

# Nutrirsi di Salute



## Leggiamo le etichette alimentari!

### Il “consumAttore”...cioè Attore della spesa!

Da semplici “consumatori” dovremmo divenire “consumAttori”, ovvero protagonisti della nostra spesa, al fine di poter effettuare acquisti sempre più consapevoli e mirati, per la salvaguardia della nostra salute.

Eppure tutto ciò sembra a volte addirittura un percorso ad ostacoli pianificato per confondere il consumatore...

Quante volte, ad esempio, anche solo nella semplice lettura dell’etichetta di un prodotto alimentare ci sarà capitato di avvertire quasi una sensazione di disagio, di incompetenza o sentirci persino “disorientati”!

Termini scritti con caratteri di piccolissime dimensioni, ingredienti indecifrabili, sostanze incomprensibili, additivi enigmatici, codici misteriosi, ecc.

E così la scelta di un prodotto alimentare, anziché essere dettata dalla qualità, diviene sempre più selezionata in base ad altri fattori.



L'etichetta quindi deve essere, per il consumatore, di agevole lettura, comprensibile e facilmente identificabile in base al prodotto a cui si riferisce. È importante che possa anche consentire un rapido confronto tra prodotti simili di marche differenti, in modo da poterli paragonare tra di loro. Non deve inoltre attribuire all'alimento proprietà che non possiede, inducendo così in errore il consumatore e deve essere conforme alle disposizioni legislative vigenti.

## Le finalità della normativa europea e l'etichetta alimentare

La normativa in materia di etichettatura e di presentazione dei prodotti, inclusa la loro pubblicità, ha tra i principali obiettivi quello di tutelare gli interessi dei consumatori attraverso una corretta informazione sulle caratteristiche dei prodotti alimentari, la correttezza delle operazioni commerciali e la libera circolazione all'interno dell'UE.

I riferimenti normativi sono rappresentati da: decreto legislativo n. 109/1992, regolamento CE n. 178/2002, decreto legislativo n.181/2003, regolamento CE n. 852/2004, regolamento CE n. 853/2004, regolamento CE n. 1924/2006, direttiva 2000/13/CE, regolamento n. 1196/2011. Quindi l'etichetta potrebbe essere considerata la "carta d'identità" di un prodotto alimentare e dovrebbe fornire tutte le indicazioni utili per un consumo consapevole e responsabile, consentendo così ad ognuno di noi di scegliere il prodotto che maggiormente corrisponde alle proprie richieste.

## Come vengono definiti i prodotti alimentari?

La precedente normativa (Decreto Legislativo 109/92) distingueva tra

- **Prodotti sfusi:** alimentari sui quali non è possibile apporre l'etichetta in quanto privi della confezione (frutta, ortaggi freschi, ecc.).
- **Prodotti preincartati:** alimenti confezionati sul luogo di vendita al momento della richiesta del cliente o antecedentemente ma ai fini della vendita immediata nello stesso locale dove sono stati confezionati
- **Prodotti preconfezionati (o preimballati):** alimenti confezionati in assenza dell'acquirente ed avvolti, totalmente o in parte, in un imballaggio che deve essere mantenuto integro fino al momento del consumo.



Il regolamento 1169/2011 fa riferimento soltanto a:

- **Alimento preimballato:** l'unità di vendita destinata a essere presentata come tale al consumatore finale e alle collettività, costituita da un alimento e dall'imballaggio in cui è stato confezionato prima di essere messo in vendita, avvolta interamente o in parte da tale imballaggio, ma comunque in modo tale che il contenuto non possa essere alterato senza aprire o cambiare l'imballaggio;
- **Alimento non preimballato:** non comprende gli alimenti imballati nei luoghi di vendita su richiesta del consumatore o preimballati per la vendita diretta.



## Quali sono le indicazioni obbligatorie dei prodotti preimballati?

Sull'etichetta di un prodotto alimentare devono essere riportate alcune indicazioni obbligatorie:

- denominazione di vendita;
- elenco degli ingredienti;
- quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti;
- qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico che provochi allergie o intolleranze ancora presente nel prodotto finito, anche in forma alterata;
- quantità netta;
- termine minimo di conservazione o la data di scadenza;
- nome o ragione sociale e indirizzo dell'operatore del settore alimentare che commercializza il prodotto;
- condizioni particolari di conservazione e/o di impiego;
- istruzioni per l'uso, ove necessario;
- paese di origine, vale a dire il luogo dove il prodotto ha subito l'ultima trasformazione sostanziale, o il luogo di provenienza nei casi in cui l'omissione possa indurre in errore il consumatore;
- titolo alcolometrico volumico effettivo (per le bevande con contenuto alcolico maggiore di

<p>Denominazione di vendita _____</p> <p>elenco ingredienti _____</p> <p>Sede stabilimento _____</p> <p>Quantità netta _____</p> <p>Termine minimo di conservazione _____</p>		<p>Etichetta nutrizionale</p> <p>Codice a barre</p>
---	--	---



1,2% in volume);

- lotto di appartenenza del prodotto;
- dichiarazione nutrizionale

## Vediamole nel dettaglio

### Denominazione di vendita

Sulla confezione deve comparire la categoria di appartenenza del prodotto, per distinguerlo da altri con i quali potrebbe essere confuso, quindi questa dicitura descrive il prodotto.

Qualsiasi nome di fantasia o marchio registrato, non può sostituire la denominazione di vendita del prodotto, che deve sempre essere specificata; ad esempio la confezione di “Fonzies” (nome di fantasia), malgrado sia da molti identificata e conosciuta senza nessuna specifica (anche grazie alla pubblicità!) dovrà riportare tuttavia la corretta denominazione ovvero, in questo caso, “Crocantini di mais al formaggio”.

### Elenco degli ingredienti

Sono considerati ingredienti tutte le sostanze utilizzate nella preparazione di un prodotto alimentare che risultino presenti nel prodotto finito, compresi gli additivi.

L'elenco di tali sostanze deve essere preceduto dalla parola “ingredienti” ed ogni componente deve essere indicato in ordine di peso decrescente (quindi dall'ingrediente contenuto in maggior quantità a quello presente in minor quantità).

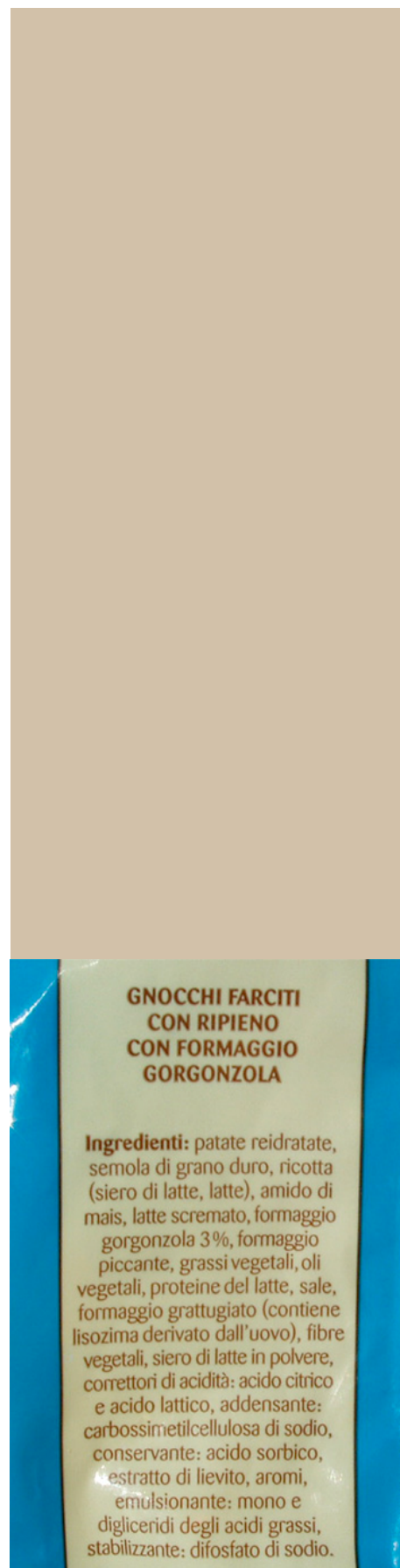
Se il prodotto contenesse un solo ingrediente, riportato già nella denominazione di vendita (ad esempio il latte), l'elenco degli ingredienti potrà essere omissivo.

Per il vino e la birra non è obbligatorio riportare in etichetta l'elenco degli ingredienti.

### Quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti

Qualora uno o più ingredienti fossero evidenziati in qualche punto in etichetta (ad esempio una confezione di “Ravioli con ricotta e spinaci”), dovranno comparire nell'elenco, sempre in ordine decrescente, accompagnati però anche dalla percentuale (%), che indicherà il quantitativo contenuto dell'ingrediente o ingredienti evidenziati.

**Qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico che provochi allergie o intolleranze ancora presente nel prodotto finito, anche in forma alterata**



I coadiuvanti tecnologici sono delle sostanze aggiunte durante il processo di produzione di un alimento per un determinato scopo tecnologico e possono rimanere o meno in tracce nel prodotto finito. Nel caso residuino nel prodotto finito dovranno comparire in etichetta insieme agli altri ingredienti.

## Quantità netta

Il peso netto di un prodotto confezionato è la quantità contenuta nella confezione al netto della tara e deve essere espressa in unità di massa (chilogrammo o grammo) o in unità di volume per i prodotti liquidi (litro, centilitro o millilitro).

Se l'alimento è immerso in un liquido (liquido di governo), deve essere indicata anche la quantità netta (peso) del prodotto sgocciolato, tranne nel caso in cui si tratti di un ingrediente che viene normalmente consumato.

## Termine minimo di conservazione o data di scadenza

Il termine minimo di conservazione, rappresenta la data fino alla quale il prodotto conserva in modo ottimale le sue proprietà specifiche (ovviamente se mantenuto in condizioni di conservazione adeguate) ed è indicato dalla dicitura "Da consumarsi preferibilmente entro il ....".

La data di scadenza, invece, indica il termine tassativo entro il quale il prodotto deve essere consumato ed è un termine obbligatorio per i prodotti molto deperibili.

Questa scadenza è indicata con la dicitura "Da consumarsi entro il ...."

Avete notato che non tutti i prodotti riportano in etichetta giorno, mese ed anno? Infatti sulle etichette dei prodotti che si conservano meno di 3 mesi (es. latte, mozzarelle, yogurt, ecc.) è permesso indicare come data: giorno e mese.

Per i prodotti che si conservano da 3 a 18 mesi (es. biscotti, merendine, maionese, ecc.) troveremo come data: mese e anno.

Per i prodotti che si conservano oltre i 18 mesi (es. pelati in scatola, prodotti liofilizzati, olive in salamoia, ecc...) è concesso indicare come data: solo l'anno.

Tuttavia nulla vieta al produttore di riportare su qualsiasi prodotto (che si conservi da 3 a 18 mesi o oltre l'anno), il termine minimo di conservazione completo di giorno-mese-anno.



Termine minimo di conservazione



Data di scadenza

Per quanto riguarda i prodotti commercializzati con scadenza ravvicinata, é vietata la vendita a partire dal giorno successivo a quello indicato sulla confezione.

Un'ulteriore precisazione va fatta per le uova, che devono necessariamente riportare oltre alla data di scadenza anche la data di confezionamento, mentre è facoltativa la data di deposizione (obbligatoria però per le categorie A uova extra fresche).

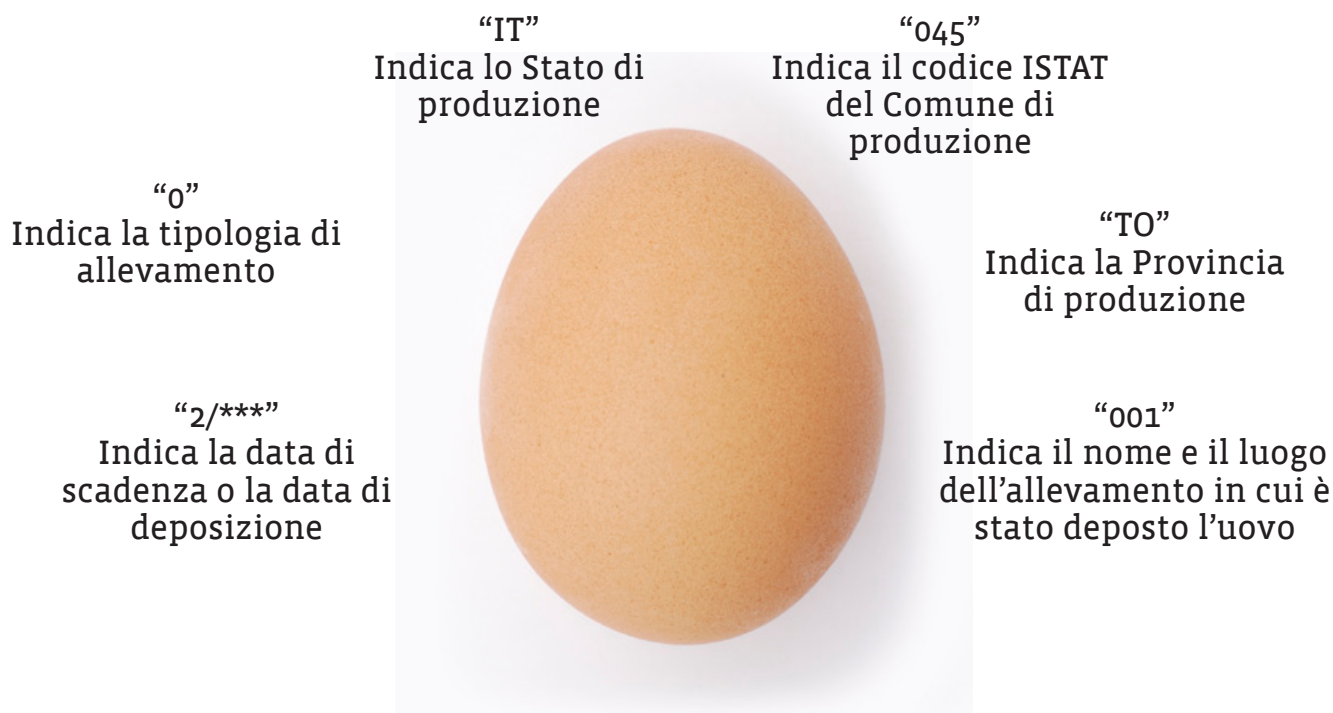
Inoltre sull'uovo vengono stampate ulteriori informazioni obbligatorie:

Le sigle per la tipologia di allevamento:

- 0 = Uova da agricoltura biologica
- 1 = Uova da allevamento all'aperto
- 2 = Uova da allevamento a terra
- 3 = Uova da allevamento in gabbia

Stato di produzione:

IT = Italia



## **Nome o ragione sociale o marchio depositato e sede del fabbricante o del confezionatore**

Viene indicato il nome o ragione sociale o marchio depositato e sede del fabbricante o del confezionatore, che è responsabile delle informazioni sugli alimenti.

## **Modalità di conservazione e/o impiego**

Devono essere presenti qualora, per la natura del prodotto, siano necessari particolari accorgimenti. Ad esempio: “conservare in luogo fresco e asciutto” oppure “conservare in frigorifero alla temperatura di ...”, ecc.

## **Istruzioni per l'uso, ove necessario**

Queste indicazioni risultano particolarmente utili nel caso di prodotti che devono essere cucinati se-

guendo determinati accorgimenti in funzione della natura del prodotto, come nel caso dei prodotti surgelati.

**Paese di origine, vale a dire il luogo dove il prodotto ha subito l'ultima trasformazione sostanziale, o il luogo di provenienza nei casi in cui l'omissione possa indurre in errore il consumatore**

Un esempio potrebbe essere rappresentato da una mozzarella venduta in Italia, ma prodotta all'estero.

**Titolo alcolometrico volumico effettivo**

È obbligatorio per le bevande alcoliche con un contenuto di alcol superiore a 1,2 % in volume.

**Lotto di appartenenza del prodotto**

È l'insieme di unità di vendita prodotte o confezionate in tempi e in circostanze praticamente identiche. Viene indicato dalla lettera "L" maiuscola seguita da un numero, che viene attribuito dal produttore, a più cifre o in forma alfanumerica.

Il lotto può essere utile per l'individuazione delle partite non conformi da ritirare dal commercio.

**Dichiarazione nutrizionale**

Gli alimenti confezionati devono avere una tabella nutrizionale con sette elementi (valore energetico, grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, proteine, zuccheri e sale) riferiti a 100 g o 100 ml di prodotto, che potrà essere affiancata da dati riferiti ad una porzione.

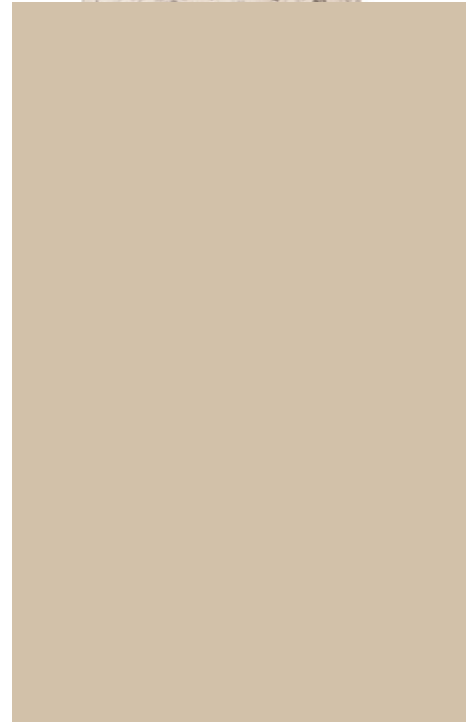
L'informazione sulle caratteristiche nutrizionali diventerà obbligatoria a partire da dicembre 2016, poiché viene concesso un periodo di tempo (5 anni) per conformarsi all'attuale normativa, entrata in vigore nel dicembre 2011.

