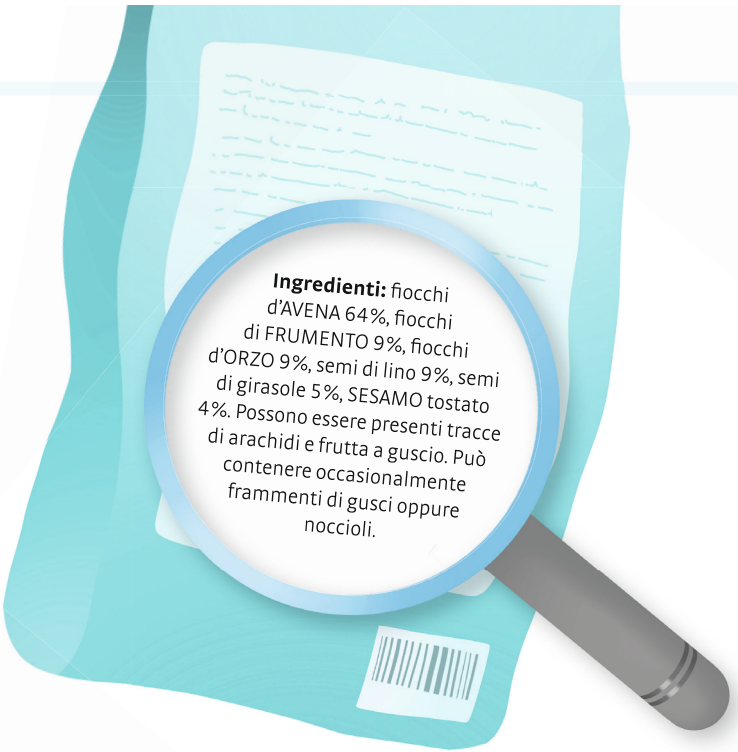
Leggi l'etichetta?

SEI PIÙ SICURO!

Una guida nella giungla delle etichette

AUTONOME PROVINZ BOZEN – SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO – ALTO ADIGE
PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN – SUDTIROL

Südtiroler Sanitätsbetrieb
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Azienda Sanitera de Sudtirol



Conosci i pericoli?

Un alimento è sicuro quando non è dannoso per la salute.

Il danno è l'effetto immediato (reazione allergica) o dopo qualche ora/giorno (malattia trasmessa da alimenti: intossicazione, tossinfezione, infezione) e/o a lungo termine (tumori, malattie cardiovascolari, diabete, ecc..) che una sostanza può provocare sulla salute di una persona o su quella dei discendenti.

Anche un effetto tossico cumulativo di una sostanza può risultare dannoso per la salute (ad es. intossicazione da mercurio).

I pericoli possono essere di natura:

→ **Chimica:** ad es. sostanze in grado di provocare allergie o intolleranze, in questo caso parliamo di ALLERGENI;

→ **Microbiologica:** ad es. microorganismi e/o sostanze da essi prodotti;

→ **Fisica:** corpi estranei, ad es. sassolini/frammenti di guscio.

Informazioni sugli alimenti per i consumatori/le consumatrici Regolamento UE 1169/2011

Per guidare le persone nell'acquisto degli alimenti, nel novembre del 2011 l'Unione Europea (UE) ha emanato il **regolamento UE 1169/2011** (entrato in vigore il 14 dicembre 2014), che stabilisce quali informazioni devono essere obbligatoriamente riportate in etichetta e quali possono essere integrate facoltativamente.

Obiettivo del Regolamento è di garantire, attraverso le informazioni presenti sugli alimenti, un livello elevato di **protezione della salute** e degli **interessi dei consumatori/ delle consumatrici,** fornendo le basi per effettuare delle **scelte consapevoli e per utilizzare gli alimenti in modo sicuro.**

Le informazioni sono messe a disposizione mediante un'**etichetta**, altri materiali di accompagnamento o qualunque altro mezzo, compresi gli strumenti della tecnologia moderna o la comunicazione verbale.

