

Etichette alimentari: impariamo a leggerle!



Presi dai ritmi frenetici della vita quotidiana, compressi tra gli impegni familiari e professionali, spesso facciamo la spesa di corsa, senza prestare la dovuta attenzione a ciò che mettiamo nel carrello, magari guidati dai messaggi promozionali. Dovremmo invece prendere la sana abitudine di controllare con attenzione i nostri acquisti alimentari. Del resto, come disse un famoso filosofo tedesco dell'Ottocento, "siamo quello che

mangiamo": dalla qualità delle sostanze che vengono assorbite dall'organismo dipendono il nostro benessere psico-fisico e la qualità della nostra vita.

Abituiamoci allora a leggere con attenzione le etichettature alimentari che forniscono un identikit completo del prodotto, aiutandoci ad orientare al meglio le nostre scelte commerciali, rendendole più sane e consapevoli. In genere, etichette ricche di indicazioni alimentari sono indice di buona qualità del prodotto. Un prodotto di qualità viene infatti valorizzato, elencandone le proprietà nutrizionali e pubblicizzando la natura e l'origine dei suoi ingredienti. La descrizione del metodo di produzione, le certificazioni di qualità e un numero verde di Assistenza clienti sono altri elementi che elevano la qualità e dunque l'affidabilità del prodotto.

Alcune indicazioni sono obbligatorie e, oltre alla denominazione dell'alimento e al luogo di provenienza, comprendono:

- Elenco degli ingredienti: riporta nel dettaglio tutte le sostanze utilizzate nella produzione, indicate in ordine decrescente di peso. Confrontando l'ordine degli ingredienti di due prodotti simili, possiamo quindi farci un'idea su quale sia qualitativamente migliore. La presenza di eventuali allergeni (ovvero sostanze generalmente innocue, che non inducono reazioni particolari nella maggior parte delle persone, ma che in alcuni soggetti sono in grado di produrre manifestazioni allergiche di varia natura), come ad esempio cereali contenenti glutine,



crostacei, uova, arachidi, soia, deve essere evidenziata con caratteri diversi rispetto agli altri ingredienti in modo da poterli identificare con chiarezza e rapidità. Anche i prodotti che sono venduti sfusi devono riportare obbligatoriamente l'indicazione della presenza degli allergeni. Nel caso siano contenuti "oli vegetali" o "grassi vegetali", è previsto un apposito elenco che ne indicherà l'origine specifica (olio di palma, olio di cocco, grassi idrogenati ...).

- Durabilità del prodotto: può essere indicata come data di scadenza o "termine minimo di conservazione" (TMC). La data di scadenza, riservata a prodotti facilmente deperibili, prevede che la data stessa venga preceduta dalla dicitura *Da consumare entro il*, rappresentando il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato. Per gli alimenti che possono essere conservati più a lungo, si utilizza invece la dicitura *Da consumarsi preferibilmente entro il*, che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come sapore e odore, ma può essere consumato senza rischi per la salute.
- Condizioni di conservazione e uso: riportano le modalità per conservare al meglio e usare adeguatamente il prodotto, una volta aperta la confezione.
- Dichiarazione nutrizionale: la tabella riporta le informazioni sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento (valore energetico, grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteina e sale). L'indicazione del valore energetico è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento oppure alla singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.



Altre indicazioni sono invece complementari. Per fare un esempio, i prodotti con un quantitativo di caffeina superiore a 150 mg/l, che non siano tè o caffè, oltre all'indicazione "tenore elevato di caffeina", riporteranno la dicitura *"Non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento"*.

L'etichetta degli alimenti può essere utilizzata dal produttore come mezzo per valorizzare i propri prodotti e dal consumatore per fare scelte più attente e in linea con le sue necessità.

Il Regolamento (CE) 1924/2006 armonizza i cosiddetti *claims*, ossia le indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari, allo scopo di garantire ai consumatori l'accuratezza e la veridicità delle informazioni.

Secondo il Regolamento, l'indicazione nutrizionale è "qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche, dovute all'energia (valore calorico) che apporta, apporta a tasso ridotto o accresciuto o non apporta e/o alle sostanze nutritive o di altro tipo che contiene, contiene in proporzioni ridotte o accresciute o non contiene". Ecco alcuni esempi di indicazioni nutrizionali: *a basso contenuto calorico, senza calorie, a basso contenuto di grassi, fonte di fibre, ad alto contenuto di proteine, fonte/ad alto contenuto di vitamine/minerali, leggero/light, ricco di acidi grassi omega 3* ... L'indicazione sulla salute è invece da intendersi "qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra un alimento o uno dei suoi componenti e la salute". Tali indicazioni devono essere preventivamente autorizzate e incluse in un elenco di indicazioni consentite.

Possono riguardare sostanze nutritive o di altro genere che possono contribuire alla crescita, sviluppo e normali funzioni del nostro organismo (ad esempio, *“Il calcio è necessario per il mantenimento di ossa normali”*) o concorrere a diminuire il rischio di contrarre una malattia (ad esempio, *“la sostanza X riduce il colesterolo nel sangue”*).

Alcune accortezze. Non fatevi ingannare dalle dimensioni dell’imballaggio: controllate sempre il peso (netto/sgocciolato) dell’alimento. E non fate troppo affidamento sulle immagini riportate sulla confezione che in genere hanno lo scopo di attirare l’attenzione del consumatore e non necessariamente riproducono fedelmente l’aspetto del prodotto contenuto. Verificate sempre l’integrità della confezione, accertandovi che non siano presenti segni di danneggiamento o rigonfiamenti.

In generale per i prodotti ortofrutticoli è sempre bene scegliere quelli freschi nel rispetto della stagionalità, in modo da sfruttarne al meglio il patrimonio vitaminico-nutrizionale (e anche di risparmiare!). Frutta e verdura raggiungono, infatti, il massimo delle qualità gustative e delle proprietà nutritive alla piena maturità.

A parità di qualità e prezzo, è buona abitudine fare una scelta “ecologica”, preferendo alimenti confezionati con materiale riciclato o comunque riciclabile.

(Fonte bibliografica: http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf)