Come leggere le etichette alimentari

Nelle pagine successive trovate l'opuscolo tratto dal Ministero della Salute.

Ministero della Salute
Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione

Etichettatura degli alimenti

Cosa dobbiamo sapere

Mini guida al cambiamento: ecco le novità

La scelta di alimenti e bevande condiziona la nostra dieta in termini di apporti ed equilibrio nutrizionale. Leggere e comprendere le etichette degli alimenti è importante perchè ci consente di fare scelte più sane e consapevoli.

L'etichetta riporta informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e fornisce una serie di indicazioni per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata. Il ***Regolamento (UE) 1169/2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori*** *aggiorna e semplifica le norme precedenti sull'etichettatura degli alimenti. Lo scopo di tale innovazione è quello di tutelare ulteriormente la salute dei consumatori e assicurare un'informazione chiara e trasparente. Il Regolamento introduce alcune importanti novità.*

Altro aspetto importante dell'etichettatura degli alimenti sono le indicazioni nutrizionali e sulla salute (claims), disciplinate dal ***Regolamento (CE) 1924/2006 relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari.***

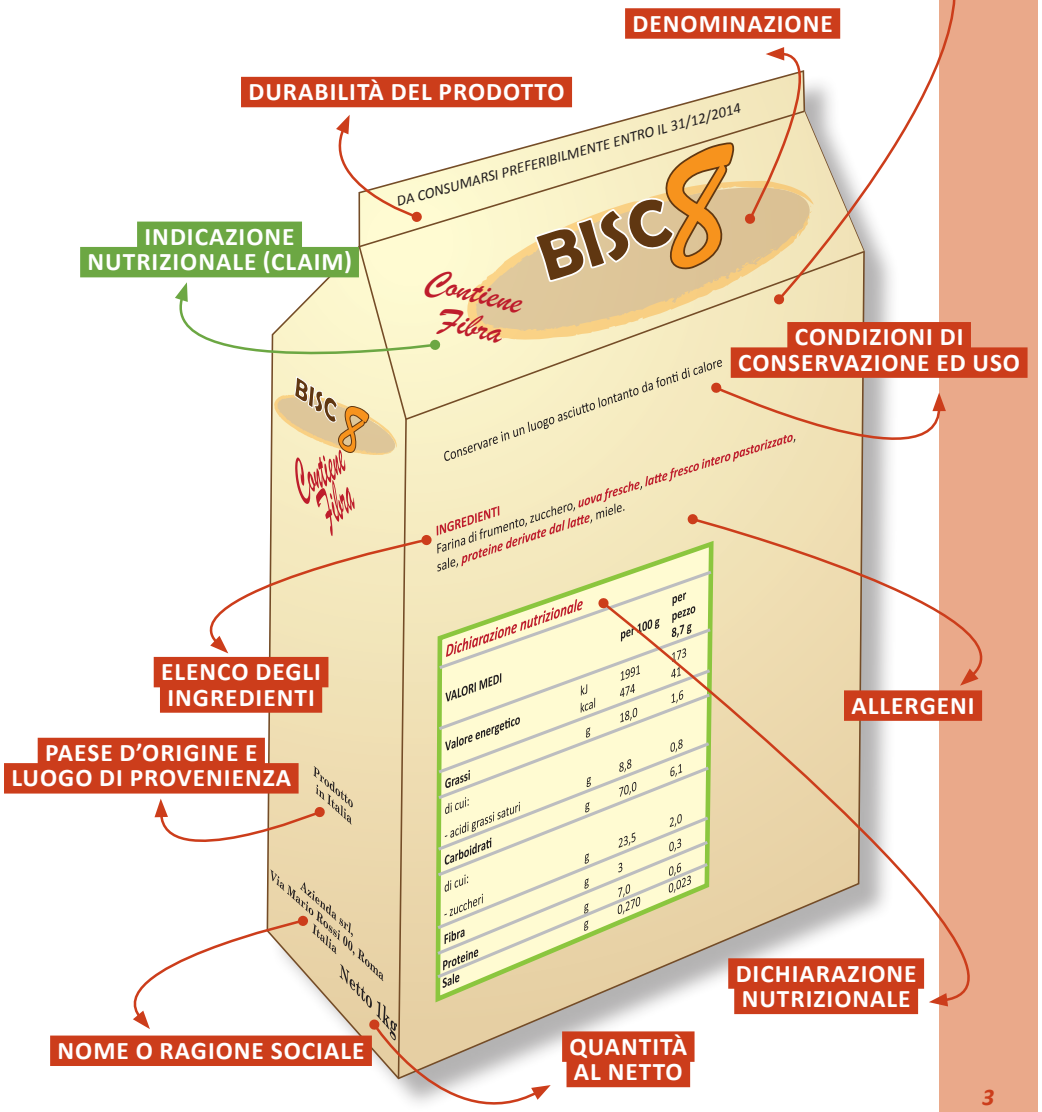
Il Ministero della Salute con questo opuscolo desidera fornire uno strumento che permetta al consumatore di comprendere le "nuove" etichette e di fare scelte informate.

Cos'è l'etichetta?

"È qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore."
(Art. 1 Reg. 1169/2011)

Leggibilità delle informazioni

Tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile in carattere pari o superiore a 1,2 mm. Nelle confezioni più piccole il carattere deve essere pari o superiore a 0,9 mm.



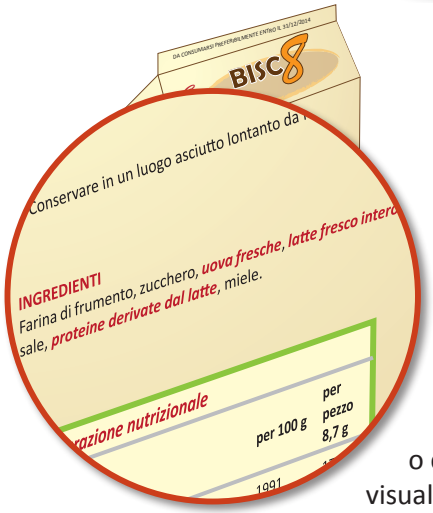
Indicazioni obbligatorie

Denominazione dell'alimento

Accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato fisico nel quale si trova il prodotto o lo specifico trattamento che ha subito (ad esempio «in polvere», «ricongelato», «liofilizzato», «surgelato», «concentrato», «affumicato»).
Per i prodotti congelati prima della vendita e che sono venduti decongelati sarà obbligatorio riportare, accanto alla denominazione del prodotto, l'indicazione "decongelato".

Il nome dell'alimento può fornirti la sua descrizione

Ti indica il dettaglio degli ingredienti che compongono l'alimento



Elenco degli ingredienti

È l'elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso. Una delle novità più importanti riguarda l'indicazione degli **allergeni** che deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensioni, stile o colore, in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza. Anche i prodotti sfusi devono riportare obbligatoriamente l'indicazione della presenza degli allergeni che troveremo segnalata anche sui prodotti somministrati nei ristoranti, mense, bar ecc.
Nel caso di presenza di **"oli vegetali"** o **"grassi vegetali"** ci sarà un apposito elenco che ne indicherà l'origine specifica (es. olio di palma, olio di cocco, grassi idrogenati ecc.)

Quali sono gli allergeni?

- *Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro*
- *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*
- *Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti*
- *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*
- *Lupini e prodotti a base di lupini*
- *Molluschi e prodotti a base di molluschi*

Durabilità del prodotto

Distinguiamo due indicazioni che possiamo trovare sulla confezione del prodotto.

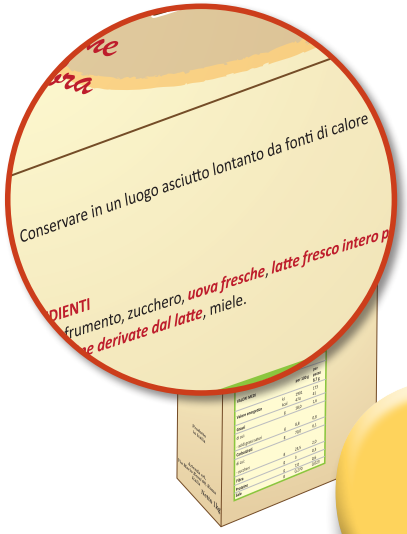
- **Data di scadenza:** nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura "*Da consumare entro il*" che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.
- **Termine minimo di conservazione (TMC)**: nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura "*Da consumarsi preferibilmente entro il*" che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute.

Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.

Accertati sempre della scadenza del prodotto e non confonderla con il TMC

CONGELAMENTO
Diventa obbligatorio riportare la data del primo congelamento di carni, preparazioni a base di carne e prodotti ittici non processati.

Condizioni di conservazione ed uso



Le condizioni di conservazione devono essere indicate per consentire una conservazione ed un uso adeguato degli alimenti dopo l'apertura della confezione.

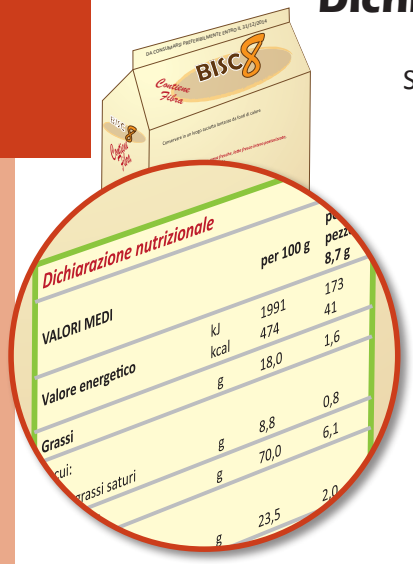
Conserva gli alimenti correttamente per evitare sprechi

Paese d'origine e luogo di provenienza

Questa indicazione, già obbligatoria per alcuni prodotti (carni bovine, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva), viene estesa anche a carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e avicola.

Informati sull'origine e sulla provenienza di ciò che mangi

Dichiarazione nutrizionale



Sono obbligatorie indicazioni su:

- **valore energetico**
- **grassi**
- **acidi grassi saturi**
- **carboidrati**
- **zuccheri**
- **proteine**
- **sale**

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.

L'indicazione del valore energetico è riferita a **100 g/100 ml** dell'alimento, oppure alla singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

Nella tabella nutrizionale trovi informazioni sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento

Consumi di riferimento			
Valore energetico	Consumi giornalieri di riferimento	per 100 g	%
energia	2000 kcal	474	23%
Grassi	70 g	18.0	28%
Acidi grassi saturi	20 g	8.8	4%
Carboidrati	260 g	70.0	28%
Zuccheri	90 g	23.5	26%
Proteine	50 g	7.0	14%
sale	6 g	0.270	4%

Dichiarazione nutrizionale		per 100 g	per pezzo 8,7 g
VALORI MEDI			
Valore energetico	kJ	1991	173
	kcal	474	41
	g	18,0	1,6
Grassi	g	8,8	0,8
di cui:			
- acidi grassi saturi	g	70,0	6,1
Carboidrati	g	23,5	2,0
di cui:			
- zuccheri	g	3	0,3
Fibra	g	7,0	0,6
	g	0,270	0,023

Indicazioni complementari

Ecco alcuni esempi:

- I prodotti con un quantitativo di **caffeina** superiore a 150 mg/l che non siano tè o caffè, oltre all'indicazione "tenore elevato di caffeina", riporteranno la dicitura *"Non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento".*

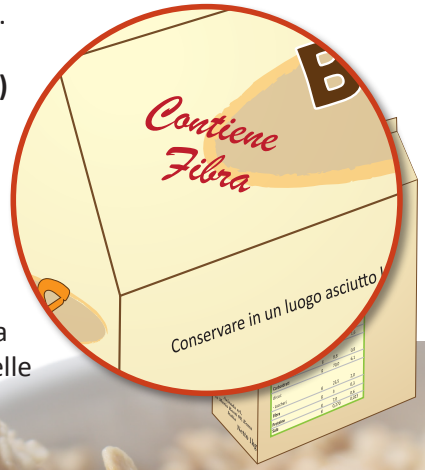
- Gli alimenti con aggiunta di **fitosteroli** e **fitostanoli** riporteranno la dicitura "*addizionato di steroli vegetali*" o "*addizionato di stanoli vegetali*". Sarà evidenziato che l'alimento è destinato esclusivamente a coloro che intendono ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Inoltre, verrà indicato che il prodotto potrebbe non essere adeguato per le donne in gravidanza, in allattamento e i bambini di età inferiore a cinque anni.

- I dolciumi o bevande ai quali viene aggiunta la **liquirizia** ad una concentrazione pari o superiore a 100mg/kg o 10mg/l, riporteranno la dicitura *"contiene liquirizia"* subito dopo l'elenco degli ingredienti.

Cosa sono le indicazioni nutrizionali e sulla salute?

L'etichetta degli alimenti, oltre a fornire informazioni necessarie relative al prodotto commercializzato, può essere utilizzata dal produttore come mezzo per valorizzare i propri prodotti e dal consumatore per fare scelte più attente e in linea con le sue necessità.

Il **Regolamento (CE) 1924/2006** armonizza i cosidetti "claims", ossia indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari, allo scopo di garantire ai consumatori l'accuratezza e la veridicità delle informazioni.



Che cos'è un'indicazione nutrizionale
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 o di altro tipo che contiene, contiene in proporzioni ridotte o accresciute o non contiene. (Art. 2 Reg. 1924/2006)

Ecco alcune delle indicazioni nutrizionali:

A BASSO CONTENUTO CALORICO
il prodotto contiene non più di 40 kcal/100 g per i solidi o più di 20 kcal/100 ml per i liquidi

A RIDOTTO CONTENUTO CALORICO
il valore energetico è ridotto di almeno il 30%

SENZA CALORIE
il prodotto contiene non più di 4 kcal/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

SENZA GRASSI
il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml

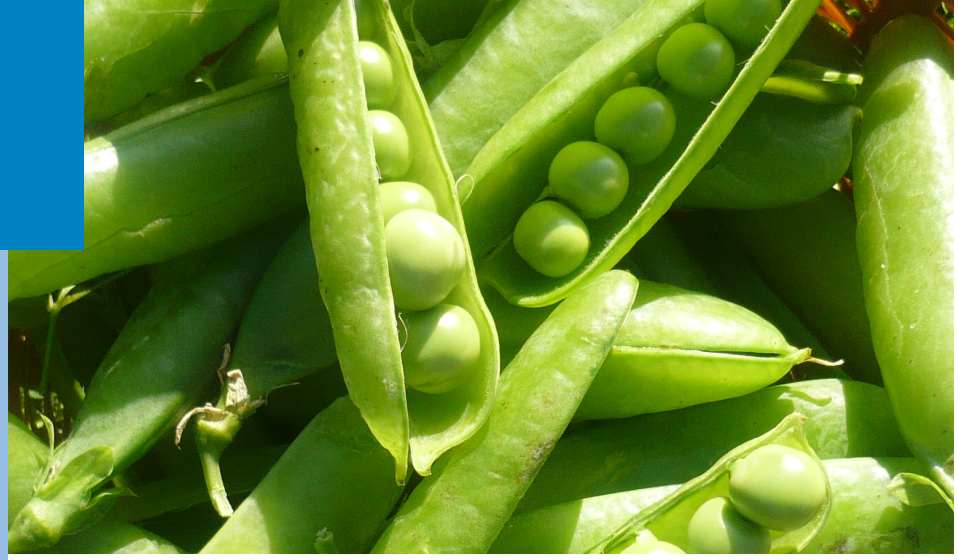
A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI
il prodotto non supera 1,5 g/100 g per i solidi o 0,75 g/100 ml per i liquidi

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

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 zuccheri o ogni altro prodotto utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento li contiene naturalmente si deve riportare sull'etichetta: ***"contiene naturalmente zuccheri"***



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

AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE
almeno il 20% del valore energetico dell'alimento è apportato
da proteine

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

LEGGERO/LIGHT
il valore energetico è ridotto di almeno 30%

FONTE DI ACIDI GRASSI OMEGA-3
il prodotto contiene almeno 0,3 g di acido alfa-linolenico (ALA)
per 100 gr o 100 kcal

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 POLINSATURI)
almeno il 45% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano
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

Indicazioni nutrizionali in sintesi

VERSIONE TRADIZIONALE DELL'ALIMENTO
(es. Formaggio spalmabile)

"SENZA"
l'alimento contiene quel nutriente in quantità vicina allo zero
(es. Formaggio spalmabile SENZA grassi)

"BASSO"
l'alimento contiene quel nutriente in quantità maggiore rispetto ad alimenti etichettati con la dicitura "senza"
(es. Formaggio spalmabile A BASSO CONTENUTO di grassi)

"RIDOTTO"
l'alimento contiene quel nutriente in quantità inferiore del 30% rispetto alla versione classica
(es. Formaggio spalmabile A RIDOTTO CONTENUTO di grassi)

Indicazioni sulla salute

Che cos'è un'indicazione sulla salute?
qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra un alimento o uno dei suoi componenti e la salute (Art. 2 Reg. 1924/2006)

Le indicazioni sulla salute sono consentite solo se sull'etichetta sono comprese le seguenti informazioni:

- una dicitura relativa all'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano;
- la quantità dell'alimento e le modalità di consumo necessarie per ottenere l'effetto benefico indicato.

Vi sono diversi tipi di indicazioni sulla salute:

- dichiarazioni relative a sostanze nutritive o di altro genere che possono contribuire alla crescita, sviluppo e normali funzioni del nostro organismo, per esempio "***Il calcio è necessario per il mantenimento di ossa normali***";

- affermazioni sulla diminuzione del rischio di contrarre una malattia, per esempio ***"è dimostrato che la sostanza x abbassa/riduce il colesterolo nel sangue".***

Le indicazioni sulla salute fornite sui prodotti alimentari devono essere preventivamente autorizzate e incluse in un elenco di indicazioni consentite.

Glossario

CHILOCALORIA (KCAL)
Unità di misura che esprime il valore energetico degli alimenti. È l'energia necessaria per innalzare di 1°C la temperatura di 1 kg di acqua distillata posta a livello del mare.

CARBOIDRATI
Sono composti organici che forniscono energia (4 kcal/g) di immediato utilizzo. Si dividono in semplici (fruttosio, glucosio, lattosio, saccarosio, galattosio) e complessi (amido e fibra). I carboidrati semplici, detti anche zuccheri, sono presenti naturalmente negli alimenti (frutta, verdura, latte) o in forma raffinata (saccarosio, il normale zucchero bianco da cucina). I carboidrati complessi sono contenuti in alimenti come cereali, pane, pasta, riso e legumi.

LIPIDI O GRASSI
I principali lipidi sono trigliceridi, fosfolipidi e colesterolo. Possono essere di origine animale o vegetale. Svolgono funzione energetica, strutturale e di trasporto nel nostro organismo. Forniscono 9 Kcal/g.

PROTEINE
Molecole formate dall'unione di amminoacidi. Le proteine contenute nei vegetali hanno un valore nutrizionale inferiore rispetto a quelle presenti negli alimenti di origine animale perche non contengono tutti gli amminoacidi necessari all'organismo nelle giuste quantità. Sono importanti per la formazione dei tessuti, degli ormoni e degli enzimi. Forniscono 4 Kcal/g.

ZUCCHERI SEMPLICI
Vedi carboidrati

AMIDO
Vedi carboidrati

ACIDI GRASSI SATURI
Gli acidi grassi saturi, insieme a quelli insaturi, sono componenti dei lipidi. Gli acidi grassi saturi, a causa della maggiore densità, possono accumularsi livello dei vasi sanguigni. Sono presenti nei grassi di origine animale, in latte e derivati, nel tuorlo dell'uovo e in grassi di origine vegetale come la margarina.

FIBRA ALIMENTARE
Frazione non digeribile dei vegetali. Fa parte dei carboidrati complessi ed è importante per la funzione intestinale.

FITOSTEROLI E FITOSTANOLI
Sostanze naturali presenti nei vegetali con struttura simile al colesterolo, possono concorrere alla riduzione complessiva dell'assorbimento del colesterolo.

POLIOLI
Sono molecole impiegate soprattutto nell'industria dolciaria per dolcificare, ma con meno calorie (per esempio caramelle dietetiche e chewing-gum). I più comuni sono mannitolo, sorbitolo, xilitolo, isomaltolo, lattitolo.

ACIDO α-LINOLENICO (ALA)
È uno dei due acidi grassi essenziali che gli esseri umani devono assumere con gli alimenti per mantenere uno stato di buona salute.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

www.salute.gov.it > Temi e Professioni > Alimenti > Nutrizione

http://ec.europa.eu > Food > Food > Labelling&Nutrition

COSA DOBBIAMO SAPERE

Etichettatura degli alimenti

Ministero della Salute

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione

Consulta il portale del Ministero della Salute
www.salute.gov.it

Anno 2015