Le informazioni obbligatorie rientrano nelle seguenti categorie:

→ Informazioni sull'identità, la composizione, le proprietà o altre caratteristiche dell'alimento (es. ingredienti, quantità...).

→ Informazioni sulla protezione della salute di consumatori/trici e sull'uso sicuro dell'alimento (es. data di scadenza, modalità di conservazione...).

→ Informazioni sulle caratteristiche nutrizionali che consentono al/alla consumatore/trice di effettuare scelte consapevoli.

Le informazioni obbligatorie sugli alimenti sono apposte in un punto evidente in modo da essere **facilmente visibili, chiaramente leggibili e indelebili.**

Le informazioni sugli alimenti non devono indurre in errore!

L'elenco degli ingredienti

Ingredienti sono tutte quelle sostanze, inclusi additivi e aromi, impiegate per la preparazione di un prodotto alimentare.

Sugli alimenti preimballati **tutti gli ingredienti** che fanno parte della ricetta **DEVONO essere elencati in ordine decrescente.** L'elenco degli ingredienti NON è obbligatorio per alcuni alimenti quali p. es. frutta e verdura fresche, burro, formaggio, latte, olio.

Perché le percentuali sono indicate solo per alcuni ingredienti?

In alcuni casi, devono essere indicate anche le percentuali in peso dei singoli ingredienti, ad esempio se il rispettivo ingrediente compare nella denominazione del prodotto, se un ingrediente è particolarmente evidenziato con parole o immagini sulla confezione o se un ingrediente è di importanza essenziale per la caratterizzazione di un alimento.

LA GIUSTA PERCENTUALE DI INGREDIENTI

Quanta frutta ha uno yogurt alla frutta? Semplice, basta leggere la lista degli ingredienti. In questo esempio i lamponi rappresentano il 40% non del totale ma della sola preparazione di frutta (23% del totale). A conti fatti, la presenza di lamponi è pari al 9,2% del prodotto finito.

Avvertenze sugli allergeni

Tutti gli ingredienti che possono creare allergie o intolleranze alimentari, anche se presenti in tracce, devono essere indicati con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per **dimensione, stile o colore.**

L'obbligo di informare sulla presenza di allergeni è esteso alla ristorazione e ai prodotti sfusi e imballati nel luogo di vendita.

Quindi, ad esempio, gli allergeni devono essere indicati anche nei menù dei ristoranti.

„Può contenere tracce di …"
Tale segnalazione non si riferisce agli ingredienti volutamente contenuti nel prodotto (ed elencati nella rispettiva lista), bensì alla possibile, involontaria e inevitabile contaminazione dell'alimento con ingredienti allergizzanti. L'indicazione sull'etichetta non significa pertanto che l'alimento è effettivamente contaminato, ma che potrebbe esserlo.

Dichiarazione nutrizionale

Secondo uno studio multicentrico condotto in 195 Paesi e pubblicato sulla rinomata rivista medica The Lancet nel 2017, le abitudini alimentari scorrette sono responsabili di 11 milioni di morti all'anno nel mondo, causate principalmente da malattie cardiovascolari, diabete mellito e cancro.
Gli errori alimentari più frequenti sono legati ad una alimentazione troppo ricca di sodio (sale), zuccheri semplici e acidi grassi saturi e/o troppo povera in fibra, calcio, grassi poliinsaturi e omega-3.
Le informazioni nutrizionali obbligatorie in etichetta possono aiutare il consumatore nell'acquisto di alimenti "più salutari".
È obbligatoria l'indicazione in etichetta solo di alcuni nutrienti. Le indicazioni si riferiscono a 100 g o 100 ml di prodotto ed eventualmente anche alla singola porzione.

Di seguito un esempio:

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE	Valori medi per 100 g	Per 50 g (4 pezzi)
Energia	680 kJ 162 kcal	340 kJ 81 kcal
Grassi di cui acidi saturi	6,0 g 0,7 g	3,0 g 0,35 g
Carboidrati di cui zuccheri	7,5 g 1,0 g	3,75 g 0,5 g
Proteine	18 g	9 g
Sale	1,6 g	0,80 g

Ogni valore nutritivo è espresso come percentuale per un adulto medio (circa 2000 kcal/giorno), ma i fabbisogni variano molto a seconda di età, sesso, composizione corporea e attività fisica.

