1169/2011);

"Per coadiuvante tecnologico si intende una sostanza che non viene consumata come ingrediente alimentare in se, che è volontariamente utilizzata nella trasformazione di materie prime, prodotti alimentari o loro ingredienti, per rispettare un determinato obiettivo tecnologico in fase di lavorazione o trasformazione che può dar luogo alla presenza, non intenzionale ma tecnicamente inevitabile, di residui di tale sostanza o di suoi derivati nel prodotto finito, a condizione che questi residui non costituiscano un rischio per la salute e non abbiano effetti tecnologici sul prodotto finito" (comma 2 dell'art. 1 del Decreto Ministeriale n. 209 del 27/02/1996).

Da tali definizioni discende che il coadiuvante tecnologico non viene consumato come ingrediente alimentare in sé; ma è impiegato nella trasformazione di prodotti alimentari con un determinato scopo all'interno del processo produttivo.

Per il coadiuvante tecnologico, pertanto, non essendo considerato ingrediente sussiste l'esenzione di indicarlo in etichetta (art. 7 lettera c) del Decreto Legislativo 27 gennaio 1992, n. 109 e successive modificazioni e integrazioni) esenzione che viene meno nel caso in cui tale elemento ancora presente nel prodotto finito, anche se in forma alterata, fosse per sua natura idoneo a provocare allergie o intolleranze (lettera c) comma 1 dell'art. 9 e allegato II del Reg. (UE) 1169/2011).

Per completezza di informazione, si riportano di seguito le categorie più comuni di coadiuvanti tecnologici:

- Solventi
- Chiarificanti
- Demetallizzanti
- Intorbidenti
- Agenti di distacco
- Decoloranti
- Coadiuvanti di filtrazione
- Detergenti e disinfettanti
- Enzimi

IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE ALIMENTARE PER UNA LETTURA CONSAPEVOLE E RESPONSABILE DELL'ETICHETTA NUTRIZIONALE

La protezione e la promozione della salute della popolazione è una missione ampiamente accettata e valorizzata, centrale in tutte le definizioni tradizionali di salute pubblica. L'intervento su abitudini alimentari scorrette sia qualitativamente che quantitativamente rappresenta una delle più grandi sfide di salute pubblica del terzo millennio. Infatti il continuo aumento negli ultimi decenni dei tassi di obesità e del carico di malattie croniche legate all'alimentazione è culminato in una crisi di salute pubblica che impone azione immediata. Abitudini alimentari errate, oggi essenzialmente riconducibili a iperalimentazione (apporto energetico eccessivo, elevato consumo di grassi saturi e sale, che fanno da contraltare al basso apporto di frutta, verdura e fibre) sono almeno in teoria facilmente correggibili con opportuni strumenti e campagne di informazione ed educazione alimentare. Una corretta e comprensibile etichettatura degli alimenti è un efficacissimo strumento educativo per il consumatore e i primi esempi di etichettatura nutrizionale degli alimenti confezionati risalgono agli anni '90, negli Stati Uniti, con il piano "Nutrition Labeling and Education Act" promosso dalla FDA. La FDA, Food and Drug Administration, è l'Agenzia del governo americano che si occupa della regolamentazione degli alimenti e dei farmaci presenti sul mercato. Nel 1991 furono presentati i "Nutrition Facts" (figura 1) con l'intento di fornire ai consumatori informazioni utili nella scelta degli alimenti in conformità con le loro necessità alimentari.

figura 1

La normativa vigente richiede che tutti i prodotti alimentari confezionati regolati dalla Food and Drug Administration riportino in etichetta informa-

zioni sull'entità della porzione, sul numero delle porzioni contenute nella confezione di vendita (per esempio, quanti pacchetti di crackers per confezione o quanti bicchieri di bevanda per bottiglia, ecc.) energia totale, energia dai grassi, quantità di grassi totali, quantità di grassi saturi, di colesterolo, di sodio, di carboidrati, di fibre alimentari, di zuccheri semplici, di proteine, di vitamina A, di vitamina C, di calcio, di ferro e di grassi trans.