## Ulteriori informazioni in etichetta

**Claims nutrizionali**

Al fine di migliorare il livello di protezione della salute dei consumatori e favorire una corretta informazione e scelte alimentari più consapevoli e corrette, si è definito, a livello comunitario, il Regolamento 1924/2006 che disciplina le indicazioni nutrizionali e sulla salute (Claims) proposte sulle etichette degli alimenti e/o con la pubblicità. Tale norma definisce, in particolare, i criteri per rivendicare nell'etichetta o nella pubblicità un certo requisito di un alimento in relazione al suo contenuto di energia o di nutrienti (ad esempio "a basso valore energetico", "a basso tenore di grassi", ecc.) o di qualche aspetto favorevole per la salute stabilendone le relative condizioni.

Le indicazioni "funzionali" ammesse per gli alimenti contengono in-





formazioni relative agli effetti benefici sulla salute di una sostanza nutritiva contenuta in un dato prodotto alimentare e sono riferite al ruolo di una sostanza nutritiva o di un ingrediente nella crescita, nello sviluppo e nelle funzioni dell'organismo, alle funzioni psicologiche e comportamentali, al dimagrimento o al controllo del peso, al senso di sazietà o alla riduzione dell'energia apportata dal regime alimentare.

Il claim di un prodotto alimentare deve essere:

- **veritiero**
- **basato su dati scientifici**
- **non deve attribuire all'alimento proprietà idonee a prevenire, curare e/o guarire malattie.**

È possibile consultare la normativa di riferimento: D. L. 27 gennaio 1992 n. 109; D. L. 16 febbraio 1993 n. 77

Decreto 18 marzo 2009 in attuazione della Direttiva 2008/100/CE

Il 25 maggio 2012 è stato pubblicato nella Gazzetta europea (L 136) il regolamento 432/2012. In tale Regolamento, scaturito dai lavori a livello Comunitario di verifica sulla fondatezza scientifica dei claims già in uso in Europa, è inserito l'elenco comunitario rettificato (pubblicato in Gazzetta ufficiale dell'Unione europea L 154 del 15 giugno 2012) delle indicazioni sulla salute consentite.

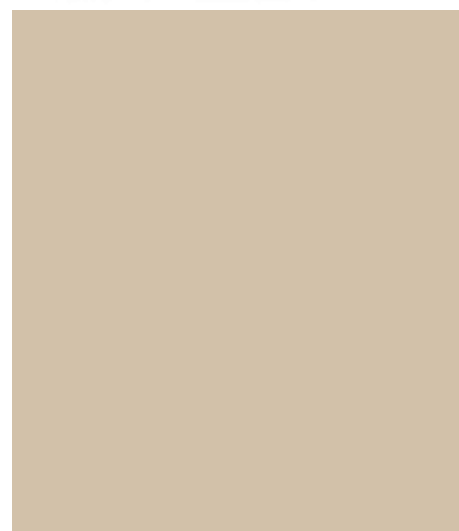
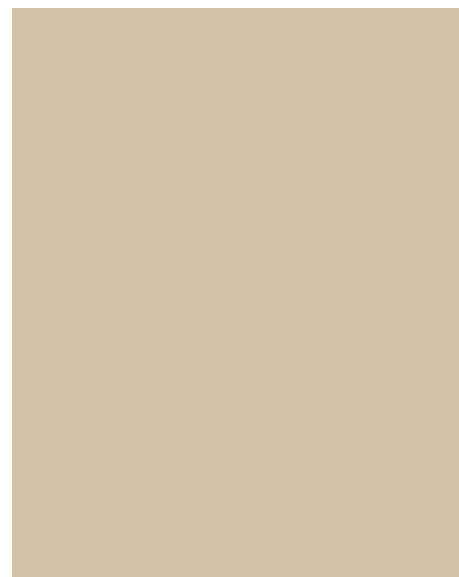
Si tratta di n. 222 claims funzionali, che sono il risultato di un processo iniziato nel 2008, a partire da oltre 4.200 claims proposti dagli Stati membri (vedi pagg. 32-35). Restano in sospeso le valutazioni su: **probiotici**, per i quali la carenza di caratterizzazione dei ceppi ha provocato l'impossibilità di una valutazione definitiva e la riapertura della procedura di valutazione con importanti ritardi; **estratti vegetali** per i quali la complessità delle richieste da parte dell'EFSA sulla documentazione scientifica, ha determinato una situazione di svantaggio/concorrenza con il farmaco vegetale ad uso tradizionale.

## Macellazione rituale

Le carni di animali soggetti a macellazione rituale (kasher, halal) non devono né dovranno riportare diciture specifiche in etichetta. È stata accantonata l'ipotesi di imporre l'avviso "prodotto derivato da animale sottoposto a macellazione senza stordimento" che alcuni membri del Parlamento Europeo avevano avanzato nella prima lettura della proposta di regolamento.

## Specifiche di legge per tipologia di prodotto

Tutti gli alimenti devono attenersi alle precedenti normative e, inoltre, per particolari tipologie di prodotti esistono altre indicazioni da evidenziare in etichetta che caratterizzano ulteriormente i prodotti.





Alcuni di questi prodotti sono:

- **Prodotti ortofrutticoli**
- **Passata di pomodoro**
- **Pane e paste**
- **Farina integrali**
- **Latte fresco**
- **Uova fresche**
- **Miele**
- **Etichettature delle carni quali ingrediente**
- **Carni bovine**
- **Prodotti ittici**
- **Formaggi freschi a pasta filata**
- **Olio di oliva**
- **Vino**



## ...e i prodotti biologici?

L'agricoltura biologica è un metodo di produzione agricola che privilegia la salute dell'uomo, degli animali e dell'ambiente.

Anche le etichette dei prodotti biologici, oltre al rispetto del regolamento CE n. 834/2007 (e successive modifiche) che garantisce e identifica tutta la filiera e l'etichettatura dei prodotti biologici, devono sottostare alle legislazioni vigenti.

Tali normative, stabilite in principio dal regolamento CE n. 2092 del 1991, sono state aggiornate con dei provvedimenti successivi, nello specifico il regolamento CE n. 834/2007 e il regolamento CE n. 271/2010. Tutti i prodotti biologici sono riconoscibili per la dicitura in etichetta "Agricoltura biologica - Regime di controllo CE", accompagnata dal marchio europeo per il biologico, introdotto nel 2000 e modificato nel 2010, di cui possono fregiarsi i prodotti le cui aziende agricole di provenienza rispettano i metodi di coltivazione fissati dalle norme europee.

