



# È questione di etichetta

**D**al 13 dicembre 2016 finisce la fase transitoria e il Regolamento UE 1169/2011 sull'etichettatura degli alimenti sarà completamente operativo: cambia qualcosa rispetto al passato?

Certo, molte cose sono già cambiate, e tra poco tutti i prodotti alimentari confezionati dovranno riportare la **dichiarazione nutrizionale**: un'informazione che, insieme all'elenco degli ingredienti, al peso, alla data di scadenza, ecc., entra a far parte della carta di identità degli alimenti.

Forse può essere utile ricordare **quali sono le informazioni obbligatorie che devono essere presenti sulla confezione dell'alimento** (art. 9 del reg UE 1169/2011):

- la denominazione dell'alimento;
- l'elenco degli ingredienti;
- qualsiasi ingrediente che provochi allergie o intolleranze;
- la quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti;
- la quantità netta dell'alimento;
- il termine minimo di conservazione o la data di scadenza;
- le condizioni particolari di conservazione e/o le condizioni d'impiego;
- il nome o la ragione sociale e l'indirizzo dell'operatore del settore alimentare;
- il paese d'origine o il luogo di provenienza ove previsto;
- le istruzioni per l'uso, per i casi in cui la loro omissione renderebbe difficile un uso adeguato dell'alimento;
- per le bevande che contengono più di 1,2 % di alcol in volume, il titolo alcolometrico volumico effettivo;
- una dichiarazione nutrizionale.

L'elenco degli ingredienti ci aiuta a scegliere l'alimento in base alle materie prime utilizzate. Già sappiamo da tanto tempo che gli ingredienti dei prodotti alimentari devono essere **elencati in ordine decrescente**, cioè a partire da quello presente in maggiori quantità. Sapere cosa c'è dentro al pacco ci aiuta a fare scelte **qualitative** e a fare confronti tra alimenti simili, come ad esempio sce-

gliere tra due tipi di crackers (con o senza sale), tra due tipi di brioche (con il burro o con l'olio di palma), o tra due zuppe pronte surgelate (con o senza legumi).

Le nuove norme del regolamento UE per quanto riguarda l'elenco degli ingredienti sono già in vigore dal 13 dicembre 2014: vi siete mai chiesti come mai improvvisamente così tanti prodotti risultano contenere olio di palma? Il merito è di questo regolamento: l'olio di palma è usato da decenni negli alimenti, ma le normative precedenti consentivano di

scrivere tra gli ingredienti la voce "grassi vegetali" oppure "oli vegetali". Oggi non è più possibile usare il termine generico, quindi i

“ Le etichette nutrizionali ci sono: dobbiamo iniziare a capirle ed utilizzarle per scegliere gli alimenti con più attenzione ”

grassi o oli vegetali di un tempo, ora devono essere elencati in modo chiaro. Ecco svelato il mistero.

Avete a volte notato ingredienti scritti in grassetto? Sono gli **allergeni**: una nota, sotto gli ingredienti, metterà in risalto la cosa, e se è possibile che ci siano tracce di altre sostanze che possono provocare allergie, anche queste saranno indicate nella nota. L'elenco degli ingredienti non ci permette però di capire con precisione il valore nutrizionale di diversi alimenti e di confrontarli tra loro: per questo è diventata obbligatoria la **dichiarazione nutrizionale**: già da tempo utilizzata da molti produttori, indica il **valore energetico e la quantità di grassi, di acidi grassi saturi, di carboidrati, di zuccheri, di proteine** (i nutrienti calorici) **e di sale** presenti nell'alimento. **Grassi, carboidrati e proteine** sono i principali nutrienti che generano energia, ma sono molto importanti anche alcuni loro componenti:

• gli **acidi grassi saturi**: una tipologia di grasso che va tenuta sotto controllo nella dieta, perchè un uso eccessivo è legato ad alcune malattie, tra cui quelle cardiovascolari;

• gli **zuccheri**: sono carboidrati "semplici", per lo più mono e disaccaridi (es. glucosio, galattosio, fruttosio, lattosio e saccarosio), in parte naturalmente presenti negli alimenti (es. frutta, latticini), ma in parte aggiunti per dolcificare (soprattutto nelle bevande, nei dolci, nelle caramelle). Un loro consumo eccessivo è responsabile sia delle carie dentali che di buona parte dell'aumento dell'obesità (e delle malattie che ne derivano) degli ultimi decenni.