INGREDIENTI E NUTRIENTI SONO LA STESSA COSA?

Alimento è l'insieme dei prodotti che vengono elencati nella lista degli ingredienti (patate, sedano, uova, ecc.).
I **nutrienti** sono contenuti in maniera variabile nei prodotti alimentari, sono le sostanze che vengono sfruttate dalle nostre cellule e metabolizzate da parte del nostro organismo per ricavare tutti gli apporti nutritivi di cui abbiamo bisogno.

Ogni porzione (30g) contiene:

Energia	Zuccheri	Grassi	Grassi saturi	Sale
552 kJ 132 kcal	5 g	4,2 g	1,9 g	1,3 g
7%	6%	6%	10%	21%

% Assunzioni di riferimento
di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

L'obbligo della dichiarazione nutrizionale vale per tutti gli alimenti preimballati e confezionati. Nel Regolamento 1169/2011, vengono anche stabiliti gli **alimenti ai quali non si applica la norma.**

Questi alimenti sono:

- → I prodotti non trasformati che comprendono un solo ingrediente o una sola categoria di ingredienti;
- → i prodotti trasformati che sono stati sottoposti unicamente a maturazione e che comprendono un solo ingrediente o una sola categoria di ingredienti;
- → le acque destinate al consumo umano, comprese quelle che contengono come soli ingredienti aggiunti anidride carbonica e/o aromi;
- → le piante aromatiche, le spezie o le loro miscele;
- → il sale e i succedanei del sale;
- → gli edulcoranti da tavola;
- → gli estratti di caffè e gli estratti di cicoria, i chicchi di caffè interi o macinati e i chicchi di caffè decaffeinati interi o macinati (Direttiva 1999/4/CE del 22 febbraio 1999) ;
- → le infusioni a base di erbe e di frutta, i tè, tè decaffeinati, tè istantanei o solubili o estratti di tè decaffeinati, senza altri ingredienti aggiunti tranne aromi che non modificano il valore nutrizionale del tè;
- → gli aceti di fermentazione e i loro succedanei, compresi quelli i cui soli ingredienti aggiunti sono aromi;
- → gli aromi;
- → gli additivi alimentari;
- → i coadiuvanti tecnologici;
- → gli enzimi alimentari;
- → la gelatina;
- → i composti di gelificazione per marmellate;
- → i lieviti;
- → le gomme da masticare;
- → gli alimenti confezionati in imballaggi o contenitori la cui superficie maggiore misura meno di 25 cm^2;
- → gli alimenti, anche confezionati in maniera artigianale, forniti direttamente dal fabbricante di piccole quantità di prodotti al consumatore finale o a strutture locali di vendita al dettaglio che forniscono direttamente al/alla consumatore/trice finale.

Informazioni complementari

Il Regolamento prevede delle informazioni complementari se l'alimento:

→ **"contiene liquirizia"**: nei dolciumi e nelle bevande che contengono liquirizia a una concentrazione pari o superiore a 100mg/kg o 10mg/L (in quanto il consumo di liquirizia può aumentare la pressione arteriosa);

→ ha **"tenore elevato di caffeina"** e **"Non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento"** nelle bevande (che non siano tè o caffè) con elevato tenore di caffeina o alimenti con caffeina aggiunta (se il prodotto contiene più di 150 mg/L di caffeina);

→ è **"addizionato di steroli vegetali"** o **"addizionato di stanoli vegetali"** per alimenti ai quali sono stati aggiunti fitosteroli o fitostanoli (con lo scopo di ridurre l'assorbimento di colesterolo).

I Claims: guerra all'ultimo slogan!

Alcuni alimenti possono avere particolari proprietà nutrizionali benefiche in quanto hanno un contenuto elevato di nutrienti considerati salutari (ad esempio fibre) oppure un contenuto particolarmente basso di nutrienti potenzialmente dannosi (ad esempio grassi saturi).

