

**Dall'informazione all'acquisto consapevole degli alimenti:
impariamo a scegliere tutelando la nostra salute e il pianeta
- cibi, bevande, integratori**

Programma:

■ **LUNEDÌ 25 OTTOBRE:**

L'etichetta alimentare sotto la lente: impariamo a leggerla ed interpretarla!

Le etichette degli alimenti sono sempre più ricche di informazioni; ma chi le capisce? Vedremo insieme quello che si può dedurre già dalla denominazione di vendita e dove andarla a cercare! Impareremo come utilizzare al meglio le informazioni presenti nell'elenco degli ingredienti e nell'etichetta nutrizionale per scegliere i prodotti più semplici e più sani.

RELATRICE: Cinzia Le Donne, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

■ **LUNEDÌ 8 NOVEMBRE:**

Come manipolare e conservare gli alimenti per mantenerli sani e sicuri

Dal momento dell'acquisto a quando passiamo a tavola sono tante le piccole accortezze che ci permettono di limitare la crescita di microorganismi potenzialmente dannosi. Da come e dove riporre le uova nel frigo a come congelare e scongelare la carne, tanti piccoli consigli pratici e la loro giustificazione scientifica.

RELATRICE: Cinzia Le Donne, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

■ **LUNEDÌ 15 NOVEMBRE:**

Alimenti fortificati e integratori alimentari: possono essere utili?

Come evitare l'acquisto di prodotti inutili o addirittura dannosi ed orientarci tra alcune pubblicità veritiere ed altre ingannevoli? Impareremo a distinguere gli alimenti fortificati e gli integratori alimentari che possono essere davvero utili per la nostra salute dalle mere operazioni di marketing. Parleremo di integratori usati nell'ambito di diete dimagranti, di quelli usati dagli sportivi, dai vegani, dai bambini e dalle donne in gravidanza, di sale iodato, di alimenti fortificati con omega 3, di succhi di frutta vitaminizzati, di integratori di fibra e di antiossidanti.....

RELATRICE: Catherine Leclercq, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

■ **LUNEDÌ 22 NOVEMBRE:**

I contaminanti nella nostra alimentazione. Come limitarne l'ingestione senza perdere il gusto di mangiare!

Identificheremo le principali fonti di sostanze potenzialmente dannose che derivano dalla contaminazione ambientale (piombo, mercurio), dalla cottura dei cibi (acrilamide), dai materiali di imballaggio (bisfenolo A in alcune plastiche) e verranno dati semplici consigli per ridurre la nostra esposizione a queste sostanze, ma senza ansie!

RELATRICE: Catherine Leclercq, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

CORSO 2010

Dall' informazione all'acquisto consapevole degli alimenti:
impariamo a scegliere tutelando la nostra salute e il pianeta
- cibi, bevande, integratori



**L'ETICHETTA
ALIMENTARE SOTTO
LA LENTE: impariamo a
leggerla ed interpretarla!**

Cinzia Le Donne

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione di Roma

Scopo del corso:



Le etichette degli alimenti sono sempre più ricche di informazioni; ma chi le capisce? Vedremo insieme quello che si può dedurre già dalla denominazione di vendita e dove andarla a cercare! Impareremo come utilizzare al meglio le informazioni presenti nell'elenco degli ingredienti e nell'etichetta nutrizionale per scegliere i prodotti più semplici e più sani.

COSA CONTENGONO GLI ALIMENTI ?



ACQUA, GRASSI,
CARBOIDRATI,
PROTEINE, . . .

MINERALI, VITAMINE,
MOLECOLE AD AZIONE
PROTETTIVA
(ANTIOSSIDANTI)

- ◆ **Metalli pesanti:** piombo, cadmio, mercurio...
- ◆ **Sostanze tossiche:** diossina, acrilamide, Idrocarburi Policiclici Aromatici, micotossine ...
- ◆ **Batteri** (salmonella, listeria, ...); **virus** (epatite A, ...); **prioni** (BSE)
- ◆ **Additivi** (conservanti, coloranti, ...) , ...
- ◆ **Fitofarmaci** (pesticidi, ...); **residui di farmaci veterinari**; **residui di materiali da contatto**

Allarme



Acrilamide

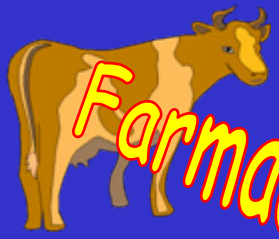


Consumatore

Metile di mercurio



Farmaci veterinari



Pesticidi



Sudan rosso





Siamo al supermercato e con la lista della spesa in mano, decidiamo di ripristinare la nostra dispensa.....

intanto il carrello della spesa si riempie di svariate confezioni diverse per forma, grandezza e colore...



