

ALIMENTAZIONE

## LEGGI L'ETICHETTA PER SAPERE COSA MANGI



### CONSIGLIO

**Leggi tutto quello che è scritto sulle confezioni dei prodotti che compri; il primo passo per valutare se quello che mangerai è compatibile con la tua salute.**

Leggendo un'etichetta, oltre agli ingredienti, si possono trarre informazioni sui valori nutritivi e sugli additivi contenuti, indicazioni spesso poco comprensibili per chi acquista il prodotto, ma decifrabili. I regolamenti dell'Unione Europea entrati in vigore il 13 dicembre 2014 sull'etichettatura obbligano i produttori ad aggiungere alla lista degli ingredienti anche i valori nutrizionali e altre informazioni. Le regole sono piuttosto rigide e condivisibili, per quanto spesso possano sembrare insufficienti, perché nascono dall'esigenza di mediare il diritto del consumatore ad essere informato con le logiche della produzione industriale, in particolare con lo spazio disponibile per l'etichetta e la lunghezza dei termini di alcuni ingredienti o additivi. Con le nuove regole ci siamo avvicinati alle necessità di conoscenza dei consumatori, ma le sigle che identificano **i conservanti, antiossidanti, coloranti, i valori nutritivi e gli alimenti più diffusi che contengono allergeni** sono spesso poco comprensibili, fino ad essere oggetto di interpretazioni trasformatesi poi in leggende metropolitane. Una fra tutte l'indicazione dell'assenza di glutine che ha indotto molti a pensare che questa proteina presente in alcuni cereali faccia male alla salute, mentre invece è un'avvertenza per chi soffre del morbo celiaco, fortunatamente una piccola minoranza della popolazione. Se chi è affetto da **intolleranze o allergie** alimentari deve fare molta attenzione a ciò che mangia, in generale la sicurezza dei consumatori è garantita perché ogni sostanza presente nelle preparazioni industriali, **dall'ingrediente principale agli additivi**, è sottoposta all'approvazione del Comitato Scientifico dell'Alimentazione Umana della Commissione Europea (SCF - Scientific Committee for Food) e dall'Agenzia per la Sicurezza Alimentare (EFSA) che detta anche le regole con cui l'industria deve comunicare e pubblicizzare i prodotti al consumatore. Ciononostante le diciture e le sigle delle etichette rimangono spesso incomprensibili, in particolare quelle che si riferiscono agli additivi.

## L'uso degli additivi negli alimenti

Sono sostanze che vengono aggiunte intenzionalmente ai prodotti destinati all'alimentazione per motivi di tecnologia alimentare e, per quanto ne sappiamo fino ad oggi, **un corretto utilizzo di alcuni additivi garantisce una migliore sicurezza** soprattutto in termini di conservazione dei nostri alimenti. Vi sono poi additivi che invece sono usati solo per migliorare le caratteristiche sensoriali del prodotto (maggiore appetibilità) e dei quali si potrebbe fare a meno, ma pare che la grande maggioranza dei consumatori dia la preferenza ai cibi che soddisfano anche gli occhi oltre che il palato. Il nome della classe d'appartenenza dell'additivo è riportato sull'etichetta seguito dalla lettera E (Europa) e un numero che definisce il tipo es.: **colorante E100, addensante E400 ecc.**, non tutti ovviamente sanno di cosa si tratta.

Le sigle sono moltissime, vediamo le principali divise in classi di additivi e scopriamo, in linea generale, la loro funzione.

- **Conservanti** (es: E200-E290) sono sostanze che prolungano il periodo di conservazione dei prodotti alimentari proteggendoli dal deterioramento provocato dai microrganismi.
- **Antiossidanti** (es: E296-E322) prolungano il periodo di conservazione dei prodotti alimentari proteggendoli dal deterioramento provocato da reazioni chimiche che provocano l'irrancidimento dei grassi e la variazioni di colore; non vanno confusi con le sostanze antiossidanti .
- **Acidificanti e correttori di acidità** (es: E325-E385) sono sostanze che modificano l'acidità di un prodotto alimentare e hanno la funzione di stabilizzare o favorire l'azione antiossidante o emulsionante e aiutano a conservare il colore dell'alimento.
- **Edulcoranti** (es: E951-E1202) sono utilizzati per conferire un sapore dolce ai prodotti alimentari; possono anche essere commercializzati sotto forma di polvere o pastiglie per la dolcificazione degli alimenti da parte del consumatore.
- **Emulsionanti** (es: E322) sono sostanze che rendono possibile la formazione o il mantenimento di una miscela omogenea di due o più fasi immiscibili in un prodotto alimentare (es. olio e acqua).
- **Addensanti** (es.: E464) aumentano la viscosità dei prodotti alimentari causando l'addensamento dei liquidi.
- **Gelificanti** (es: E440 - E407) danno consistenza ad un prodotto alimentare tramite la formazione di un gel.
- **Stabilizzanti** (es: E400) permettono di mantenere lo stato chimico-fisico di un prodotto alimentare.
- **Amidi modificati** (es: E1404 - E1452) sono sostanze ottenute attraverso uno o più trattamenti chimici su amidi alimentari e servono per rendere più denso l'alimento; non hanno niente a che fare con ciò che riguarda il termine "geneticamente modificato" o "transgenico".
- **Esaltatori di sapidità** (es: E620 - E637) esaltano il sapore e/o la fragranza dei prodotti alimentari.
- **Coloranti** (es: E100 - E199) sono sostanze che conferiscono colore a un alimento o ne accentuano quello originario.

