

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ETICHETTE CHE CONFONDONO

Il fenomeno del claim, o dichiarazione nutrizionale, di un alimento è piuttosto diffuso negli Stati Uniti. Uno studio ha analizzato le dichiarazioni in etichetta e le caratteristiche nutrizionali del cibo corrispondente. Secondo lo studio, in alcuni casi le etichette con la dicitura “a basso contenuto di” oppure “senza” possono confondere le persone. Nella ricerca sono stati analizzati oltre 80 milioni di acquisti di cibi e bevande da un archivio composto da 40.000 famiglie.

Dall'analisi emerge che il 13% dei cibi e il 35% delle bevande ha un claim “a basso contenuto di”. Il claim più comune è quello “a basso contenuto di grassi”, sia per i cibi che per le bevande (rispettivamente 10% e 19%), seguito da “a basso contenuto calorico” (rispettivamente 3% e 9%), “a basso contenuto di zuccheri” (2% e 8%) e “a basso contenuto di sodio” (2% per entrambi).

In generale, le dichiarazioni nutrizionali corrispondono effettivamente a un prodotto con un contenuto calorico inferiore, con meno zuccheri, grassi e sodio. Tuttavia, tali indicazioni non sempre corrispondono a un prodotto migliore dal punto di vista nutrizionale rispetto a prodotti senza claim. Per esempio, un biscotto a basso contenuto di zucchero può contenere meno zucchero della versione tradizionale, ma potrebbe avere più zucchero di un altro tipo di biscotto.

Secondo gli autori, l'utilità della dichiarazione nutrizionale dipende anche dalla categoria di alimento. In alcuni casi però il claim potrebbe confondere le persone.

Fonte: Taillie, Lindsey Smith, et al. "No Fat, No Sugar, No Salt... No Problem? Prevalence of "Low-Content" Nutrient Claims and Their Associations with the Nutritional Profile of Food and Beverage Purchases in the United States." Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics (2017)