



OCCHIO ALL'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

Tutti sappiamo quanto è importante ciò che mangiamo per la nostra salute e ciò che mangiamo lo troviamo riportato sulle etichette alimentari. Ma quando facciamo la spesa, siamo consapevoli di cosa mettiamo nel carrello?

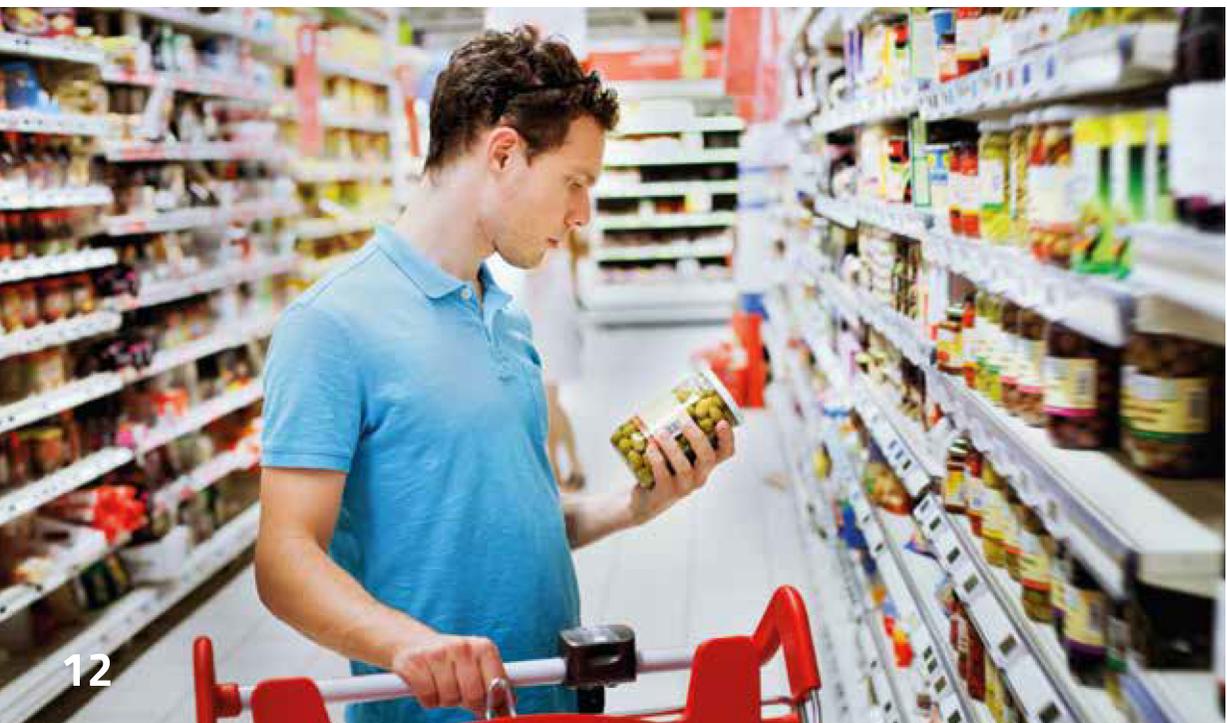
Per essere consumatori consapevoli e responsabili occorre essere in possesso di elementi tali da consentirci, quando andiamo al supermercato, di scegliere di acquistare un prodotto piuttosto che un altro.

Lo strumento principale per conoscere un alimento è l'etichetta, che riporta le caratteristiche fondamentali del prodotto e deve informare i consumatori nel modo più corretto e trasparente, al fine di orientarne la scelta commerciale.

La lettura e la comprensione dell'etichetta permettono di individuare il prodotto più adatto alle proprie esigenze salutistiche e dietetiche e

COS'È L'ETICHETTATURA?

Il Regolamento dell'Unione Europea n. 1.169 del 2011 definisce come etichettatura: qualunque menzione, indicazione, marchio di fabbrica o commerciale, immagine o simbolo che si riferisce a un alimento e che figura su qualunque imballaggio, documento, avviso, etichetta, nastro o fascetta che accompagna o si riferisce a tale alimento.





di valutarne il rapporto qualità/prezzo.

In realtà, alcune informazioni sono obbligatorie e regolamentate per legge al fine di garantire la sicurezza degli alimenti come le modalità d'uso, le modalità di conservazione, la data di consumo, gli allergeni, ecc, mentre altre sono facoltative o complementari e vengono apposte sia per valorizzare le caratteristiche dei prodotti sia per ragioni di marketing.

ATTENZIONE AI 14 ALLERGENI!

In Italia il 3,5% della popolazione adulta ed un bambino su 4 soffrono di allergie alimentari.

Le principali categorie alimentari che provocano, in alcuni individui, reazioni avverse al cibo sono:

1. cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati;
2. crostacei e prodotti a base di crostacei;
3. uova e prodotti a base di uova;
4. pesce e prodotti a base di pesce;
5. arachidi e prodotti a base di arachidi;

6. soia e prodotti a base di soia;
7. latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio);
8. frutta a guscio, vale a dire: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland;
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. lupini e prodotti a base di lupini;
13. molluschi e prodotti a base di molluschi;
14. anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg.