Per verificare se un additivo può nuocere alla salute occorre risalire all'origine della sua produzione ed individuare la natura della materia da cui è tratto es.:

- L'E410 è farina di semi di carruba, l'E440 è pectina presente in tutti i vegetali e spesso tratta da mele o limoni.

Più difficile invece è riconoscere l'origine animale dall'additivo per poterlo inserire in una dieta vegana, es.:

- Un colorante molto usato come l'E120 (detto anche carminio) si ricava da alcuni insetti *Coccus Cacti*, l'E542 (fosfato di ossa) è estratto dalle ossa degli animali macellati, l'E471 (mono e digliceridi degli acidi grassi) può essere estratto da oli vegetali, ma anche da scarti animali.

## Le etichette degli alimenti: Valori nutrizionali

Anche se non è abitudine consolidata leggere le etichette, sappiamo che riportano informazioni quali scadenza, provenienza, quantità netta, lista degli ingredienti che in genere sono elencati in ordine decrescente ed anche il nome che rispetta la collocazione merceologica dell'alimento stesso. Per esempio **Latte**, può esserlo solo quello di origine animale (vacca, pecora, capra, ecc.) quindi usare questo termine per definire le bevande di soia o di riso è improprio perché si tratta di alimenti con caratteristiche nutrizionali differenti.

Le etichette riportano spesso termini o diciture che possono essere presenti solo se il prodotto rientra in determinati parametri, ma ciò che non sempre ci è chiaro sono proprio i parametri:

- **Leggero/Light:** si può usare solo quando il valore energetico è di almeno il 30% inferiore rispetto al prodotto classico.
- **Ad alto contenuto di proteine:** si usa se il 20% del valore energetico è apportato da proteine (nel Grana Padano supera il 30%).
- **Senza:** si trova scritto quando l'alimento contiene un nutriente in quantità vicina allo zero.
- **Basso:** si può scrivere quando contiene un nutriente in quantità maggiore rispetto a quelli senza.
- **Ridotto:** quando il prodotto ha il 30% in meno di un nutriente rispetto alla versione classica.

Dal punto di vista della **corretta alimentazione** ciò che ci interessa leggere sono i valori nutrizionali che purtroppo sono ancora insufficienti e spesso risultano poco fruibili a coloro che non hanno una cultura specifica sui nutrienti e la loro funzione:

- Valore energetico (espresso in kj e Kcal)
- **Grassi**
- di cui saturi
- **Carboidrati**
- di cui zuccheri
- **Proteine**
- **Fibra**
- **Sale**

Su alcune etichette troviamo anche le indicazioni che riguardano le vitamine, e i minerali e quanto questi contribuiscano al fabbisogno giornaliero del nutriente. Vediamo alcune voci generalmente riportate sulle etichette e valutiamo come interpretarle:

- **Valore energetico.** Viene espresso sia in chilocalorie (kcal) che in kilojoule, due unità di misura utilizzate in Europa. In Italia in genere utilizziamo le **kcal**. Possono essere **espresse su 100 g, per porzione o per porzione consigliata**, citando i grammi. È molto importante fare attenzione a questo dettaglio, per evitare di sottostimare il valore calorico dell'alimento. Per esempio, se su una tavoletta di cioccolato da 100 g vediamo la scritta "kcal 180 per 30 g di prodotto", dobbiamo ricordarci che le kcal segnalate non si riferiscono a tutta la tavoletta ma alla porzione consigliata di 30 g perciò se mangiamo tutta la cioccolata assumiamo 600 Kcal non 180! In alcuni casi a fianco delle Kcal indicate per porzione o per 100 g troviamo un dato percentuale che si riferisce agli indici DRV (Valori Dietetici di Riferimento) che mediamente stabiliscono il consumo di Kcal della giornata in 2.000 Kcal.
- **Ingredienti.** È riportato l'elenco completo di tutti gli ingredienti contenuti nel prodotto. Da questo elenco è possibile identificare eventuali allergeni e, anche quando l'allergene non è presente tra gli ingredienti, per tutelare la salute del consumatore, si segnala che il prodotto può essere stato contaminato durante la filiera di produzione e si cita quale degli allergeni più comuni (esempio: la frutta secca) può essere stato in contatto con l'alimento. Inoltre, viene sempre segnalata la presenza di glutine e, attraverso il marchio "**spiga sbarrata**", si identificano gli alimenti idonei ai soggetti celiaci. Dalla presenza di latte e uova possono essere riconosciuti gli alimenti idonei a chi è intollerante al lattosio e/o allergico alle proteine dell'uovo.
- **Macronutrienti.** Sono i nutrienti che forniscono energia: grassi, carboidrati e proteine e nell'etichetta li

trovate in quest'ordine:

**Grassi** si indica la quantità totale di lipidi contenuti nell'alimento; **di cui saturi** si indica la quantità di acidi grassi solitamente presente negli alimenti di **origine** animale ma non sono distinti gli altri acidi grassi che compongono il totale pertanto se su **10 g 3 sono saturi, gli altri 7 sono insaturi** cioè composti da monoinsaturi e polinsaturi. Quindi non è detto che un alimento che contiene grassi saturi (detti anche impropriamente cattivi) non abbia anche grassi buoni, a volte addirittura con una percentuale maggiore.

**Carboidrati** si intende la quantità totale che comprende quelli a lento rilascio d'energia (pane, pasta e cereali in genere) e quelli di pronto utilizzo. La dicitura "**di cui zuccheri**" si riferisce agli zuccheri semplici come saccarosio, fruttosio, destrosio, lattosio, siano essi aggiunti o già presenti nell'alimento. Come norma generale, bisognerebbe moderare il consumo di zuccheri semplici e di grassi saturi.

Per quanto riguarda la quantità di **proteine** riportate in etichetta, essa comprende tutte le proteine presenti senza distinguere la qualità degli aminoacidi ad alto valore biologico (provenienti dal mondo animale), a basso valore (provenienti dai vegetali) o con un buon valore biologico (come quelle dei legumi). L'apporto giornaliero di proteine consigliato è di circa un grammo per kg di peso corporeo. Ad esempio, un uomo che pesa 70 kg dovrebbe consumare circa 70 g al giorno di proteine, pari a circa il 15% dell'energia totale introdotta. La restante quota dovrebbe derivare per il 50-55% dai carboidrati e per il 30-35% dai grassi.

- **Fibra** . S'intende la fibra solubile e insolubile presente in frutta, verdura, legumi, cereali integrali; ogni giorno una persona adulta dovrebbe introdurre 25-30 g.
- **Vitamine e sali minerali**. L'indicazione dei micronutrienti è attualmente facoltativa, dovrà entrare in vigore nei prossimi anni. In genere vengono indicate le principali vitamine e sali minerali contenuti nell'alimento espresse in mg o mcg ed anche l'assunzione giornaliera raccomandata in base agli indici RDA (Recommended Daily Allowance). L'EFSA ha dettato comunque delle linee guida che ritengono opportuno indicare solo i micronutrienti che rappresentano almeno il 15% degli indici RDA. I valori indicati attualmente nelle etichette possono essere indicativi per il consumatore, dipende da sesso, età e dal tipo di micronutriente, se è contenuto nell'alimento o se è stato aggiunto come integrazione.
- **Energia**. L'assunzione giornaliera raccomandata in base agli indici RDA si riferisce agli adulti tra i 18 e oltre i 65 anni e non trova tutti d'accordo; alcune Società Scientifiche come l'italiana SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) hanno elaborato valori che determinano **l'assunzione di riferimento, l'assunzione raccomandata, l'assunzione adeguata e in alcuni casi la massima consentita per tutte le fasce d'età dal neonato fino agli ultra settantacinquenni e per le donne in menopausa, gravide o che allattano**. Questi valori sono utilizzati per lo più dalla classe medica a scopo clinico ed anche da alcuni organi d'informazione (come nel caso del nostro sito). Se i valori RDA sono comunque i benvenuti rispetto a non poter leggere nulla, dobbiamo considerare che il valore espresso si riferisce sia al micronutriente presente nell'alimento sia a quello utilizzato per rinforzare l'alimento, es: la vitamina C degli agrumi e l'acido ascorbico aggiunto per vari motivi.