In Europa l'etichettatura e le informazioni obbligatorie da esporre sui prodotti alimentari confezionati sono regolate dalla normativa europea 1169 del 2011. I dati da riportare obbligatoriamente in etichetta sono in numero inferiore rispetto agli USA, ma sono quelli necessari per effettuare scelte consapevoli senza troppi fattori di confusione (vedi figura 2).

figura 2

Le informazioni nutrizionali sulle etichette degli alimenti rappresentano, o per meglio dire rappresenterebbero, uno strumento importante di educazione alimentare e un valido aiuto per completare una giornata alimentare equilibrata e sana. In etichetta sono riportate infatti una serie di informazioni basilari e complementari tra di loro, in modo che nessuna delle informazioni riportate è di per sé esaustiva, ma un'attenta lettura delle diverse voci, almeno all'atto del primo acquisto è in grado di permettere scelte migliori e più consapevoli. Cominciamo dalla **lista degli ingredienti**: è un'informazione indispensabile per gli allergici, per gli intolleranti o comunque per tutti coloro che per motivi etici, religiosi o di altro tipo hanno bisogno di evitare un determinato ingrediente. Ma è un importantissimo strumento di valutazione della qualità del prodotto, sia perché informa sulla ricetta di quel prodotto, permettendo una prima valutazione qualitativa, sia perché gli ingredienti sono riportati in ordine di

quantità. Ciò significa che il primo (o i primi) ingrediente(i), danno un'idea immediata della qualità del prodotto, come fosse un biglietto da visita. Per esempio, un cioccolato il cui primo ingrediente non sia cacao, ma zucchero, indirizza già il consumatore verso una determinata qualità del prodotto. Ma la lista degli ingredienti da sola non è sufficiente a conferire al consumatore la percezione dell'impatto nutrizionale di quel prodotto e quindi sarà necessario integrare le informazioni compositive con le **informazioni nutrizionali**. In etichetta le informazioni nutrizionali sono riportate sia per 100 grammi o millilitri di prodotto, sia per porzione. Le prime permetteranno al consumatore di poter paragonare due prodotti appartenenti alla stessa categoria merceologica ma di marchio diverso oppure di ingredientistica diversa, mentre le seconde danno informazioni sia sull'entità della **porzione**, sia sull'impatto che quella porzione avrà sulla intera giornata alimentare.

In questo modo il consumatore impara a conoscere che in una bottiglia di una certa bevanda o in una confezione di biscotti ci sarà un certo numero di porzioni, vale a dire di unità di consumo, consentendogli di comprenderne l'entità. Ma imparerà anche, come si vede in figura, che una porzione dell'alimento che ha scelto occuperà meno del 10% del fabbisogno energetico giornaliero, lasciando quindi abbondante spazio ad altri alimenti, i quali però dovranno contenere pochi grassi saturi, perché il 30% circa è già stato consumato, mentre per quanto riguarda carboidrati e zuccheri lo spazio sarà maggiore.

Tutte queste informazioni consentono, o sarebbe meglio dire "consentirebbero", al consumatore scelte molto più ragionate e una maggiore consapevolezza della propria alimentazione. Il condizionale è d'obbligo invece in una situazione nella quale il consumatore è completamente frastornato e confuso delle ridondanti e spesso discordanti informazioni e dalle mode alimentari che provengono dai media e da vari siti WEB e limita la sua attenzione, per qualche frazione di secondo, a due soli parametri presenti in etichetta: le calorie per 100 grammi e il contenuto di grassi.

Un'ultima considerazione: l'attenta lettura e comprensione delle etichette non può prescindere dalla conoscenza dei principi base di una corretta alimentazione che sono l'oggetto delle Linee Guida per una sana alimentazione, uno dei prodotti istituzionali CREA-AN, delle varie porzioni dei diversi alimenti e della loro frequenza di consumo.

Breve bibliografia

- *Le etichette alimentari, guida alla lettura* a cura di Gabriella Lo Feudo
- *Guida alla lettura delle etichette alimentari, etichette di olio e vino* a cura di Gabreilla Lo Feudo
- Reg. UE n 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori
- Reg . UE n 1335/2013 relativo alle norme di commercializzazione dell'olio di oliva che modifica il reg di esecuzione Ue n 29/2012
- Reg. UE n. 29/2012 relativo alle norme di commercializzazione dell'olio di oliva
- Reg. UE n. 1151/2012 sui regimi di qualità dei prodotti agricoli alimentari

www.salute.gov.it
www.mipaaf.gov.it
www.sviluppoeconomico.gov.it
www.sinu.it

Indice