I produttori possono riportare sulla confezione delle indicazioni nutrizionali o "nutritional claims". In altri casi, invece, il prodotto è accompagnato da una indicazione che ha lo scopo di rimarcare potenziali effetti benefici legati al suo consumo. Alcuni esempi: "per lo sviluppo e la crescita delle ossa nei bambini", "mantiene la normale pressione sanguigna", "aiuta la concentrazione". Queste reclamizzazioni prendono allora il nome di "health claims" perché offrono indicazioni sulla salute.

CHE COS'È UN'INDICAZIONE NUTRIZIONALE ("NUTRITIONAL CLAIM")?

Qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche.

Nutritional claim	Applicabile se
A basso contenuto calorico	Il prodotto contiene non più di 40 kcal/100g per solidi o non più di 20 kcal/100ml per liquidi
A ridotto contenuto calorico o leggero o light	il valore energetico è ridotto di almeno il 30%
Senza calorie	il prodotto contiene non più di 4 kcal (17 kJ)/100 ml
A basso contenuto di zuccheri	il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml
Senza zuccheri	il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml
Senza zuccheri aggiunti	il prodotto non contiene zuccheri o ogni altro prodotto utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento li contiene naturalmente, sull'etichetta si deve riportare : **"contiene naturalmente zuccheri"**
A basso contenuto di grassi	il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml
Senza grassi	il prodotto non supera 1,5 g/100 g per i solidi o 0,75 g/100 ml per i liquidi
A basso contenuto di grassi saturi	la somma di acidi grassi saturi e acidi grassi trans non supera 0,1 g di grassi saturi per 100 g o 100 ml
Senza grassi saturi	la somma degli acidi grassi saturi e acidi grassi trans non supera 0,1 g di grassi saturi per 100 g o 100 ml
Fonte di acidi grassi omega-3	il prodotto contiene almeno 0,3 g di acido alfalinolenico (ALA) per 100 gr o 100 kcal

Nutritional claim	Applicabile se
Ricco di acidi grassi omega-3	il prodotto contiene almeno 0,6 g di ALA per 100 gr o 100 kcal
Ricco di grassi monoinsaturi (o poliinsaturi)	almeno il 45% degli acidi grassi presenti nel prodotto deriva dai grassi monoinsaturi/ polinsaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto
Ricco di grassi insaturi	almeno il 70% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano da grassi insaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto
Ad alto contenuto di proteine	almeno il 20% del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine
Fonte di fibre	il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal
Ad alto contenuto di fibre	il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g o almeno 3 g di fibre per 100 kcal
Fonte di/ad alto contenuto di [nome della vitamina e/o minerale]	il prodotto contiene almeno il 15/30% della dose giornaliera raccomandata di vitamina e/o minerale
A tasso ridotto di [nome della sostanza nutritiva]	la riduzione è pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile
A tasso accresciuto di [nome della sostanza nutritiva]	l'aumento è pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile
Fonte di proteine	almeno il 12 % del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine
A basso contenuto di sodio/sale	il prodotto contiene non più di 0,12 g di sodio, o un valore equivalente di sale, per 100 g o 100 ml
Bassissimo contenuto di sodio/sale	il prodotto contiene non più di 0,04 g di sodio, o un valore equivalente di sale, per 100 g o 100 ml
Senza sodio o senza sale	il prodotto contiene non più di 0,005 g di sodio, o un valore equivalente di sale, per 100 g
Senza sodio/sale aggiunto	il prodotto non contiene sodio/sale aggiunto né ogni altro ingrediente contenente sodio/sale aggiunto e il contenuto di sodio del prodotto non supera 0,12 g, o il valore equivalente di sale, per ogni 100 g o 100 ml

Durabilità del prodotto: termine minimo di conservazione o data di scadenza?

La distinzione tra termine minimo di conservazione e data di scadenza è basata su una "scadenza" connessa alla **deperibilità** di un alimento sotto il profilo **microbiologico** e alla sua idoneità a creare un rischio immediato per la salute.