Le etichette stampate anteriormente a tale data, recanti il vecchio logo europeo dell'agricoltura biologica, sono state utilizzate sino ad esaurimento delle scorte, ma comunque non oltre il 1° luglio 2012.

## Siamo sicuri che un prodotto sia biologico?

Osservate l'etichetta che deve riportare le seguenti diciture:

- da agricoltura biologica
- regime di controllo CE, controllato da uno degli organismi di controllo autorizzati
- un codice ad es. IT ABC Z999 T001100

Il numero di codice viene attribuito dagli Stati membri, identifica l'organismo di controllo cui è soggetto il produttore o l'operatore che ha effettuato la trasformazione più recente.

Il numero di codice dell'organismo inizia con una sigla di due lettere identificativa dello Stato membro o del paese terzo ("IT" per l'Italia), comprende un termine che rinvia al metodo di produzione biologico (ad es. "biologico", "bio", "eco", ecc.), comprende un numero di riferimento stabilito dall'autorità competente (per l'Italia il Ministero delle Politiche Agricole).

I consumatori che acquistano prodotti che si fregiano del logo europeo possono essere sicuri che:

- almeno il 95% degli ingredienti sono prodotti con metodo biologico
- il prodotto è conforme al piano ufficiale di ispezione
- il prodotto proviene direttamente dal produttore o è preparato in una confezione sigillata;
- il prodotto porta il nome del produttore, l'addetto alla lavorazione o il venditore e il nome del codice dell'organismo di ispezione.

Sull'etichetta dei prodotti biologici i consumatori possono inoltre trovare e riconoscere i marchi degli organismi di controllo.

Presso tutte le regioni all'Assessorato dell'Agricoltura, sono esposti gli Albi che elencano le aziende biologiche presenti nella propria regione. A norma di legge tali albi sono accessibili al pubblico e si possono consultare facilmente.

## Sono permessi in Europa gli O.G.M. (Organismi Geneticamente Modificati)?

Un organismo geneticamente modificato (O.G.M.) è un organismo vivente che possiede un patrimonio genetico modificato tramite tecniche di ingegneria genetica, che consentono l'aggiunta, l'eliminazione o la modifica di elementi genetici.

Premesso che i prodotti biologici non contengono O.G.M., a luglio



Il vecchio logo dei prodotti biologici



Il nuovo logo dei prodotti biologici



2007 è stato pubblicato un nuovo regolamento in materia di produzioni e di etichettatura dei prodotti biologici (Regolamento CE 834/2007), che estende la soglia di tolleranza dello 0,9% per le contaminazioni accidentali di O.G.M. anche all'agricoltura biologica.

Alcuni Paesi membri (Italia, Belgio, Ungheria e Grecia) e il Parlamento europeo si sono schierati contro la proposta della Commissione e a favore di una soglia dello 0,1%, che corrisponde alla soglia di rilevanza strumentale, ma senza successo.

Nonostante le approvazioni dell'Unione europea, i sondaggi dicono che la maggioranza degli europei sono contrari agli O.G.M. e diversi Paesi ne hanno vietato la coltivazione a causa delle preoccupazioni legate ai possibili danni ambientali e per la salute.

In alcuni Paesi come Francia, Spagna, Portogallo, Polonia, Germania, Slovacchia, Repubblica Ceca e Romania è permesso coltivare piante transgeniche, mentre in Austria e Grecia è vietato.

Ancora diversa è la situazione in Italia, Regno Unito, Danimarca, Svezia, Finlandia, Ungheria e Slovenia, dove la legge proibisce la coltivazione di piante O.G.M. ma non la loro importazione.

I punti maggiormente controversi in relazione all'uso degli O.G.M. in ambito agroalimentare riguardano i rischi ambientali, per la salute umana e per l'impatto economico e sociale.

## **Rischi ambientali relativi a cambiamenti nell'interazione tra pianta modificata e ambiente biotico:**

- persistenza e invasività;
- induzione di resistenza negli insetti infestanti;
- interazioni con altri insetti non infestanti, con conseguenze sulla biodiversità;
- la coesistenza tra colture O.G.M. e non-O.G.M. e la contaminazione per impollinazione di queste ultime;
- la trasmissione di nuove malattie sviluppate dagli O.G.M. alle coltivazioni non-O.G.M.;
- monocolture intensive;
- alta dipendenza da sostanze chimiche.

## **Possibili rischi per la salute umana o animale:**

- effetti tossicologici causati da proteine prodotte dai geni inseriti, o tossicità di costituenti diversi dalle proteine;
- allergenicità;
- cambiamenti nel valore nutritivo e trasferimento di resisten-



za agli antibiotici (anche se normalmente vengono impiegati antibiotici non utilizzati per la medicina umana).

## L'impatto economico-sociale:

- in aree rurali, soprattutto in Paesi in via di sviluppo, crea dipendenza dalla multinazionale che produce le sementi O.G.M. e comporta alti costi delle sementi;
- in Europa può danneggiare il settore dell'agricoltura biologica e degli alimenti di alta qualità, con origine garantita.

## Gli allergeni alimentari

Le allergie rappresentano un problema sanitario in crescita. Poiché la dose necessaria per scatenare una risposta del sistema immunitario può essere in alcuni casi estremamente ridotta, è necessario riportare in etichetta l'eventuale presenza di sostanze allergeniche. La direttiva allergeni 2003/89/CE contiene informazioni specifiche sulla presenza di sostanze allergeniche. È stato inoltre redatto un elenco di sostanze destinate ad utilizzo alimentare aventi un potenziale allergenico accertato scientificamente.

Ogni sostanza che appartenga all'elenco sopra indicato o sia da questi derivata, ove impiegata nella preparazione dei prodotti alimentari oppure residua nel prodotto finito, anche se in forma alterata, dovrà essere indicata in modo chiaro sull'etichetta.

L'elenco è soggetto a periodiche revisioni ed aggiornamenti.

