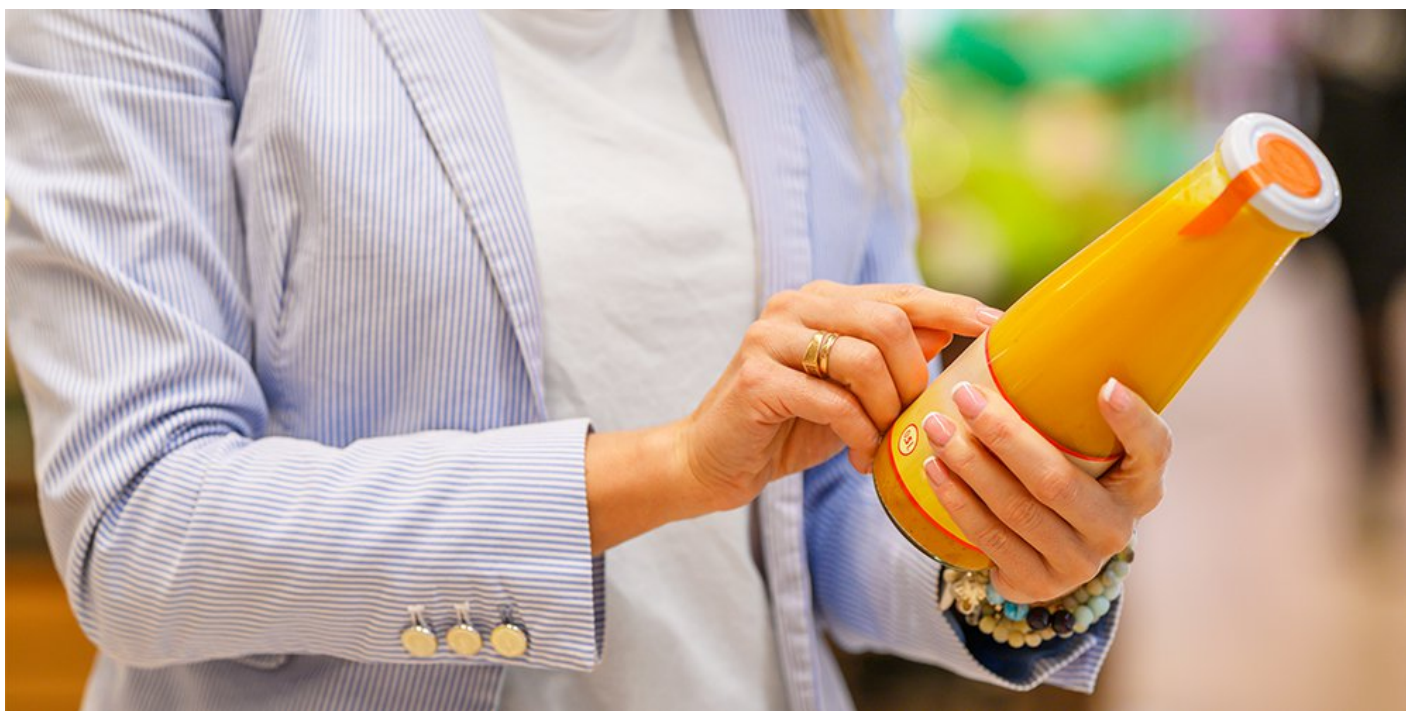


GENITORI

ETICHETTE ALIMENTARI: QUANTO CONTANO NELLA DIETA DEI BAMBINI?



Cosa sono e a cosa servono?

Sapere con esattezza cosa portiamo a tavola, o cosa mettiamo nello zainetto dei nostri bambini, non è sempre facile. Spesso, infatti, ciò che credevamo essere un alimento sano può contenere degli **ingredienti** che **non sono adeguati per una dieta sana ed equilibrata**, in particolar modo per l'alimentazione dei più piccoli. Fortunatamente, però, le **etichette alimentari** ci possono dare una mano a consumare alimenti più sani e genuini ma, soprattutto, a renderci più consapevoli di ciò che mangiamo.

