



# SAPER LEGGERE LE ETICHETTE

Comprendere quelle degli alimenti è un'impresa non sempre facile. Come destreggiarsi tra quantità, diciture e percentuali per scegliere sempre con cognizione di causa

di **Melissa Finali**  
biologa, nutrizionista e divulgatrice scientifica

**A**lzi la mano chi nella vita ha tentato e tenta ancora di destreggiarsi nel ginepraio delle etichette alimentari! È sicuramente un mondo difficile per i non addetti ai lavori, anche se le cose negli anni sono state rese sempre più trasparenti, ma ancora forse c'è della strada da fare per facilitare ulteriormente la lettura ai consu-

matori. Questo articolo vuole essere una sorta di guida per cercare di dare delle informazioni semplici ma efficaci per scegliere un prodotto di qualità, fermo restando che la nostra alimentazione debba far riferimento più che altro a materie prime come frutta, verdura, cereali, legumi, etc. che una etichetta non ce l'hanno proprio, o

semmai, ce l'hanno meno elaborata e difficile da comprendere, proprio perché sono l'unico ingrediente. Va da sé che se la nostra scelta dovesse ricadere su prodotti confezionati molto elaborati e composti, non solo faremmo più fatica per leggere gli ingredienti riportati sull'etichetta, ma perderemo anche tempo prezioso.

## Deve essere leggibile comprensibile e trasparente

Intanto, che cosa è una etichetta alimentare? È lo strumento con il quale l'azienda produttrice dà delle informazioni al consumatore e che gli permette di capire la qualità di un prodotto, dove per qualità si intende quella nutrizionale, organolettica, legata ai marchi, alla provenienza, al metodo di produzione e ai valori aggiunti come credenze religiose o altre filosofie di vita (vegano, biologico, etc.).

Secondo il regolamento UE 1169/2011 l'etichetta alimentare deve essere:

- facilmente leggibile, comprensibile, trasparente e verificabile da parte degli organi di controllo;
- in lingua italiana;
- non deve indurre in errore il consumatore sulle caratteristiche del prodotto, sulla sua natura, sulla sua composizione;
- non deve attribuire al prodotto effetti o proprietà che non possiede, o far pensare di possedere caratteristiche particolari, quando poi tutti i prodotti alimentari analoghi possiedono caratteristiche identiche;
- non deve attribuire al prodotto proprietà atte a prevenire, curare o guarire una malattia umana né accennare a tali proprietà.

## Informazioni generali che non devono mancare

L'etichetta alimentare si divide in due parti: generale e nutrizionale. Vediamole nel dettaglio.

La parte generale dell'etichetta comprende informazioni come:

**1 Denominazione di vendita:** non è il nome del marchio, ma

deve dare una definizione dell'alimento, sulla base della normativa, dei trattamenti subiti e dello stato fisico, ad esempio: se il prodotto sono dei cappelletti, la denominazione di vendita sarà una cosa del tipo "Pasta all'uovo con ripieno di prosciutto".

**2 Elenco degli ingredienti:** al di sotto dei quali sono riportati anche gli allergeni e le eventuali contaminazioni crociate con la dicitura "potrebbe contenere tracce di ...". Ma questo punto merita un approfondimento più avanti.

## CONTROLLARE SEMPRE LA DATA DI SCADENZA



**3** Quantità.

**4 TMC** (termine minimo di conservazione) e/o **data di scadenza**. Fare attenzione, però, a indicazioni come "da consumarsi entro ...", oppure "da consumarsi preferibilmente entro ...". La prima è tassativa, in quanto il consumo post data di scadenza potrebbe rappresentare un peri-

colo per la salute del consumatore. La seconda non lo è, ma il prodotto potrebbe perdere le sue caratteristiche organolettiche.

**5 Indicazioni sul produttore o confezionatore.** È opportuno ricordare che non sono la stessa cosa, infatti la produzione potrebbe essere, ad esempio, in Canada e il confezionamento in Italia.

**6 Titolo alcolometrico volumico effettivo** per le bevande aventi un contenuto alcolico superiore a 1,2% in volume.

**7 Il lotto:** conoscerlo è importante per segnalare eventuali difetti nel prodotto e per un eventuale ritiro dal mercato.

**8 Modalità di conservazione** e di utilizzazione qualora sia necessario.

**9 Origine o provenienza.** Importante per evitare che, in caso in cui l'omissione di questo dato possa indurre in errore l'acquirente circa l'origine o la provenienza del prodotto. Ad esempio, un'azienda potrebbe chiamarsi con il nome di una area geografica inducendo il consumatore a pensare che quell'alimento venga prodotto nella stessa area. Se così non fosse, va riportato in etichetta.

## Valori nutrizionali calorie, zuccheri...

La parte nutrizionale dell'etichetta comprende una tabella che riporta le grammature dei vari nutrienti, con le relative voci obbligatorie che sono:

- Energia: kJ e Kcal per 100 g oppure per il peso del prodotto (o di una specifica porzione)



Non tutti sono da evitare, ma sempre bene limitarli;  
- ingredienti ripetuti.