Termine minimo di conservazione

Il termine minimo di conservazione (TMC) è la data fino alla quale l'alimento mantiene le sue proprietà specifiche purché conservato adeguatamente.
Viene indicato con la dicitura **"da consumarsi PREFERIBILMENTE entro".**
Il TMC si usa per i prodotti poco deperibili, quali biscotti, pasta, legumi, conserve, marmellate, ecc.

Oltre il TMC il prodotto può ancora essere consumato in sicurezza, se vengono rispettate le adeguate condizioni di conservazione, ma non sono più garantite le caratteristiche organolettiche originarie (come la croccantezza, l'aroma o il sapore) e quelle nutrizionali (come la quantità di vitamine).

Un alimento che ha superato il TMC non è scaduto.

Data di scadenza

Il TMC è sostituito dalla **data di scadenza** nel caso di prodotti alimentari molto deperibili, quindi ricchi di acqua e nutrienti, in cui i microorganismi crescono rapidamente e facilmente. Si tratta soprattutto dei prodotti che si conservano in frigorifero.
La data di scadenza deve essere indicata sulla confezione utilizzando la dicitura **"da consumarsi entro gg/mm/aaaa"**, seguita dal luogo dove la data viene stampigliata.

Vanno indicate anche le condizioni particolari di conservazione e/o di impiego le quali, se non rispettate, possono invalidare la data di scadenza facendo scadere il cibo prima del termine indicato.
La data dev'essere riportata in etichetta in modo chiaro e leggibile, con caratteri indelebili e in una posizione facilmente individuabile dal consumatore.
Gli alimenti consumati oltre la data di scadenza indicata possono costituire un pericolo per la salute del consumatore, in quanto se contaminati da agenti patogeni (ad es. Salmonella, Campylobacter, Listeria) potrebbero essere causa di malattie a trasmissione alimentare.

Ricorda!

Assaggiare o annusare il cibo non è un metodo affidabile per verificare la sicurezza dell'alimento, che già può essere nocivo per la salute, pur non avendo un cattivo odore o un sapore anomalo. **Se un alimento ha superato la data di scadenza, deve essere scartato e non utilizzato.**

Prima di buttarlo controlla!

Conoscere la differenza tra la data di scadenza e il TMC può contribuire a ridurre lo spreco alimentare.

Conservazione e uso

Le **modalità di conservazione e uso** sono obbligatorie quando sono necessari particolari accorgimenti.

Ad esempio:

→ nel latte fresco, la data di scadenza è sempre seguita dalla dicitura: **“conservare in frigorifero a 0/+4°C”**;

→ nell’insalata in busta si può trovare l’indicazione **“prodotto da lavare”**;

→ nei Würstel si può trovare l’indicazione **“da consumarsi previa cottura”**.

La prima buona regola è quella di leggere l’etichetta e seguire le indicazioni che il produttore ci fornisce.

Chi controlla la sicurezza

Oltre ai **controlli che puoi fare tu,** ci sono due Servizi dell’Azienda Sanitaria dell’Alto Adige che si occupano della sicurezza degli alimenti mediante controlli “dal campo alla tavola”, campionamento di alimenti e verifiche su etichette e pubblicità. Per maggiori informazioni visita i seguenti siti:

Servizio aziendale di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (S.I.A.N.)
https://www.asdaa.it/sian

Servizio Veterinario aziendale
https://www.asdaa.it/vet

Redatto a cura di:

Maria di Tommaso
Nicoletta Facchin
Corinna Fattor
Rodica Furtuna
Michael Kob
Simona Nascetti
Francesca Pagliani
Lisa Perkmann
Dennis Ramus

In collaborazione con:

Servizio aziendale di Igiene degli
Alimenti e della Nutrizione (S.I.A.N.)

Servizio di Dietetica
e Nutrizione Clinica

Servizio Veterinario aziendale

www.effekt.it

AUTONOME PROVINZ BOZEN – SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO – ALTO ADIGE
PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN – SUDTIROL

Südtiroler Sanitätsbetrieb
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Azienda Sanitera de Sudtirol