## Elenco delle sostanze allergeniche

- Glutine: cereali contenenti glutine (esempio grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati
- Soia e prodotti derivati
- Frutta secca in guscio (esempio mandorle, nocciole, noci, noci pecan, noci brasiliane, pistacchi, noci macadamia) e prodotti derivati. Sono esclusi da questo elenco i pinoli
- Arachidi e prodotti derivati (si raccomanda nell'etichettatura l'utilizzo della denominazione "arachidi" e non di eventuali sinonimi come ad esempio noccioline o spagnolette)
- Sesamo: semi di sesamo e prodotti derivati
- Latte (bovino, caprino, ovino) e prodotti e sostanze derivati (compreso il lattosio)
- Uova e prodotti derivati (sono comprese le uova di tutte le specie di animali ovipari)





- **Pesce e prodotti derivati**
- **Crostacei e prodotti derivati (i molluschi non sono crostacei)**
- **Sedano (compreso sedano-rapa) e prodotti derivati**
- **Senape e prodotti derivati (esempio mostarde)**
- **Biossido di zolfo e solfiti a concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10mg/l espressi come SO<sub>2</sub>**

Se un alimento non contenesse allergeni, ma fosse prodotto nello stesso stabilimento in cui uno o più allergeni vengono impiegati come ingredienti in altri prodotti, il responsabile deve garantire la non contaminazione del primo attraverso fasi di lavorazione separate (particolari procedure di pulizia e disinfezione convalidate da analisi di laboratorio), oppure deve apporre in etichetta una dicitura tipo: **potrebbe contenere tracce di .....**  
**prodotto in uno stabilimento in cui vengono lavorati anche....**

## Additivi di frequente uso industriale

Tra gli ingredienti rientrano anche gli additivi alimentari, che pertanto devono essere obbligatoriamente indicati in etichetta. Sono sostanze aggiunte durante la lavorazione del prodotto per conservare nel tempo le sue caratteristiche chimico-fisiche.

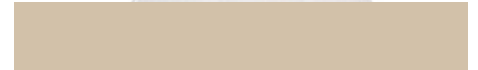
Devono far parte di una lista approvata a livello europeo ed è per questo che la loro sigla è sempre preceduta da una lettera "E" maiuscola (che significa Europa) seguita da un numero di 3 cifre, mentre a volte appaiono in etichetta con il loro nome scientifico (ad esempio E 621 identificato anche come glutammato monosodico).

Si possono usare come additivi chimici solo sostanze specificamente autorizzate sulla base di studi che ne escludono la nocività. Tuttavia, a volte, non si tiene conto dell'azione cumulativa!

Infatti anche se non superassimo la dose giornaliera ammissibile stabilita per ogni singolo additivo, il rischio di andare oltre al limite stabilito è sempre più alto, poiché gli additivi sono contenuti in numerosi prodotti che consumiamo!

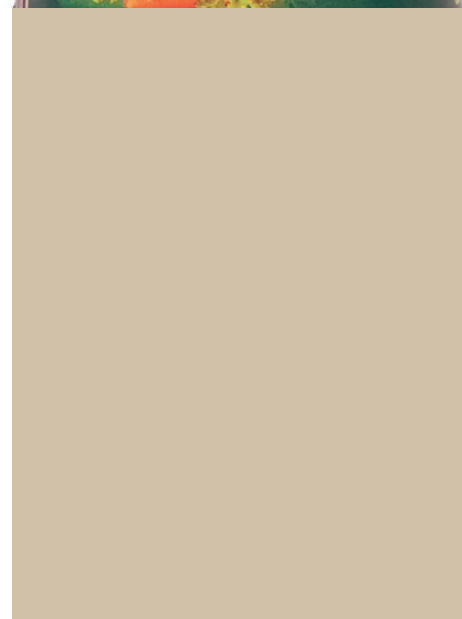
Gli additivi alimentari sono classificati, ai sensi del Regolamento n. 1333/2008, in base alla funzione tecnologica principale svolta nell'alimento nelle seguenti categorie funzionali:

- **Gli edulcoranti** sono sostanze utilizzate per conferire un sapore dolce agli alimenti o come edulcoranti da tavola.
- **I coloranti** sono sostanze che conferiscono un colore a un alimento o ne restituiscono la colorazione originaria, e includono componenti naturali degli alimenti e altri elementi di origine naturale, normalmente non consumati come alimento



né usati come ingrediente tipico degli alimenti.

- I **conservanti** sono sostanze che prolungano la durata di conservazione degli alimenti proteggendoli dal deterioramento provocato da microorganismi e/o dalla proliferazione di microorganismi patogeni.
- Gli **antiossidanti** sono sostanze che prolungano la durata di conservazione degli alimenti proteggendoli dal deterioramento provocato dall'ossidazione, come l'irrancidimento dei grassi e le variazioni di colore.
- I **supporti** sono sostanze utilizzate per sciogliere, diluire, disperdere o modificare fisicamente un additivo alimentare, un aroma, un enzima alimentare, un nutriente e/o altre sostanze aggiunte agli alimenti, a scopo nutrizionale o fisiologico senza alterarne la funzione (e senza esercitare essi stessi alcun effetto tecnologico), allo scopo di facilitarne la manipolazione, l'applicazione o l'impiego.
- Gli **acidificanti** sono sostanze che aumentano l'acidità di un prodotto alimentare e/o conferiscono ad esso un sapore aspro.
- I **regolatori dell'acidità** sono sostanze che modificano o controllano l'acidità o l'alcalinità di un prodotto alimentare.
- Gli **antiagglomeranti** sono sostanze che riducono la tendenza di particelle individuali di un prodotto alimentare ad aderire l'una all'altra.
- Gli **agenti antischiumogeni** sono sostanze che impediscono o riducono la formazione di schiuma.
- Gli **agenti di carica** sono sostanze che contribuiscono ad aumentare il volume di un prodotto alimentare, senza contribuire in modo significativo al suo valore energetico disponibile.
- Gli **emulsionanti** sono sostanze che rendono possibile la formazione o il mantenimento di una miscela omogenea di due o più fasi immiscibili, come olio e acqua, in un prodotto alimentare.
- I **sali di fusione** sono sostanze che disperdono le proteine contenute nel formaggio, realizzando in tal modo una distribuzione omogenea dei grassi e altri componenti.
- Gli **agenti di resistenza** sono sostanze che rendono o mantengono saldi o croccanti i tessuti dei frutti o degli ortaggi, o che interagiscono con agenti gelificanti per produrre o consolidare un gel.
- Gli **esaltatori di sapidità** sono sostanze che esaltano il sapore e/o la fragranza esistente di un prodotto alimentare.