Conosciamo esattamente ciò che stiamo acquistando, la sua composizione, l'origine ...in buona sostanza, leggiamo l'etichetta?

FINALITA' DELL'ETICHETTA ALIMENTARE



Leggere l'etichetta è uno strumento che il consumatore può utilizzare per conoscere tutto ciò che è contenuto in quel determinato prodotto:

- la lista degli ingredienti
- la tabella nutrizionale
- i termini di scadenza
- le modalità di conservazione e la provenienza del prodotto



Il suo scopo è quello di tutelare e informare l'acquirente in modo corretto e il più possibile trasparente

CRONOLOGIA:



- Direttiva 79/112/CEE del Consiglio (GU L 33 dell'8.2.1979)
- Direttiva 85/7/CEE del Consiglio (GU L 2 del 3.1.1985)
- Direttiva 86/197/CEE del Consiglio (GU L 144 del 29.5.1986)
- Direttiva 89/395/CEE del Consiglio (GU L 186 del 30.6.1989)
- Direttiva 91/72/CEE della Commissione (GU L 42 del 15.2.1991)
- Direttiva 93/102/CE della Commissione (GU L 291 del 25.11.1993)
- Direttiva 95/42/CE della Commissione (GU L 182 del 2.8.1995)
- Direttiva 97/4/CE del Parlamento europeo e del Consiglio (GU L 43 del 14.2.1997)

- Direttiva 2000/13/CE del Parlamento e del Consiglio (G.U. L 109/29 del 6.5.2000)
- Direttiva 2003/89/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio che modifica la direttiva 2000/13/CE per quanto riguarda l'indicazione degli ingredienti contenuti nei prodotti alimentari (G.U. L 308/15 del 25.11.2003)

In Italia, la materia
è disciplinata dal:



- Decreto Legislativo 181/2003 (GU n. 167 del 27/07/2003)
- Decreto Legislativo 114/2006 (GU n. 69 del 23 marzo 2006)

INDICAZIONI OBBLIGATORIE



Nome del prodotto

Elenco degli ingredienti

Quantitativo (peso netto/peso sgocciolato)

Termini di scadenza

Azienda produttrice

Lotto di appartenenza

Modalità di conservazione e eventualmente
utilizzo

NOME DEL PRODOTTO O DENOMINAZIONE DI VENDITA:

il nome con il quale il prodotto è comunemente conosciuto

- non può essere sostituito da un nome di fantasia o da un marchio di fabbrica

- può presentare l'indicazione dello stato fisico del prodotto alimentare (in polvere, liofilizzato, surgelato ecc..)

ARANCILLA

BEVANDA ALL'ARANCIA ROSSA
con fibra alimentare e vitamine

INGREDIENTI: acqua, succo di arancia rossa (12%), zucchero, fibra di acacia (1,2%), fibra di frumento (0,3%), vitamine: C (0.02%) ed E (0.003%), acidificante: acido citrico, colorante: E122, aromi,

700 ml e

Agitare prima dell'uso. Dopo l'apertura conservare in frigorifero

Da consumarsi preferibilmente:
vedi tappo

Prodotto e confezionato da:
Bollicine S.p.a., Via Camelot, 3
Verona, Italia

ELENCO DEGLI INGREDIENTI

Definizione di ingrediente:

Per ingrediente si intende qualsiasi sostanza utilizzata nella preparazione e ancora presente nel prodotto finito.

Sono ingredienti anche gli additivi e gli aromi

L'ordine in cui appaiono in etichetta non è assolutamente casuale ma è decrescente in relazione al peso,

quindi il primo è quello quantitativamente più rappresentato e via via seguiranno gli altri.

ARANCILLA

BEVANDA ALL'ARANCIA ROSSA
con fibra alimentare e vitamine

INGREDIENTI: acqua, succo di arancia rossa (12%), zucchero, fibra di acacia (1,2%), fibra di frumento (0,3%) acidificante: acido citrico, colorante: E122 aromi

700 ml e

Agitare prima dell'uso. Dopo l'apertura conservare in frigorifero

Da consumarsi preferibilmente:
vedi tappo

Prodotto e confezionato da:
Bollicine S.p.a., Via Camelot, 3
Verona, Italia

LA QUANTITÀ DEGLI INGREDIENTI ESPRESSA IN PERCENTUALE:

è obbligatoria quando

1. l'ingrediente figura nella denominazione di vendita;
2. l'ingrediente è messo in rilievo nell'etichetta con parole o immagini;



La denominazione di vendita e la lista degli ingredienti sono estremamente utili

Ma è molto facile confondersi!!!

Un occhio di riguardo va anche rivolto alle...preposizioni perché la grammatica è importante...!



Esempi pratici

Se leggiamo un'etichetta che riporta la dicitura

"crostini all'olio d'oliva"

"crostini con olio d'oliva extravergine"

"cracker ai cereali integrali ricchi di fibre"

"cracker integrali fibreextra"

Possono sembrare simili, ma non lo sono

Come possiamo verificare??

Crostini:

Con olio di oliva extravergine: farina di grano tenero tipo 0, semola rimacinata di grano duro, olio di oliva, **olio extravergine di oliva (3,5%)**

All'olio di oliva: farina di grano tenero tipo 0, **olio di oliva (14%)**, sale e lievito

Cracker:

Cracker ai cereali integrali ricchi di fibre: farina di frumento integrale (38%), farina di frumento, fiocchi di cereali integrali (20%).....granella di cereali integrali (1,5%) (10/18 ingredienti)

Contenuto fibre su 100g: 9 g

Cracker integrali fibreextra: selezione misura integrale fibreextra 92% (tot ingredienti: 7)

Contenuto fibre su 100g: 11,5 g

Come scegliere un succo di frutta leggendo l'etichetta

La categoria dei succhi di frutta, comprende tre grandi famiglie di prodotti:

Nettari di frutta:

detti anche "succo e polpa di frutta", hanno un discreto contenuto di frutta che va dal 40% al 50%. Sono ottenuti a partire da purea di frutta a cui viene aggiunta acqua con o senza zucchero, miele, edulcoranti

Bevande a base di frutta:

Si tratta di succhi con un contenuto di frutta superiore per legge al 12%. Si tratta di bevande non gassate con varietà di gusti (es. ACE, mela verde, arancia rossa, frutti tropicali) a cui si possono aggiungere, coloranti, aromi, zuccheri, vitamine e sali minerali

Succhi al 100%:

Si tratta di succhi di arancia, pompelmo, ananas, mela, mix tropicale

Non è consentito aggiungere zuccheri, aromi, coloranti, conservanti

Ottenuti a partire da succo concentrato

Succo di frutta da un succo concentrato

ottenuto reinserendo nel succo di frutta concentrato l'acqua estratta dal succo al momento della concentrazione e ripristinando gli aromi e, se opportuno, la polpa e le cellule perduti dal succo ma recuperati al momento del processo produttivo del succo di frutta in questione o di succhi di frutta della stessa specie.

Denominazione di vendita:

Succo 100% di.....da concentrato non zuccherato.

Contiene naturalmente zuccheri

ARANCILLA

BEVANDA ALL'ARANCIA ROSSA
con fibra alimentare e vitamine

INGREDIENTI: acqua, succo di arancia rossa (12%), zucchero, fibra di acacia (1,2%), fibra di frumento (0,3%) acidificante: acido citrico, colorante: E129 aromi

700 ml e

Agitare prima dell'uso. Dopo l'apertura conservare in frigorifero

**Da consumarsi preferibilmente:
vedi tappo**

**Prodotto e confezionato da:
Bollicine S.p.a., Via Camelot, 3
Verona, Italia**

Scorrendo tutti gli ingredienti si arriva quasi al fondo dell'etichetta e spesso troviamo gli "additivi" e la parola "aroma/i"

ma cosa sono realmente?

Gli additivi

Vengono aggiunti al cibo per conservarli, presentarli meglio cambiando colore, gusto



COME SI RICONOSCONO IN ETICHETTA?

Sono classificati a seconda della funzione svolta negli alimenti, ad esempio

antiossidante, emulsionante, colorante....

Sono identificati da un numero e da una lettera.

La lettera "E" indica che l'additivo in questione è riconosciuto e permesso in tutti i paesi dell'Unione Europea.

Il numero che segue ne definisce la categoria e la specifica sostanza

Colorante: Rosso allura

Colorante: E 129

Gli aromi

In genere sono aggiunti per recuperare o migliorare il gusto di un alimento perso durante il processo di lavorazione ma spesso anche per rimediare alla scarsa qualità delle materie prime scelte per produrre l'alimento.

Aroma/i: sono sostanze artificiali o natural-identiche

- non hanno corrispettivo in natura
- sostanze identiche a quelli presenti in natura ma ottenute per sintesi chimica

Aroma/i naturali: sono ottenuti da frammentazione, macinazione o distillazione (con alcol e altri solventi) di componenti di origine vegetale o animale. Sono i più costosi ma i meno utilizzati.

Aroma naturale di ..." seguita dal nome di un frutto o di una pianta (per esempio limone), indica che il 90% delle molecole è estratto da limoni mentre le altre provengono da fonti naturali diverse.

Ecco qualche consiglio per iniziare ad assumere meno additivi e aromi:

- variare le scelte di alimenti anche per ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sempre le stesse sostanze
- non far consumare alimenti contenenti aromi, coloranti, conservanti, edulcoranti ai bambini sotto i tre anni d'età e limitarne il consumo anche nei bambini più grandi.
- per le bevande, prediligere l'acqua e, nel caso, scegliere succhi di frutta al 100%, che non possono per legge contenere coloranti, conservanti e aromi.

Negli ultimi anni la descrizione degli ingredienti è divenuta sempre dettagliata.....la lista si è allungata....

Direttiva 2003/89/CE

Chiamata anche Direttiva Allergeni che modifica la direttiva 2000/13/CE per quanto riguarda l'indicazione degli ingredienti contenuti nei prodotti alimentari

Nonostante i continui aggiornamenti le norme in materia di etichettatura alimentare non tutelavano ancora pienamente il diritto del consumatore ad avere una informazione completa tanto da permettergli di effettuare una scelta consapevole





- La legge ha preso in considerazione nuove fasce di popolazione
- Si sono migliorate alcune norme di etichettatura
- Rimangono alcuni punti scoperti
- Nascono nuove problematiche (riduzione dei caratteri, confusioni, eccesso di etichettatura, ecc.)

LA LISTA DELLE SOSTANZE ALLERGENICHE

ALLEGATO

«ALLEGATO III bis

Ingredienti di cui all'articolo 6, paragrafi 3 bis, 10 e 11

Cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati

Crostacei e prodotti a base di crostacei

Uova e prodotti a base di uova

Pesce e prodotti a base di pesce

Arachidi e prodotti a base di arachidi

Soia e prodotti a base di soia

Latte e prodotti a base di latte (compreso il lattosio)

Frutta a guscio cioè mandorle (*Amigdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci comuni (*Juglans regia*), noci di acagiù (*Anacardium occidentale*), noci pecan [*Carya illinoiesis* (Wangenh) K. Koch], noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci del Queensland (*Macadamia ternifolia*) e prodotti derivati

Sedano e prodotti a base di sedano

Senape e prodotti a base di senape

Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo

Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂.

+ lupini e molluschi (2006/142/CE)

PRIMO CASO

Ingrediente
dichiarato
in termini poco
comprensibili



Denominazione di ingredienti

IERI	OGGI
Caseinati	Caseinati (latte)
Sieroproteine	Sieroproteine (latte)
Lecitina	Lecitina (da uovo)
	Lecitina (da soia)

Denominazione delle categorie

dovranno essere descritte con il nome specifico della materia prima quando questa rientri nella lista delle sostanze potenzialmente allergeniche

Esempio:

oli vegetali



olio di sesamo

Nuova etichettatura

BISCOTTI CON 45% DI TAVOLETTA DI CIOCCOLATO AL LATTE

Ingredienti: Cioccolato al latte (zucchero, burro e pasta di cacao, latte scremato in polvere, lattosio, materia grassa del latte, emulsionanti: **lecitine (di soia)**, aromi); Farina di frumento; Zucchero; Grasso vegetale; Lattosio e proteine del latte; Agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, difosfato disodico, acido citrico, carbonato acido di ammonio); Sale, Nocciole.

Contiene: frumento, latte, soia, nocciole.

Prodotto in uno stabilimento che utilizza : uova, sesamo.

Da consumarsi preferibilmente entro la fine:

SECONDO CASO

Ingrediente
composto



Ingredienti composti

Es. il ripieno dei tortellini indicato solo come ripieno di carne

- Non richiedeva l'elenco degli ingredienti se costituiva meno del **25% (legge precedente)**
- Non richiede l'elenco degli ingredienti se costituisce meno del **2% (legge attuale)**
- Non si applica agli ingredienti inclusi nella lista degli allergeni **(sempre dichiarati)**

Cereali da prima colazione croccanti con cioccolato al latte

LISTA DEGLI INGREDIENTI:

Fiocchi di avena integrali 48%

zucchero

Olio vegetale

Farina di frumento

Sciroppo di glucosio e fruttosio

Cioccolato al latte in pezzi 5%

Mandorle caramellate

Farina di riso

Fiocchi di mais 1,5%

Cacao magro

sale

Aromi

Antiagglomerante: calcio carbonato



zucchero, latte in polvere, cacao, burro di cacao, lecitina di soia; aromi (lattosio come supporto)

TERZO CASO

Ingrediente in
traccia



Ingredienti in tracce: attuali soluzioni

- Può contenere tracce di
 - Prodotto in uno stabilimento in cui si lavorano.....
1. Tutela le aziende ma non i consumatori
 2. Rischia di fare confusione
 3. Eccesso di etichettatura per precauzione
 4. Riduzione drastica degli alimenti "sicuri"

BISCOTTI CON 45% DI TAVOLETTA DI CIOCCOLATO AL LATTE

Ingredienti: Cioccolato al latte (zucchero, burro e pasta di cacao, latte scremato in polvere, lattosio, materia grassa del latte, emulsionanti: lecitine (di soia), aromi); Farina di frumento; Zucchero; Grasso vegetale; Lattosio e proteine del latte; Agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, difosfato disodico, acido citrico, carbonato acido di ammonio); Sale, Nocciole.

Contiene: frumento, latte, soia, nocciole

Prodotto in uno stabilimento che utilizza : uova, sesamo.

Da consumarsi preferibilmente entro la fine:

INDICAZIONI OBBLIGATORIE



Nome del prodotto

Elenco degli ingredienti

Quantitativo (peso netto/peso sgocciolato)

Termini di scadenza

Azienda produttrice

Lotto di appartenenza

Modalità di conservazione e eventualmente
utilizzo

Il termine minimo di conservazione.....

E' un elemento fondamentale per organizzare e controllare la nostra dispensa.

Un piccolo aiuto:

"da consumarsi preferibilmente entro il/entro fine... "; fino a quella data il prodotto garantisce le sue proprietà, ma può essere consumato anche per un breve periodo successivo alla data indicata: ad esempio per la pasta o il riso si applica questa dicitura; ma anche per lo yogurt

....diventa data di scadenza

"da consumarsi entro il ": va consumato assolutamente entro quella data e non oltre. Ad esempio per il latte, i formaggi freschi, l'insalata in busta ecc..

Se gli alimenti non vengono conservati in modo idoneo
la data di scadenza non fa più fede

Occhio quindi alle modalità di conservazione ma
anche a quelle di utilizzo!!!

Altre informazioni utili per la
rintracciabilità e l'identificazione
merceologica del prodotto:

- Codice a barre
- Lotto
- Sede dello stabilimento di
produzione e confezionamento



IMPARIAMO A LEGGERE L'ETICHETTA NUTRIZIONALE!!!



- L'etichettatura nutrizionale è facoltativa
- diventa obbligatoria quando la presentazione o la pubblicità del prodotto indicano particolari caratteristiche nutrizionali

VALORI NUTRIZIONALI MEDI AVERAGE NUTRITIONAL VALUES DURCHSCHNITTliche NUTRWERTE VALORES NUTRICIONALES MEDIOS VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	Per 100 g Per 100 g Je 100 g Per 100 g Pour 100 g	Per Portion Per Serving Je Portion Per Portion Pour Portion
VALORE ENERGETICO - ENERGY BRENNWERT - VALUE ENERGETICO VALEUR ENERGETIQUE	299 kcal 1278 kJ	100 kcal 417 kJ
PROTEINE - PROTEIN EIWEIß - PROTEINAS - PROTEINES	6,7 g	2,7 g
CARBOIDRATI - CARBOHYDRATE KOHLENHYDRATE - CARBOHIDRATOS - GLUCIDES	66,9 g	24,0 g
GRASSI - FAT - FETT - GRASAS - LIPIDES	14,7 g	5,9 g

Direttiva 90/496/CE

Le informazioni appartengono al gruppo 1 o al gruppo 2:

Gruppo 1:

- valore energetico,
- la quantità di proteine, di carboidrati e di grassi;

Gruppo 2:

- valore energetico,
- la quantità di proteine, di carboidrati, di zuccheri, di grassi, di acidi grassi saturi, di fibre alimentari e di sodio.

TABELLA NUTRIZIONALE

		100 g di prodotto	30 g di prodotto con 125 ml di LATTE SCREMATO
Valore energetico	Kcal	370	156
	KJoule	1550	654
Proteine	g	15	9
Carboidrati	g	75	29
<u>di cui zuccheri</u>	g	17	12
<u>amido</u>	g	58	17
Grassi	g	1	0.5
<u>di cui saturi</u>	g	0.3	0.4
Fibra alimentare	g	2.5	0.7
Sodio	g	0.9	0.3

VITAMINE E FERRO		% RDA (*)		% RDA (*)	
B1	mg	2.3	(165%)	0.8	(55%)
B2	mg	2.7	(165%)	1	(65%)
B6	mg	3.3	(165%)	1	(50%)
B12	µg	1.7	(170%)	0.95	(95%)
PP	mg	30	(165%)	9	(50%)
C	mg	100	(165%)	31	(50%)
FOLACINA	µg	333	(165%)	100	(50%)
FERRO	mg	23.3	(165%)	7	(50%)

Le informazioni sono espresse per 100 g e 100 ml

e/o per porzione

- saturi
- monoinsaturi
- polinsaturi
- colosterolo

Vitamine e minerali possono essere espressi come percentuale della razione giornaliera raccomandata (RDA) se ne rappresentano almeno il 15%

(*) RDA= Razione giornaliera raccomandata dalla CEE in vitamine e minerali

Vitamine e sali minerali che possono essere dichiarati e relative razioni giornaliere raccomandate (RDA)

Vitamina A (µg)	800	Cloruro (mg)	800
Vitamina D (µg)	5	Calcio (mg)	800
Vitamina E (mg)	12	Fosforo (mg)	700
Vitamina K (µg)	75	Magnesio (mg)	375
Vitamina C (mg)	80	Ferro (mg)	14
Tiamina (mg)	1,1	Zinco (mg)	10
Riboflavina (mg)	1,4	Rame (mg)	1
Niacina (mg)	16	Manganese (mg)	2
Vitamina B6 (mg)	1,4	Fluoruro (mg)	3,5
Folacina (µg)	200	Selenio (µg)	55
Vitamina B12 (µg)	2,5	Cromo (µg)	40
Biotina (µg)	50	Molibdeno (µg)	50
Acido pantotenico (mg)	6	Iodio (µg)	150
Potassio (mg)	2 000		

Di norma, per decidere se una quantità è significativa per ogni 100 g o 100 ml o per ogni confezione, se questa contiene un'unica porzione, si prende come riferimento il 15 % della dose raccomandata nel presente allegato.»

ATTENZIONE AGLI INGANNI!!

VALORE ENERGETICO:

Un errore abbastanza frequente è quello di confondere le calorie per 100 grammi e quelle per pezzo.

Non è detto che un alimento sia meno calorico di un altro solo perché lo è una sua porzione!

Pur rappresentando un parametro fondamentale per stabilire l'aspetto salutistico di un alimento, le calorie sono solo uno dei tanti fattori da tenere in considerazione:

meglio un alimento di 450 Kcal/100 grammi o uno con, aromi, nitrati, coloranti e conservanti vari da 400 Kcal/100 grammi?

ATTENZIONE AGLI INGANNI!!

GRASSI O LIPIDI:

Spesso viene pubblicizzato in modo ingannevole il basso contenuto in **colesterolo** di un alimento.

In realtà occorre sempre accertarsi che il cibo sia allo stesso tempo privo di **acidi grassi trans**.

Se nell'elenco degli ingredienti compare una di queste diciture: "**margarina**", "**grassi vegetali**" con o senza l'aggettivo "**idrogenati**", è bene fare attenzione!!

Sostituire i grassi di origine animale, ricchi di colesterolo, con grassi vegetali idrogenati, non migliora certo la situazione, anzi, per alcuni aspetti, la peggiora.

UNA NUOVA VERSIONE DELL'ETICHETTA NUTRIZIONALE



LE GDA: Guideline Daily Amounts

http://gda.ciaa.eu/asp2/5_key_nutrients.asp

CIAA: Confederazione delle Industrie Agroalimentari dell'UE

Chi ha ideato le GDA?

Le GDA sono state originariamente sviluppate dall'Institute of Grocery Distribution (IGD) nel 1998 e successivamente rielaborate da un gruppo di lavoro europeo della CIAA (Confederazione europea delle Industrie di Alimenti e Bevande - Confederation of Food and Drink Industries of the EEC).

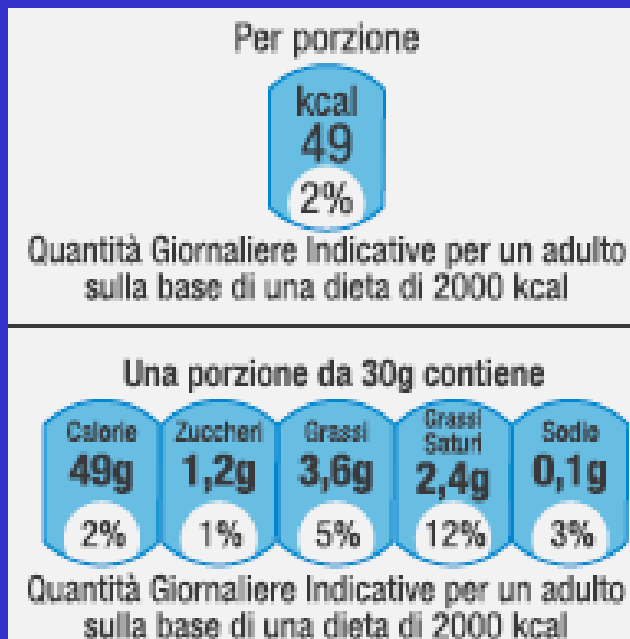
Come sono calcolate le GDA?

Le GDA sono calcolate sulle indicazioni nutrizionali riferite ad un adulto la cui dieta di riferimento prevede un apporto complessivo di 2000 kcal

A cosa si riferiscono e come si presentano?

Riportano la **percentuale di calorie contenute in una porzione rispetto alla quantità giornaliera indicativa**; inoltre possono comparire sulla confezione (a scelta dell'azienda) anche le **percentuali di zuccheri, grassi totali, grassi saturi e sodio, riferite sempre alla singola porzione**

Fronte della confezione



Sul retro

Valori medi	per 100g	Per razione 30g	%GDA per 30g	Valori di riferimento GDA
Valore energetico (kcal - kJ)	163 - 678	49 - 203	2%	2000
Proteine (g)	9,0	2,7	5%	50
Carboidrati (g)	4,1	1,2	<1%	270
di cui zuccheri (g)	4,1	1,2	1%	90
Grassi (g)	12,0	3,6	5%	70
di cui saturi (g)	7,9	2,4	12%	20
Fibre alimentari (g)	0,4	0,1	<1%	25
Sodio (g)	0,3	0,1	3%	2,4

Valori medi	per 100g	Per razione 30g	%GDA per 30g	Valori di riferimento GDA
Valore energetico (kcal - kJ)	163 – 678	49 – 203	2%	2000
Proteine (g)	9,0	2,7	5%	50
Carboidrati (g)	4,1	1,2	<1%	270
di cui zuccheri (g)	4,1	1,2	1%	90
Grassi (g)	12,0	3,6	5%	70
di cui saturi (g)	7,9	2,4	12%	20
Fibre alimentari (g)	0,4	0,1	<1%	25
Sodio (g)	0,3	0,1	3%	2,4

2 g sodio, 5 g sale (WHO, 2003)

6 g sale (EFSA, 2009)
Ha adottato il valore di riferimento
degli industriali

6 g di sale
(g sodio x
2.5)

CLAIMS NUTRIZIONALI

Ci sono poi una serie di indicazioni supplementari, che possono essere aggiunte in etichetta solo se conformi a un regolamento di legge.

L'ETICHETTA NON DEVE

- indurre in errore sulle caratteristiche o sugli effetti dei prodotti alimentari
- attribuire ad un prodotto alimentare delle proprietà di prevenzione, di trattamento e di cura di una malattia umana
- suggerire che un prodotto possiede caratteristiche particolari, se esse sono comuni a tutti i prodotti analoghi

Alcuni Claims nutrizionali contemplati dal Reg. Ce 1924/2006

A BASSO CONTENUTO CALORICO	il prodotto contiene non più di 40 kcal (170 kJ)/100 g per i solidi o più di 20 kcal (80 kJ)/100 ml per i liquidi.
A RIDOTTO CONTENUTO CALORICO	il valore energetico è ridotto di almeno il 30 % rispetto al prodotto normale
SENZA CALORIE	il prodotto contiene non più di 4 kcal (17 kJ)/100 ml.
A BASSO CONTENUTO DI GRASSI	il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi (1,8 g di grassi per 100 ml nel caso del latte parzialmente scremato)
SENZA GRASSI	il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml.
A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI	il prodotto contiene non più di 5 g di zuccheri per 100 g per i solidi o 2,5 g di zuccheri per 100 ml per i liquidi
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 mono- o disaccaridi aggiunti o ogni altro prodotto alimentare utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento contiene naturalmente zuccheri, l'indicazione seguente deve figurare sull'etichetta: «contiene naturalmente zuccheri».
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.
A 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 oppure SENZA SALE	il prodotto contiene non più di 0,005 g di sodio, o un valore equivalente di sale, per 100 g
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
LEGGERO/LIGHT oppure A TASSO RIDOTTO DI	la riduzione del contenuto è pari ad almeno il 30 % rispetto a un prodotto simile. L'indicazione è inoltre accompagnata da una specifica delle caratteristiche che rendono il prodotto «leggero» o «light».

...POI ABBIAMO LE HEALTH CLAIM: indicazioni sulla salute

Qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra una categoria di alimenti, un alimento o uno dei suoi componenti e la salute:

"Difende il cuore" "Riduce il colesterolo" "Aiuta a perdere peso" "Evita l'ipertensione" "il calcio fa bene alle ossa e alle unghie" ecc..

Nel dicembre del 2006 l'UE ha adottato un regolamento in merito alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari.

L' Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha il compito di verificare se le indicazioni nutrizionali sulle etichette alimentari sono chiare e corroborate da prove scientifiche.



Ottobre 2010

Il gruppo di esperti scientifici dell'EFSA sui prodotti dietetici, l'alimentazione e le allergie (NDA) ha adottato pareri su:

1745 indicazioni sulla salute delle **4637** incluse in un elenco compilato dagli Stati membri e dalla Commissione europea.

Ne ha rigettate circa l'80%

HEALTH CLAIM	VERDETTO EFSA
Bevanda probiotica Yakult che rinforza le difese immunitarie del corpo, in particolare per il comune raffreddore.	Respinto per mancanza di prove evidenti provenienti da studi condotti sull'uomo degli effetti riportati
Selenio di aiuto per: sistema immunitario protezione del DNA normale funzione della tiroide	Confermate
Selenio importante per mantenimento di: unghie e capelli Protezione contro metalli pesanti	Respinte per mancanza di una relazione causa/effetto certa
Cereali integrali per: funzionalità intestino, controllo del peso, glicemia, colesterolo nel sangue, senso di sazietà, funzioni digestive e salute cardiovascolare	Respinto perché il termine non caratterizza sufficientemente l'alimento. In UK un alimento integrale deve avere più del 51% di cereali integrali, in peso umido. Svezia e Danimarca oltre il 50% in peso secco. In Germania, un pane integrale deve avere il 90% di cereali integrali

HEALTH CLAIM	VERDETTO EFSA
Calcio per Ossa Denti	Confermate
Calcio per Unghie Capelli Riduzione concentrazione del colesterolo LDL Aiuto nella sindrome premestruale Stanchezza Fatica	Respinte per mancanza di evidenze scientifiche
Propoli per: salute del tratto respiratorio attività antibatterica e antimicotica Confort per la gola salute dell'intestino aiuto alle difese immunitarie	Respinte per la composizione estremamente variabile del prodotto

Brevi linee guida:



Cerca sempre la denominazione di vendita e controlla la lista degli ingredienti!! L'ordine degli ingredienti è importante: il primo ingrediente è quello prevalente come quantità!

La lista degli ingredienti è lunga?

Occhio alla presenza di additivi e aromi... Ricorda che per i bambini sono preferibili alimenti senza coloranti e aromi

L'apporto calorico è importante per te?

Meglio confrontate le calorie guardando la tabella nutrizionale riferita a 100 g di prodotto.....spesso i valori per porzioni possono confonderci!!

Attenzione ai claim nutrizionali!!

Se il prodotto è pubblicizzato perché non contiene colesterolo controllate il tipo di grassi utilizzati in sostituzione nella lista degli ingredienti....se sono grassi vegetali e/o idrogenati la scelta salutistica non è più tanto vantaggiosa!!

Per le indicazioni salutistiche??....per ora vale la vignetta!!!

ECCO LA SPESA!
HO PRESO ANCHE L'ACQUA
CHE RIPULISCE E LA
CIOCCOLATA CHE FA
TORNARE LA
MEMORIA!



ALLORA LO YOGURT
CHE FA RINGIOVANIRE
CHE HAI PRESO IERI
FUNZIONA DAVVERO!
CREDI A TUTTO COME
UN BIMBO DI 5 ANNI!



Held

CORSO 2010

Dall' informazione all'acquisto consapevole degli alimenti:
impariamo a scegliere tutelando la nostra salute e il pianeta
- cibi, bevande, integratori



**Grazie a tutti per aver
partecipato!!!**

Cinzia Le Donne

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione di Roma