



IMPARIAMO A LEGGERE L'ETICHETTA

PER ESSERE CONSUMATORI CONSAPEVOLI



A cura di Milva Spadoni, Paola Boni, Susanna Mantovani

Tecnici della Prevenzione, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – AUSL di Reggio Emilia

Dal 13 dicembre 2016 è obbligatorio etichettare gli alimenti con una «dichiarazione nutrizionale» o «etichettatura nutrizionale» che indichi il loro valore energetico e la quantità di alcune sostanze nutritive, riferite a 100 grammi o 100 millilitri di prodotto. Vediamo cosa deve riportare l'etichetta di un alimento confezionato.

Per comprendere meglio la tabella nutrizionale vediamo in dettaglio i termini in essa riportati.

L'indicazione del valore energetico si riferisce alla somma delle calorie apportate da ciascun nutriente. Ricordiamo che il valore di riferimento come assunzione giornaliera per un adulto medio è di 2000 Kcal al giorno.

I **grassi** contenuti negli alimenti possono essere presenti naturalmente (carne, pesce, formaggi e frutta secca) o aggiunti durante la lavorazione (biscotti, cracker, ecc..).

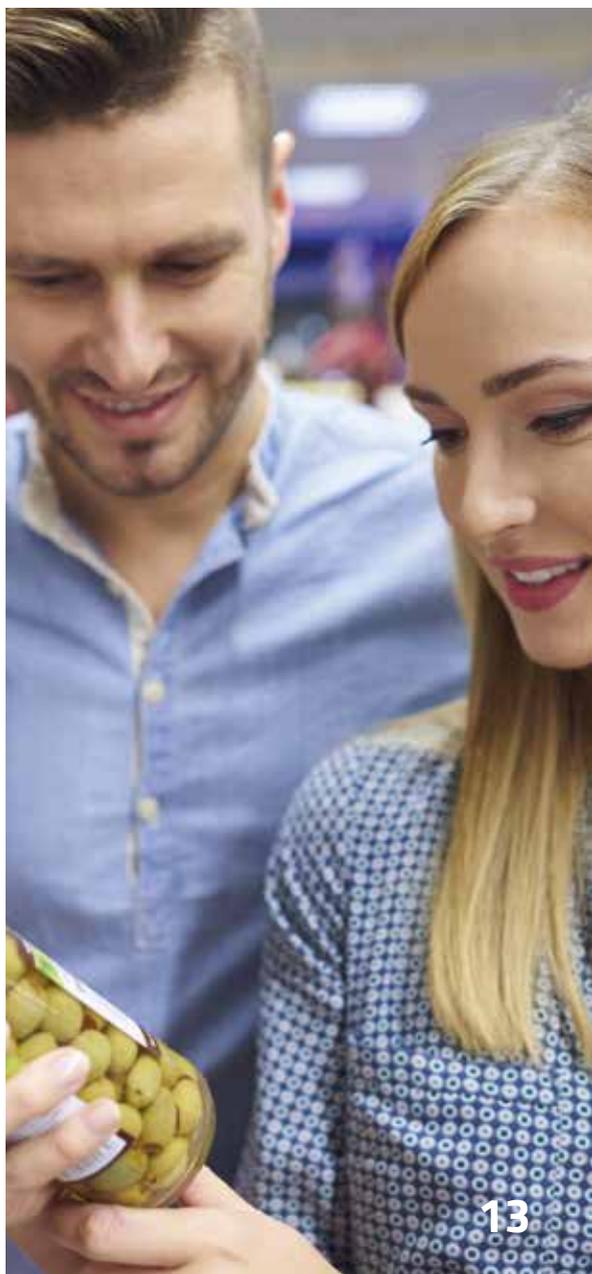
Gli **acidi grassi** possono essere: *saturi* (si trovano prevalentemente negli alimenti di origine animale, ma anche nell'olio di palma, di cocco...) ed *insaturi* (si trovano prevalentemente, ma non esclusivamente, negli alimenti di origine vegetale). È importante conoscere il contenuto in acidi grassi saturi in quanto esiste una



GLI OBBLIGHI

Sono obbligatorie le indicazioni su: **valore energetico** e la quantità di **grassi - acidi grassi saturi - carboidrati - zuccheri - proteine - sale**.