Se presenti nell'alimento, è obbligatorio siano indicati in etichetta!

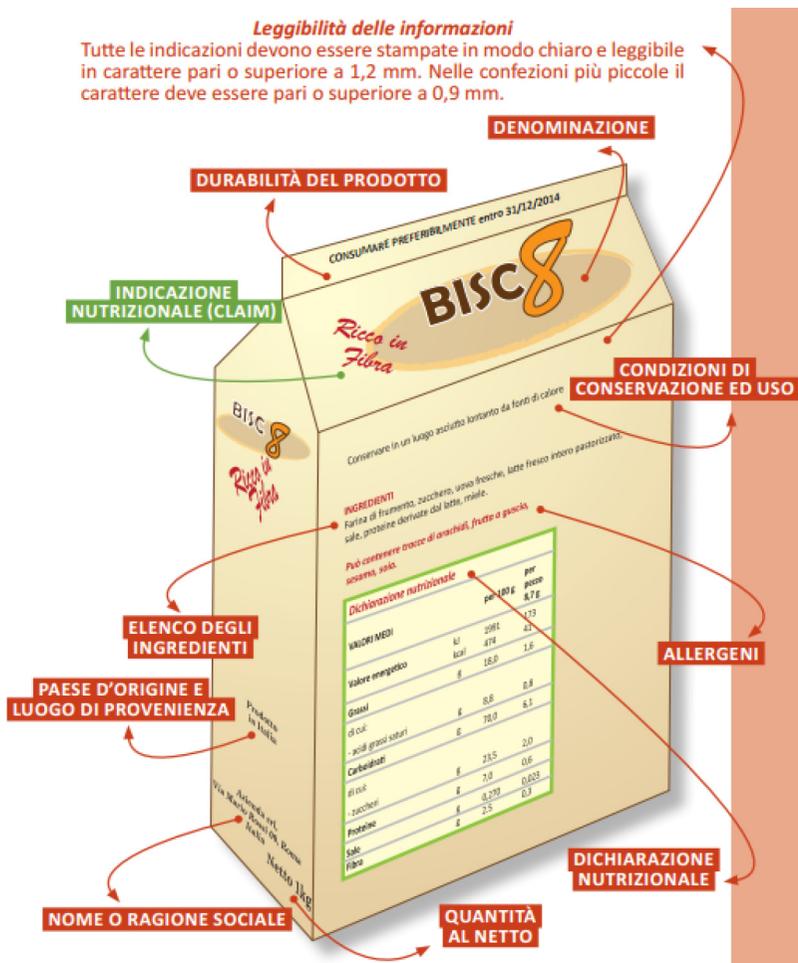
Tuttavia, dai dati del rapporto annuale 2015 della Commissione Europea risultano ancora numerose le notifiche riguardanti la presenza di sostanze allergeniche non dichiarate in etichetta (relazione annuale RA-SFF 2015 Ministero della Salute), ben 137 casi su 2.967.

Al momento dell'acquisto i consumatori devono trovare evidenziati nella lista degli ingredienti (cioè scritti in grassetto, o con colore diverso, o con sottolineatura) quelli contenenti allergeni.

I menù dei ristoranti contengono le informazioni sugli ingredienti e sono rivolti ai clienti dunque sono di fatto un'etichetta di conseguenza, anche in fase di somministrazione di alimenti e bevande all'interno di ristoranti, bar, gelaterie, pasticcerie, mense ecc., gli allergeni, se presenti, devono essere comunicati tramite un adeguato

sistema (menù, cartello, lavagna o registro) a disposizione e ben visibile alla clientela.

L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente; per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata. Dobbiamo abituarci ad effettuare acquisti con maggiore senso critico, soprattutto verso quei prodotti altamente trasformati: così facendo avremo sempre meno la necessità di acquistare cibi "in forma modificata, con aggiunte o con ridotti contenuti del tal nutriente..."



Fonte Ministero della Salute

Q COSA SONO I "CLAIMS"?

I "claims nutrizionali" sono delle indicazioni che affermano/suggeriscono/sottintendono particolari proprietà nutrizionali benefiche di un alimento grazie al fatto che contenga una maggiore quantità di un preciso nutriente, o ne contenga poco o non lo contenga affatto se si tratta di un nutriente che è preferibile evitare. Possono essere utilizzate, se consentite e se corrispondono a ben definite caratteristiche (vedasi Regolamento UE 1924/2006).

Per esempio: si può vantare che una bevanda è senza calorie solo se il contenuto energetico fornito da 100 millilitri di prodotto non è più di 4 kcal, oppure si può affermare che un alimento è fonte di fibre se il 100 grammi di prodotto contengono almeno 3 grammi di fibre.

Esiste poi una categoria di indicazioni denominate "claim sulla salute" che promettono benefici per la salute; sono permesse solo a fronte di studi scientifici che comprovano la veridicità di quanto viene affermato e devono essere autorizzate dalla Commissione Europea.

Eccone un esempio: "Il calcio e la vitamina D sono necessari per la normale crescita e per lo sviluppo osseo nei bambini".

Questa affermazione può essere riportata solo su un alimento che sia una fonte di calcio e di vitamina D.

