

LE ETICHETTE ALIMENTARI

Guida pratica alla lettura

Definizione di etichetta alimentare

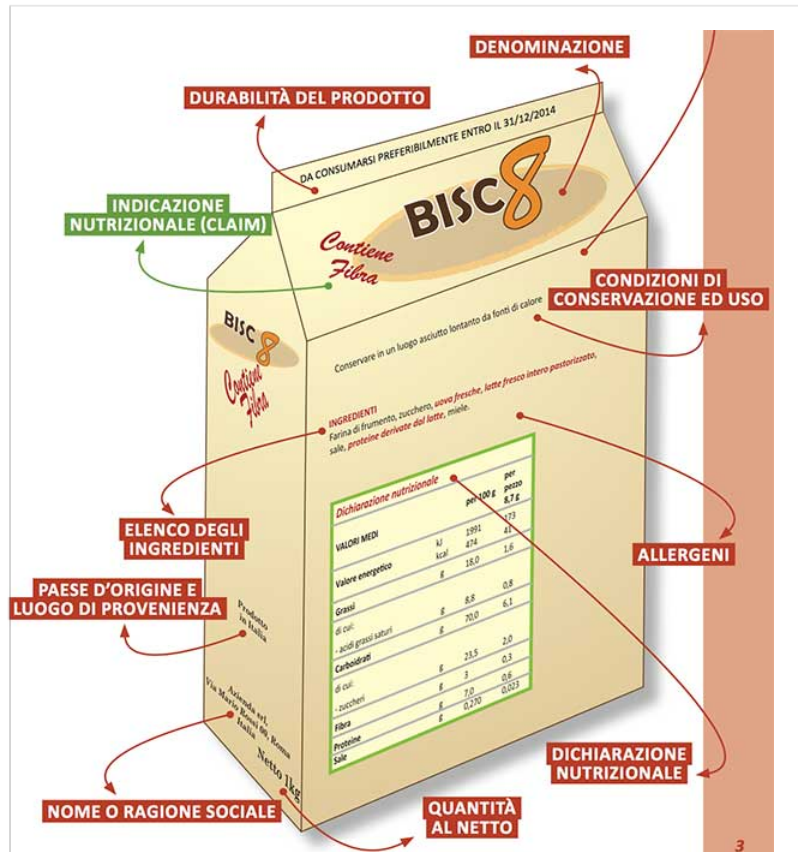
“L'insieme delle menzioni, delle indicazioni e dei marchi di fabbrica e di commercio, delle immagini o dei simboli che si riferiscono ad un prodotto alimentare e che figura direttamente sull'imballaggio di una confezione o su una etichetta apposti a o sui documenti di trasporto.”

L'etichetta come strumento a tutela della salute

L'etichetta alimentare svolge quindi un'indispensabile funzione informativa attraverso la quale il consumatore orienta le sue scelte alimentari e, di conseguenza, la sua spesa.

Deve garantire al consumatore:

- la **chiarezza** delle informazioni
- La **leggibilità** in termini di carattere e dimensione
- La **facilità** di lettura
- **L'indelebilità** delle indicazioni che dovranno accompagnare il prodotto per tutta la sua vita commerciale.



Per nutrirsi bene bisogna sapere cosa si mangia. Lo strumento più immediato a disposizione è l'etichetta. Leggere l'etichetta non è sempre facile: spesso in spazi molto piccoli si trovano molte informazioni; deve essere scritta in forma chiara e completa ma soprattutto rispondere al vero e rispettare la legge.

La normativa prevede che alcune informazioni siano sempre presenti in etichetta: la denominazione dell'alimento, gli ingredienti contenuti e quelli che possono provocare allergie e intolleranze, la quantità degli ingredienti e il peso netto, il termine minimo di conservazione e la data di scadenza, le condizioni di conservazione e le istruzioni per l'uso, i riferimenti del produttore e distributore, il paese d'origine quando previsto, il grado alcolico se presente e la dichiarazione nutrizionale.



Nutrition			
Typical values	100ml	250ml	typical adult
Energy	199kJ	500kJ	6%
Protein	47kcal	120kcal	2000kcal
Carbohydrate	0.5g	1.3g	
of which sugars	10.5g	26.3g	29%
Fat	trace	trace	
of which saturates	trace	trace	
Fibre	trace	trace	
Sodium	trace	trace	
at equivalent	amounts		

Informazioni nutrizionali

Valori Medi	Per 100 g	Per porzione (66 g)	
VALORE ENERGETICO	kcal kJ	382 1520	239 1003
PROTEINE	g	6,0	4,0
CARBOIDRATI di cui ZUCCHERI	g	55,0 37,0	36,3 24,4
GRASSI di cui SATURI	g	12,5 6,3	8,3 4,2
FIBRE	g	2,5	1,7
SALE	g	0,510	0,337

La dichiarazione nutrizionale

L'etichettatura nutrizionale é una componente molto importante dell'etichetta perché fornisce immediatamente al consumatore le indicazioni necessarie per confrontare un prodotto con un altro e per valutare se risponda, o meno, alle proprie necessità dietetiche permettendogli di scegliere consapevolmente.

La dichiarazione nutrizionale obbligatoria deve indicare:

- Il **valore energetico** in chilojoule (kJ) e in chilocalorie (kcal) per 100g o 100 ml.

La quantità di:

- **Grassi**
- **Acidi grassi saturi**
- **Carboidrati**
- **Zuccheri semplici**
- **Proteine**
- **sale**

Alla dichiarazione nutrizionale obbligatoria possono essere aggiunte altre indicazioni facoltative, riguardanti:

Acidi grassi mono e polinsaturi, polioli, amido, fibre, vitamine e sali minerali.



Il contenuto di **grassi saturi** deve essere obbligatoriamente indicato perché esiste una stretta correlazione tra il loro consumo eccessivo e il rischio di malattie cardiovascolari. A questo proposito, per prevenirne la comparsa si suggerisce di limitare il consumo di alimenti contenenti acidi grassi trans ed idrogenati.

Un altro elemento critico é il contenuto di **zuccheri semplici** (glucosio, fruttosio, saccarosio, maltosio..): un consumo eccessivo di zuccheri semplici può avere effetti avversi sulla salute e favorire l'insorgenza di sovrappeso, obesità e poi... c'è anche il problema delle carie dentali!

É diventato obbligatorio anche indicare la quantità di **sale** dell'alimento per la stretta correlazione tra consumo eccessivo e pressione alta.

Che cosa sono le indicazioni nutrizionali e sulla salute?

Qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia **particolari proprietà nutrizionali benefiche**, dovute all'energia (valore calorico) che apporta, apporta a tasso ridotto o accresciuto o non apporta; e/o alle sostanze nutritive di altro tipo che contiene, contiene in proporzioni ridotte o accresciute o non contiene.



Ad es. RICO DI CALCIO, A RIDOTTO CONTENUTO DI SALE, FONTE DI FIBRA

Di fronte a tali indicazioni l'etichetta diventa un fondamentale strumento per la nostra tutela: i claims nutrizionali e salutistici possono essere utilizzati in maniera funzionale alle esigenze commerciali delle aziende produttrici, mettendo "in ombra" altre caratteristiche meno salutari del prodotto. É sempre necessario leggere i valori nutrizionali!



INGREDIENTI: zucchero, cacao magro 20,3%, destrosio, emulsionante lecitine -di soia-, minerali (carbonato di magnesio, pirofosfato ferrico, solfato di zinco), vitamine (C, tiammina, D), sale, cannella, aromi.