- Gli **agenti schiumogeni** sono sostanze che rendono possibile l'ottenimento di una dispersione omogenea di una fase gassosa in un prodotto alimentare liquido o solido.
- Gli **agenti gelificanti** sono sostanze che danno consistenza ad un prodotto alimentare, tramite la formazione di un gel.
- Gli **agenti di rivestimento** (inclusi gli agenti lubrificanti) sono sostanze che, quando vengono applicate alla superficie esterna di un prodotto alimentare, gli conferiscono un aspetto brillante o forniscono un rivestimento protettivo.
- Gli **agenti umidificanti** sono sostanze che impediscono l'essiccazione degli alimenti contrastando l'effetto di una umidità atmosferica scarsa, o che promuovono la dissoluzione di una polvere in un ambiente acquoso.
- Gli **amidi modificati** sono sostanze ottenute mediante uno o più trattamenti chimici di amidi alimentari, che possono aver subito un trattamento fisico o enzimatico e essere acidi o alcalini, diluiti o bianchiti.
- I **gas d'imballaggio** sono gas differenti dall'aria introdotti in un contenitore prima, durante o dopo aver introdotto in tale contenitore un prodotto alimentare.
- I **propellenti** sono gas differenti dall'aria che espellono un prodotto alimentare da un contenitore.
- Gli **agenti lievitanti** sono sostanze, o combinazioni di sostanze, che liberano gas e in questo modo aumentano il volume di un impasto o di una pastella.
- Gli **agenti sequestranti** sono sostanze che formano complessi chimici con ioni metallici.
- Gli **stabilizzanti** sono sostanze che rendono possibile il mantenimento dello stato fisico-chimico di un prodotto alimentare.
- Gli **addensanti** sono sostanze che aumentano la viscosità di un prodotto alimentare.
- Gli **agenti di trattamento delle farine**, esclusi gli emulsionanti, sono sostanze che vengono aggiunte alla farina o ad un impasto per migliorarne le qualità di cottura.
- Gli **intensificatori del contrasto** sono sostanze che, se applicate sulla superficie esterna degli ortofruccicoli in seguito alla depigmentazione di parti predefinite (per esempio mediante trattamento laser), aiutano a distinguere tali parti dal resto della superficie conferendo una colorazione in seguito all'interazione con alcune componenti dell'epidermide.



Negli alimenti di largo consumo come pasta, pane, carne fresca, verdura e frutta, è vietato l'uso degli additivi, ad eccezione di mele e agrumi dove vengono utilizzati in superficie sulla buccia.

È importante ricordare che non tutti gli additivi alimentari sono "cattivi"; (vedi pagg. 26-29) infatti alcuni possono essere utili per il mantenimento di alcune caratteristiche del prodotto, come ad esempio l'antiossidante acido ascorbico (conosciuto anche come vitamina C riprodotta in laboratorio) oppure l'emulsionante pectina, estratta dalla polpa dei frutti.

Un utile consiglio per ridurre l'assunzione di additivi è di abituarci a consumare alimenti sempre più simili a come la natura ce li dona, evitando il maggior numero di manipolazioni da parte dell'uomo e preferire i prodotti biologici.

## Etichetta delle Acque Minerali

È importante imparare a leggere anche le informazioni sulle confezioni dell'acqua, in modo da poter scegliere quella più adatta alle esigenze del nostro organismo, anche se da anni l'Asl di territorio consiglia di utilizzare l'acqua del rubinetto.

Sull'etichetta delle acque minerali sono riportati diversi parametri che vengono sottoposti ad analisi periodiche.

Di seguito riportiamo i principali:

### Residuo fisso

Il residuo fisso è la stima del contenuto di sali minerali. Viene calcolato a 180°C e indica la quantità di sali disciolti in un litro d'acqua. In base a questo fattore, le acque vengono divise in 4 categorie:

- **acque minimamente mineralizzata** (residuo fisso non superiore a 50mg/l): particolarmente indicata per chi soffre di ipertensione e per l'alimentazione dei neonati in quanto ha un basso contenuto di sali minerali e di sodio in particolar modo;
- **acque oligominerali o leggermente mineralizzate** (residuo fisso non superiore a 500mg/l): favoriscono la diuresi, contengono poco sodio e possono quindi essere indicate nei casi di ipertensione.
- **acque mediominerali** (residuo fisso tra i 500mg e i 1500mg/l): utili in estate o mentre si pratica sport, perché aiutano a reintegrare i sali minerali persi.
- **acque ricche di sali minerali** (residuo fisso superiore a 1500 mg/l): acque terapeutica, ricca di sali, da bere sotto controllo medico. Hanno un effetto diuretico inferiore, e possono favorire la comparsa di calcoli renali.



ANALISI CHIMICA E CHIMICO FISICA eseguita da Agenzia Regionale prevenzione e ambiente dell'Emilia Romagna Sezione Provinciale di Piacenza		
Residuo fisso a 180°C	g/l	0,388
Conducibilità specifica a 20° C	µS/cm	608
pH alla sorgente		7,7
Anidride carbonica alla sorgente	mg/l	15,5
SOSTANZE DISCIOLTE IN UN LITRO DI ACQUA:		
Jone	mg/l	
Bicarbonato	HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup>	361
Calcio	Ca <sup>++</sup>	89,1
Magnesio	Mg <sup>++</sup>	26,5
Sodio	Na <sup>+</sup>	13,9
Solfato	SO <sub>4</sub> <sup>-</sup>	35,9
Cloruro	Cl <sup>-</sup>	14,3
Nitrato	NO <sub>3</sub> <sup>-</sup>	12,5
Potassio	K <sup>+</sup>	2,3
Piacenza, 6 luglio 2004		
AZIENDA CON SISTEMA DI QUALITÀ CERTIFICATO UNI EN ISO 9001:2000.		
DECRETO MIN. DELLA SANITÀ N° 2064 DEL 18/08/1980		



## Nitrati

Il contenuto di nitrati è un parametro molto importante da considerare, soprattutto per l'alimentazione di neonati e bambini.