Nella tabella deve esserci anche la quantità di **sale** (cloruro di sodio), un altro ingrediente legato a

problemi di salute (ipertensione, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore). Il sale può essere naturalmente presente negli alimenti (per lo più sotto forma di sodio), ma la parte principale del sale della nostra dieta è costituita da sale aggiunto volontariamente nella preparazione dei piatti o nei processi di conservazione (primo tra tutti il pane, alimento consumato quotidianamente in tutto il Paese, e poi ad esempio i salumi, i formaggi, il pesce conservato e altri prodotti sotto sale).

Oltre ai dati obbligatori, **possono** essere elencati anche gli acidi grassi monoinsaturi, i polinsaturi, i polioli, l'amido, le fibre, certi sali minerali e certe vitamine (elencati nell'allegato XIII del regolamento): queste informazioni sono **facoltative**. Tutte le informazioni nutrizionali, obbligatorie e facoltative, devono essere riportate per 100 g di alimento (o 100 mL di bevanda), ma possono anche (in aggiunta) essere riportate per **porzione di alimento**: attenzione perché il peso della porzione deve essere chiaramente indicato e la confezione deve anche riportare il **numero di porzioni contenute**. Sembra forse un'informazione inutile, ma non lo è. Mi è capitato di comprare un biscotto (grande) in confezione singola, negli USA, diversi anni fa. Da brava dietista ho letto le informazioni nutrizionali. Erano date per porzione e le calorie sembravano veramente poche: mentre mangiavo il mega biscotto ho letto la lista degli ingredienti, per capire come mai un biscotto così grosso fornisse così poca energia: ho pensato a dolcificanti artificiali, sostituti dei grassi, poco calorici, ma niente di tutto questo. Finalmente ho letto con più attenzione: la porzione a cui si riferiva l'etichetta era di 30 g, ma il mega biscotto pesava 120 g. Da nessuna parte c'era scritto che il biscotto corrispondeva a quattro porzioni, e siccome la confezione contene-

va un solo biscotto, tutto faceva pensare che la porzione fosse "il biscotto". Insomma, i nutrienti consumati erano il quadruplo di quanto inizialmente pensato. Spero che anche negli USA la legislazione sia ora cambiata.

Ma torniamo a noi. Nutrienti per 100 g e nutrienti per porzione: la combinazione di questi dati offre al consumatore esperto la possibilità di capire esattamente il prodotto che ha in mano, ma il comune cittadino sa interpretare queste informazioni? Il regolamento è nato per dare gli strumenti per scelte consapevoli, ma se mi dicono che una porzione di un prodotto contiene 3 g di grassi saturi e un altro ne contiene 10 g, come posso utilizzare l'informazione?

Il regolamento fortunatamente fornisce anche gli strumenti per l'interpretazione. L'allegato XIII riporta i **consumi di riferimento giornalieri per gli adulti**, cioè le quantità di nutrienti energetici, sali minerali e vitamine che un adulto medio "dovrebbe" consumare in una giornata: 2000 chilocalorie-kcal (o 8400 Joule-kJ), 70 g di grassi totali, 20 g di grassi saturi, 260 g di carboidrati, 90 g di zuccheri, 50 g di proteine e 6 g di sale.

Le indicazioni nutrizionali possono riportare i nutrienti anche sotto forma di **percentuale dei valori di riferimento**. Nell'esempio di

prima, il prodotto con 3 g di grassi saturi fornisce il 15% del consumo di riferimento per i grassi saturi, mentre quello con 10 g ne fornisce il 50%: se nella giornata so di aver già consumato più del 50% dei grassi saturi consigliati, sceglierò il prodotto che ne contiene solo il 15%. Attenzione però: per quanto riguarda sali minerali e vitamine, questi possono essere riportati nella dichiarazione nutrizionale solo se presenti in quantità significativa (cioè più del 15%). Inoltre, quando sono fornite le informazioni in percentuale, deve figurare in calce la dicitura "Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)".

Tra tutte le informazioni presenti in etichetta, queste percentuali non sempre saltano all'occhio: un'immagine grafica potrebbe forse essere di aiuto, ma ancora si discute su quale sia la migliore. Ma le informazioni ci sono, quindi con un po' di pazienza e facendo la spesa senza fretta, dobbiamo iniziare a capirle ed utilizzarle per scegliere gli alimenti con più attenzione. Un'etichetta nutrizionale anche per i piatti che prepariamo a casa ci permetterebbe di valutare se nell'arco della giornata abbiamo raggiunto i valori di riferimento per le vitamine e i minerali e se siamo riusciti a non superare i livelli consigliati di calorie, grassi saturi, zuccheri e sale.