## Attenti agli zuccheri nascosti

Un discorso a parte lo meritano gli zuccheri, il cui consumo è ancora eccessivo (addirittura viene inserito nel pane. Basta guardare le etichette dove c'è spesso scritto destrosio, saccarosio, sciroppo di glucosio e fruttosio) ed ha aumentato in modo esponenziale il rischio di diabete, ha diffuso l'invecchiamento precoce, ha destabilizzato i nostri livelli di energia. Ricordiamoci che lo zucchero è tutto uguale, che sia zucchero bianco, di canna, integrale di canna, etc., a livello metabolico non fa nessuna differenza. Poi esistono anche fruttosio, sciroppo di fruttosio, glucosio, sciroppo di mais, malto d'orzo, sciroppo di glucosio, saccarosio o destrosio, che fanno sempre parte dei carboidrati semplici o zuccheri e che, quindi, vanno limitati (fabbisogno energetico giornaliero del 10%); perciò se li troviamo in alto, in etichetta, vuol dire che ce ne sono in quantità eccessiva (in questo caso, incrociare con la tabella nutrizionale per capire il "quanto") oppure ce ne potrebbe essere più di uno, i classici "ingredienti ripetuti", che incidono sul totale. E, ancora, esistono edulcoranti/dolcificanti naturali o artificiali che spesso vengono usati per i prodotti definiti "senza zucchero", semplicemente perché in etichetta non abbiamo l'ingrediente definito come tale in maniera esplicita, e parliamo di xilitolo, mannitolo, sorbitolo, saccarina, aspartame, stevia, acetilsulfame K, etc., che sono a più basso indice glicemico, per questo spes-



## SECONDO L'OMS I DOLCIFICANTI NON DEVONO ESSERE UN MEZZO PER PERDERE PESO

- Proteine
- Carboidrati, di cui zuccheri
- Grassi, di cui saturi
- Sale (sodio)

A questa tabella è possibile che vengano aggiunte anche altre indicazioni quali: vitamine, fibre e sali minerali contenuti nel prodotto.

Grazie a questi dati è possibile effettuare diverse valutazioni. In primo luogo, si può comprendere se un prodotto è più o meno ricco di calorie, se contiene molti o pochi zuccheri e se presenta più grassi saturi ("cattivi") rispetto agli insaturi ("buoni").

### Gli ingredienti "pericolosi"

I valori nutrizionali devono essere letti anche in base agli ingredienti contenuti, l'etichetta da so-

la, infatti, non basta per la scelta di un prodotto di qualità. Bisogna imparare a leggerne la lista, dove per ingrediente si intende qualsiasi sostanza, compresi gli additivi, utilizzata nella fabbricazione o preparazione di un alimento, ancora presente nel prodotto finito anche se in forma modificata.

Innanzitutto, questi sono indicati in ordine decrescente, dal più presente al meno. Inoltre, dobbiamo prestare attenzione a:

- presenza di olii vegetali non ben specificati o grassi idrogenati o trans;
- claim commerciali tipo «senza zuccheri/grassi aggiunti», «integrale», senza valutare se tra gli ingredienti è veramente così;
- conservanti, coloranti, edulcoranti, aromi, in genere indicati con sigle precedute dalla lettera "E" seguita da tre numeri (Es: E252).

so utilizzati nei prodotti “dietetici”, ma l’Organizzazione Mondiale della Sanità è stata recentemente molto chiara sul loro utilizzo affermando che: “i dolcificanti non devono essere utilizzati come strumenti per perdere peso o per ridurre il rischio di malattie non trasmissibili”. Infatti, tutte queste sostanze sono utilizzate per produrre alimenti di scarsa qualità, a pieno titolo ascrivibili alla categoria junk food.

## I “veri” integrali e i grassi artificiali

Passiamo poi ai prodotti integrali. Non fidiamoci dei claim commerciali che lo promettono, leggiamo sempre l’etichetta per capire se è veramente così. Infatti, un prodotto confezionato, per essere veramente definito integrale deve contenere farina di cereale integrale, quindi in etichetta dovrà essere riportata la dicitura “farina di frumento (se si tratta di que-



sto cereale) integrale” e non “farina di frumento, crusca” o “farina di frumento con aggiunta di crusca o cruschello”.

Relativamente al “senza grassi” o “senza grassi aggiunti”, anche qui bisogna chiarirsi un po’ le idee: i grassi servono! Rappresentano il 30% del nostro fabbisogno energetico giornaliero, ma ci sono grassi e grassi. Ciò che non vogliamo in etichetta sono in particolare quelli definiti “idrogenati” e “trans”, creati artificialmente per migliorare la consistenza e la con-

servabilità di alcuni prodotti alimentari ma che si comportano esattamente come i saturi di origine animale, se consumati in eccesso. E attenzione anche ad alcuni grassi vegetali come olii di mais, girasole o palma o alla generica dicitura “grassi vegetali”: essi sono per lo più infiammatori essendo ricchi di Omega 6, che, pur essendo grassi essenziali, non sono a rischio carenza nella nostra alimentazione – piuttosto il contrario - e sbilanciano il rapporto con i grassi Omega 3 che sono, invece, realmente antinfiammatori. Sempre meglio preferire olio extravergine di oliva come ingrediente. Inoltre, aiutandoci con la tabella nutrizionale, controlliamo che i grassi saturi non siano in eccesso sul totale.

In ultimo, ma non meno importante, è sempre buona norma scegliere prodotti che non abbiano una lista degli ingredienti troppo lunga o nomi troppo strani, difficili persino da leggere. ■