Le etichette alimentari sono una sorta di "**biglietto da visita**" degli alimenti che compriamo perché ci permettono di conoscere le loro **caratteristiche nutrizionali**. Si tratta di **tabelle** riportate generalmente sul retro delle confezioni, regolamentate dalle normative europee. Il produttore deve obbligatoriamente seguire uno schema che indica i valori dei macronutrienti e dell'energia (kcal) in base a 100 g di alimento, oppure per porzione o singolo elemento. Facciamo l'esempio di un biscotto, lo schema base sarà:

Valore energetico	kJ... kcal...
Proteine	g...
Carboidrati	g...
di cui zuccheri	g...
Grassi	g...
di cui saturi	g...
Sodio	g...

È inoltre obbligatorio indicare se nel prodotto vi sono elementi o solo tracce di allergeni, per es.: "Può contenere tracce di arachidi o frutta secca a guscio".

Il produttore ha la facoltà, ma non è obbligatorio, di elencare anche i micronutrienti come **minerali** e **vitamine**. In questo caso, però, il regolamento prevede l'indicazione solo di quei micronutrienti che in 100 g di prodotto rappresentano non meno del **15% dei VNR** (Valori Nutritivi di Riferimento), cioè del fabbisogno quotidiano di quel nutriente, per es.: Calcio 800 mg in una dieta media da 2000 kcal. Quindi, se

sull'etichetta è riportato "Calcio 120 mg", significa che 100 g di prodotto apportano una quantità pari al 15% del fabbisogno del minerale. Le etichette alimentari servono quindi a conoscere meglio la composizione dei prodotti che vengono consumati dai bambini e dalla famiglia in generale, a scegliere le migliori combinazioni in nutrienti e a individuare eventuali sostanze poco salutari per i nostri figli.

Come si leggono?

Per leggere correttamente l'etichetta di un alimento, quindi conoscere meglio le sue caratteristiche nutrizionali, dobbiamo considerare:

1. **l'elenco degli ingredienti**, cioè la lista di tutti gli ingredienti utilizzati per produrre l'alimento. Ricorda che gli ingredienti compaiono in etichetta in **ordine decrescente**, da quello maggiormente presente a quello contenuto in minori quantità. Pertanto, se su un'etichetta il primo ingrediente che leggiamo è "**zucchero**" e il secondo "**latte**", vuol dire che l'ingrediente con la più alta concentrazione nel prodotto è lo **zucchero**, il secondo il **latte**, etc. Lo zucchero in prima posizione deve farci riflettere e dobbiamo capire che si tratta di un alimento molto zuccherato, quindi non di prima scelta per il nostro bambino. Consumare troppo zucchero fin da piccoli predispone infatti a malattie importanti come **obesità**, **diabete** e **malattie cardiovascolari**. **Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio e quanto invece ne dovrebbe assumere?** Calcolalo velocemente e gratuitamente **qui**.
2. **Le caratteristiche nutrizionali**. Dall'esempio precedente al capitolo 1, è importante comprendere come interpretare la lettura, in particolare quella dei macronutrienti. Per "**proteine**" si intendono tutte le proteine del prodotto, cioè quelle di origine animale e vegetale, ma non la qualità degli aminoacidi che le compongono, come i 9 essenziali. Il valore dei **carboidrati** si riferisce al totale degli **zuccheri complessi e semplici**, mentre la voce "**di cui zuccheri**" si riferisce ai soli **zuccheri semplici**, come il fruttosio della frutta o il lattosio del latte. Questi zuccheri possono essere quindi sia naturalmente presenti nell'alimento, sia aggiunti per dolcificare la preparazione: saccarosio, destrosio, glucosio, etc. Per "**grassi**" si intende il contenuto **totale di lipidi**, animali e vegetali, mentre la voce "**di cui saturi**" indica la parte di grassi saturi da cui si deve dedurre che la differenza dal totale è data dai grassi insaturi senza distinguere i monoinsaturi dai polinsaturi. Inoltre, nei saturi possono essere presenti anche alcuni grassi di origine vegetale, come quelli di cocco e palma. Il **valore energetico** è espresso con due differenti valori: le chilocalorie (kcal), utilizzate nella maggior parte dei paesi e in Italia, e le kilojoule (kJ). Entrambi i valori si riferiscono all'energia derivata dalla somma dei macronutrienti: **proteine e carboidrati** (4 kcal per grammo) e **grassi** (9 kcal per grammo).
3. **La lista degli allergeni**, che approfondisce maggiormente la presenza di ingredienti che possono creare problemi ai **bambini allergici**. La lettura degli allergeni ci permette di individuare la presenza di eventuali sostanze che possono provocare **eventi avversi**, ad esempio se un bimbo è allergico alla frutta secca (arachidi, noci, **mandorle** etc.) o al sesamo, dobbiamo ricercare nell'etichetta l'eventuale presenza dell'alimento "incriminato" e delle sue eventuali tracce. In caso di allergie conclamate, è comunque corretto **leggere tutti gli ingredienti** perché alcuni bambini potrebbero essere allergici a ingredienti non esplicitamente riportati nella lista degli allergeni più comuni.
4. **Gli additivi alimentari** (coloranti, conservanti, addensanti, esaltatori di sapidità, umettanti, etc.). Queste sostanze sono indicate da **specifiche sigle** (di solito, **lettera E** seguita da un numero). Tutti gli additivi alimentari sono regolamentati da normative europee, che ne garantiscono la sicurezza in termini di qualità e quantità. Tuttavia, è preferibile limitare, nella dieta del bambino, il consumo di alimenti molto ricchi in additivi.
5. **La data di scadenza**, che deve essere sempre controllata e rispettata per garantire la freschezza e la salubrità degli alimenti.
6. **La provenienza**: è preferibile offrire ai nostri bambini prodotti di **origine italiana**, ancora meglio se a chilometro zero. Quando possibile, scegli alimenti che riportino in etichetta il marchio **DOP** (Denominazione di Origine Protetta), poiché certifica gli **alimenti di alta qualità**, come il **Grana Padano DOP**. Questa certificazione garantisce che i prodotti sono stati realizzati e lavorati in aree geografiche precise, dalla raccolta delle materie prime fino al confezionamento, e che nella fase di produzione è stato seguito un **disciplinare** che rispetta i procedimenti tradizionali per la lavorazione dell'alimento e il mantenimento delle sue peculiarità. Grana Padano DOP è un concentrato di latte proveniente **solo dalla Valle Padana**, la qualità e la genuinità del formaggio sono garantite dai **costanti controlli** che il Consorzio di Tutela esegue su tutta la filiera. Solo il formaggio che supera questi controlli può avere il marchio Grana Padano, riconosciuto con il conferimento della DOP da parte della Commissione Europea. L'etichetta obbligatoria di questo formaggio non riferisce però tutte le sue peculiarità nutritive, per esempio: del totale dei grassi, il **28% sono monoinsaturi** come quelli **dell'olio d'oliva** e il **4% polinsaturi** come quelli delle **noci** o del **pesce**. Le proteine sono **ad alto valore biologico**, con i 9 aminoacidi essenziali, apporta inoltre **tanto calcio** (la maggiore quantità tra i derivati del latte più consumati), **antiossidanti** come **zinco**, **selenio** e **vitamina A**, oltre alle **vitamine del gruppo B**, comprese ottime quantità di **B12**.
7. Nei **prodotti biologici**, infine, vi possono essere aggiunte delle specifiche in merito all'utilizzo di **pesticidi e antibiotici** nella filiera produttiva.

Come devono comportarsi i genitori al supermercato?

Come spiegato, leggere le etichette degli alimenti che intendiamo acquistare è molto importante per la dieta sana dei bambini.

In particolare, ricorda di considerare questi aspetti quando fai la spesa:

- **Data di scadenza**, per controllare che il prodotto sia fresco e non scaduto.
- **Lista degli ingredienti**. Preferisci gli alimenti che hanno etichette con pochi ingredienti, modera quelli che iniziano subito con "zucchero". Individua nella lista le eventuali sostanze a cui il bambino potrebbe essere allergico o intollerante. Ricorda che se tuo figlio è **intollerante al lattosio** (zucchero del latte) può consumare latte e yogurt delattosati (se ben tollerati) o alimenti naturalmente privi di lattosio, come il Grana Padano DOP. Consigliato un cucchiaino di grattugiato al giorno per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure anche **al posto del sale**.
- **Tabella nutrizionale**, evita i prodotti che contengono elevate quantità di zuccheri semplici, grassi saturi (soprattutto **trans**) e sale. Preferisci invece gli alimenti ricchi in **fibra**.

- **Provenienza.** Scegli prodotti italiani, meglio se a Km 0 e con il marchio DOP.
- **Additivi.** Scegli prodotti con il minor numero possibile di additivi alimentari.

Autori

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Micaela Gentilucci, Dietista Nutrizionista Pediatrica