

alimentazione & dintorni

a cura di Emanuela Tarabbia

Contiene esattamente quanto riportato sull'etichetta ... (FoodToday N. 10/2004)

Nel mondo frenetico di oggi, siamo più impegnati che mai e abbiamo bisogno di soluzioni rapide e facili per i pasti e per gli spuntini, da consumare a casa o "al volo", ma la scelta dei cibi non deve andare a scapito della salute. Riportare il contenuto nutrizionale sull'etichetta è diventato importante non soltanto perché il consumatore ha il diritto a sapere che cosa c'è dentro agli alimenti, ma anche per aiutarci a compiere scelte alimentari corrette al fine di seguire una dieta sana e bilanciata. I produttori alimentari elencano e quantificano i nutrienti contenuti nei prodotti alimentari e questo ci permette di controllare che cosa mangiamo e in che quantità. Per i consumatori, l'etichetta alimentare riveste un interesse crescente come strumento di informazione perché una dieta bilanciata, abbinata all'attività fisica costante, è il mezzo più efficace per mantenere la salute e il benessere.

Etichettatura volontaria o obbligatoria - che cosa dice la legge?

L'attuale legislazione UE prevede l'etichettatura nutrizionale volontaria, con una eccezione. È obbligatorio elencare i nutrienti di un alimento nel caso in cui vanti particolari caratteristiche nutrizionali - ossia, qualora una dicitura o pubblicità relativa all'alimento affermi direttamente o implicitamente che ha particolari proprietà nutrizionali. Queste proprietà devono essere chiarite sull'etichetta con informazioni più dettagliate. Le informazioni si trovano spesso in una tabella stampata sull'etichetta, o, quando lo spazio è insufficiente, in forma lineare. Se i produttori o i dettaglianti del settore alimentare scelgono di etichettare volontariamente i nutrienti, devono seguire alcune regole. Sono previsti due formati. Entrambi devono riportare il contenuto calorico dell'alimento o della bevanda in cima alla lista. Un formato fornisce inoltre la quantità di proteine, carboidrati e grassi contenuti nell'alimento (prende il nome di "Big 4"). Il secondo formato - chiamato anche "Big 8" - elenca calorie, proteine, carboidrati e grassi ma aggiunge anche grassi saturi, fibre e sodio. Nei due casi, le etichette possono anche elencare la quantità di zucchero, amido, polioli, acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi e colesterolo o qualsiasi minerale o vitamina riconosciuto, qualora i produttori scelgano di fornire queste informazioni.

Specificità relative a nutrienti e calorie:

In alcuni casi, si applicano tuttavia altre condizioni. Se vengono vantate specifiche proprietà in merito a zuccheri, grassi saturi, fibra o sodio, il prodotto alimentare deve utilizzare il secondo formato (valore energetico più i sette nutrienti) con indicazione della quantità del nutriente in questione. Se si indica la quantità di zucchero, amido o polioli contenuti in un alimento, deve essere riportata sull'etichetta dopo la quantità di carboidrati per indicare in che misura tali carboidrati sono composti da zuccheri, polioli e amido. Quando si indica la quantità o il tipo di

acido grasso o colesterolo, deve essere riportata subito dopo la quantità di grassi totali. Se sull'etichetta vengono specificati gli acidi grassi polinsaturi e/o monoinsaturi e/o il colesterolo, occorre riportare anche la quantità di grassi saturi.

Il valore energetico e la quantità di nutrienti devono essere indicati nelle seguenti unità di misura:

- per l'energia kilocalorie (kcal) e kilojoules (kJ);
- per proteine, carboidrati, grassi, fibra e sodio in grammi (g); e per il colesterolo milligrammi (mg).

Queste informazioni devono essere espresse per 100g o 100ml o, in alcuni casi, per porzione. Le informazioni relative a vitamine e minerali devono inoltre essere espresse come percentuale della "dose giornaliera raccomandata" (RDA) per tali micronutrienti.

Che cosa fanno i consumatori? Le indagini compiute hanno evidenziato che i consumatori non leggono le etichette alimentari e non usano le informazioni nutrizionali per migliorare le scelte alimentari. Le difficoltà nella comprensione delle informazioni riportate sull'etichetta e del modo in cui sono presentate, hanno indotto la Commissione Europea ad avviare una revisione della direttiva sull'etichettatura nutrizionale.

L'etichettatura è soltanto uno dei modi per fornire ai consumatori informazioni adeguate e si potrebbe fare molto di più per aiutarli a compiere scelte informate e vantaggiose per la salute. Si ritiene che lo scopo principale dell'etichetta sia quello di fornire informazioni chiare, semplici e comprensibili e questo obiettivo deve essere supportato, rafforzato e ampliato con un programma di educazione alimentare di ampia portata che coinvolga i gruppi di consumatori, l'industria alimentare, i governi, gli educatori e i professionisti del settore sanitario.

Riferimenti bibliografici

Direttiva 90/496/CEE sull'etichettatura nutrizionale per gli alimenti

Esempio di etichetta di uso comune nella UE:

Valore tipico	Per 100 ml
Calorie	375 kJ (89 kcal)
Proteine	5,6 g
Carboidrati	9,5 g
di cui zuccheri	1,2 g
Grassi	3,2 g
di cui saturi	1,3 g
Fibre	2,5 g
Sodio	0,56 g