I produttori possono integrare la dichiarazione nutrizionale con ulteriori elementi, purché essi siano presenti in quantità significativa, indicando: **acidi grassi monoinsaturi - acidi grassi polinsaturi - polioli - amido - fibre - i sali minerali o le vitamine**.





stretta correlazione tra consumo eccessivo di grassi saturi e rischio cardiovascolare.

Riportare il contenuto in acidi grassi insaturi risulta un'utile informazione in quanto, non essendo sintetizzati dal nostro organismo, devono venire introdotti con l'alimentazione; sono fonte di sostanze antiossidanti e, regolando la colesterolemia, svolgono un'azione preventiva nei confronti dell'aterosclerosi.

I carboidrati sono i costituenti principali di cereali, legumi, frutta e altri prodotti vegetali. Nell'etichetta troviamo indicati con questo termine tutti i carboidrati metabolizzati dall'uomo, compresi i dolcificanti artificiali (mannitolo, sorbitolo, xilitolo, isomaltolo, lattitolo) utilizzati nei prodotti dietetici per il loro basso apporto calorico.

I carboidrati semplici (comunemente chiamati zuccheri) si suddividono in: monosaccaridi come glucosio, galattosio, fruttosio (nella frutta) e disaccaridi come maltosio, saccarosio (=zucchero da tavola), lattosio (nel latte).

L'amido, contenuto in alimenti come pane, pasta, riso, patate, è invece un carboidrato complesso.

Le proteine sono una fonte importante di aminoacidi essenziali, indispensabili per la formazione dei tessuti, degli ormoni e degli enzimi. Non tutte le proteine hanno la stessa qualità e composizione di aminoacidi: infatti vi sono proteine ad alto valore biologico negli alimenti di origine animale (latte, formaggi, uova, carne e pesce); proteine a medio valore biologico nei cereali (pane, pasta) e legumi, mentre abbiamo un basso tenore di proteine in frutta, ortaggi e tuberi.

Il sale (cloruro di sodio) può essere naturalmente presente negli alimenti e nelle bevande oppure aggiunto durante le trasformazioni artigianali, industriali o della ristorazione (spesso presente anche sotto forma di altri sali quali: glutammato di sodio, bicarbonato di sodio, nitrito di sodio, benzoato di sodio...). Il contenuto in sale deve essere riportato in quanto esiste una stretta correlazione tra consumo ecces-

sivo di sale e l'ipertensione arteriosa; infatti riducendolo, anche di pochi grammi al giorno, si ottiene una riduzione dei valori di pressione sanguigna con conseguente riduzione del rischio cardiovascolare. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda, per la popolazione adulta, di non superare i 5 grammi di sale al giorno (l'equivalente di 1 cucchiaino da tè).

Fra le indicazioni facoltative, e solo se sono presenti in quantità significative, si possono trovare ripotate le fibre, i sali minerali e le vitamine.

Le fibre sono quella parte degli alimenti vegetali che non vengono attaccate dagli enzimi digestivi, quindi non sono né digerite né assorbite nell'intestino umano. Poiché danno una sensazione di pienezza, aiutano a limitare l'assunzione di alimenti, regolano le funzioni intestinali e possono modulare l'assorbimento dei nutrienti.

I minerali e le vitamine, importanti «bioregolatori» delle attività metaboliche e delle funzioni cellulari, sono definiti «micronutrienti», in quanto sono richiesti dall'organismo in piccolissime quantità.

Gli integratori alimentari, le acque minerali naturali e gli alimenti destinati ad una alimentazione particolare seguono una speciale normativa e sono pertanto esclusi dalla dichiarazione nutrizionale.



LA CAFFEINA

Le bevande che contengono un'elevata quantità di caffeina devono riportare sull'etichetta la scritta "Tenore elevato di caffeina" affiancato dall'avvertenza: "Non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento".