Solitamente sono sostanze presenti in concentrazioni non pericolose, ma l'elevato utilizzo di fertilizzanti in agricoltura fa sì che questi componenti penetrino nel sottosuolo, andando ad intaccare le falde acquifere.

Un'assunzione eccessiva di nitrati può rallentare il trasporto di ossigeno nel sangue e, se combinati con le proteine, possono dare origine alle nitrosamine, sostanze ritenute cancerogene.

Esistono perciò delle limitazioni nel dosaggio di nitrati nelle acque minerali: 45mg/l nelle acque ordinarie e 10mg/l in quelle destinate all'infanzia.

## Durezza

La durezza è il valore del calcare sciolto nell'acqua, espresso in gradi francesi; più il valore è alto, più l'acqua è calcarea.

Queste le informazioni che devono essere obbligatoriamente presenti sull'etichetta:

- la denominazione "Acqua minerale naturale" integrata, eventualmente, da diciture quali "aggiunta di anidride carbonica", "totalmente degassata", ecc.;
- il nome commerciale e il nome della sorgente;
- l'indicazione della composizione analitica, risultato delle analisi effettuate;
- la data e il luogo presso cui sono state effettuate le analisi;
- il contenuto (es. 1L, 1,5l) seguito dalla lettera "e", che sta ad indicare che la quantità è stata controllata secondo le norme europee;
- i titolari dei provvedimenti di riconoscimento e di autorizzazione alla utilizzazione;
- il termine minimo di conservazione;
- identificazione del lotto, tranne nel caso in cui nel termine minimo di conservazione figurino almeno il giorno e il mese;

Sono invece facoltative:

- la sigla PET, che indica il materiale con cui sono fatte le bottiglie di plastica dell'acqua;
- una frase o un disegno che invita a non disperdere il contenitore nell'ambiente dopo l'uso
- le indicazioni per la corretta conservazione.



## Indicazioni non obbligatorie dei prodotti preimballati e ulteriori informazioni in etichetta

Sull'etichetta di un prodotto alimentare possono apparire anche indicazioni non obbligatorie, come ad esempio:

- codice a barre;
- standard europeo “e” sulla confezione;
- invito alla raccolta differenziata dei rifiuti;
- elementi pubblicitari;
- data di produzione;
- certificazione d'origine.

### Vediamole nel dettaglio.

#### Codice a barre

Tramite il codice a barre non ci vengono date delle indicazioni sulle caratteristiche del prodotto acquistato, anche se lo troviamo su quasi tutte le confezioni.

Si tratta di un codice identificativo delle merci per velocizzare la gestione come ad esempio il carico dei magazzini, la vendita, l'inventario, ecc.

Ogni cifra, che corrisponde ad una serie di barre verticali, corrisponde ad un preciso significato: le prime due cifre, chiamate “flag” corrispondono alla nazionalità del produttore (per l'Italia il numero è 80).

#### Standard europeo “e” sulla confezione

Solitamente questo simbolo si trova situato vicino all'indicazione del peso netto. Questa lettera indica che la confezione segue gli standard stabiliti dalle direttive dell'Unione Europea.

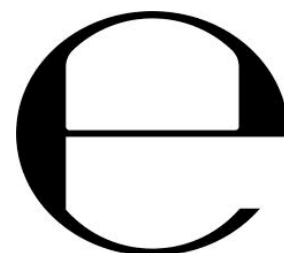
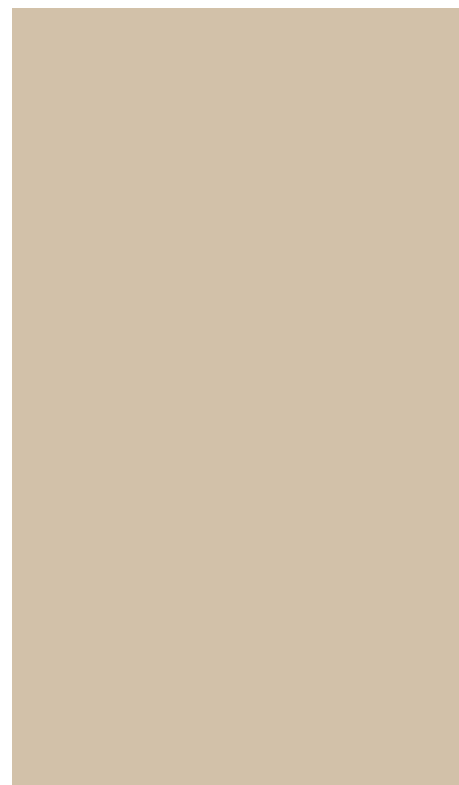
Ad esempio una confezione di pasta da 500 grammi che riporta accanto alla grammatura il simbolo “e”, significa che la possiamo trovare in vendita in tutta Europa nello stesso formato.

#### Elementi pubblicitari

Sono spesso presenti sull'etichette dei prodotti alimentari delle informazioni con l'obiettivo di rendere il prodotto commercializzato più invitante.

#### Data di produzione

Questa indicazione non è obbligatoria, tranne nel caso delle uova (vedi sopra).



## Certificato di origine

Sono certificazioni che attestano le particolari qualità di un determinato prodotto, rilasciate solo se conformi a specifici disciplinari.

Tra i più conosciuti che appaiono su alcune etichette alimentari abbiamo:

D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta)

I.G.P. (Indicazione Geografica Protetta)

S.T.G. (Specialità Tradizionale Garantita)

I.G.T. (Indicazione Geografica Tipica)

D.O.C. (Denominazione di Origine Controllata)

D.O.C.G. (Denominazione di Origine Controllata e Garantita)

## Prezzo di vendita

Deve essere riportato su ogni singola confezione, scaffali o sul banco di vendita se il prodotto è venduto sfuso.

Oltre al prezzo relativo alla confezione, è possibile anche indicare il prezzo relativo ad una quantità standard (es. 100 g, 100 ml, 1 kg).

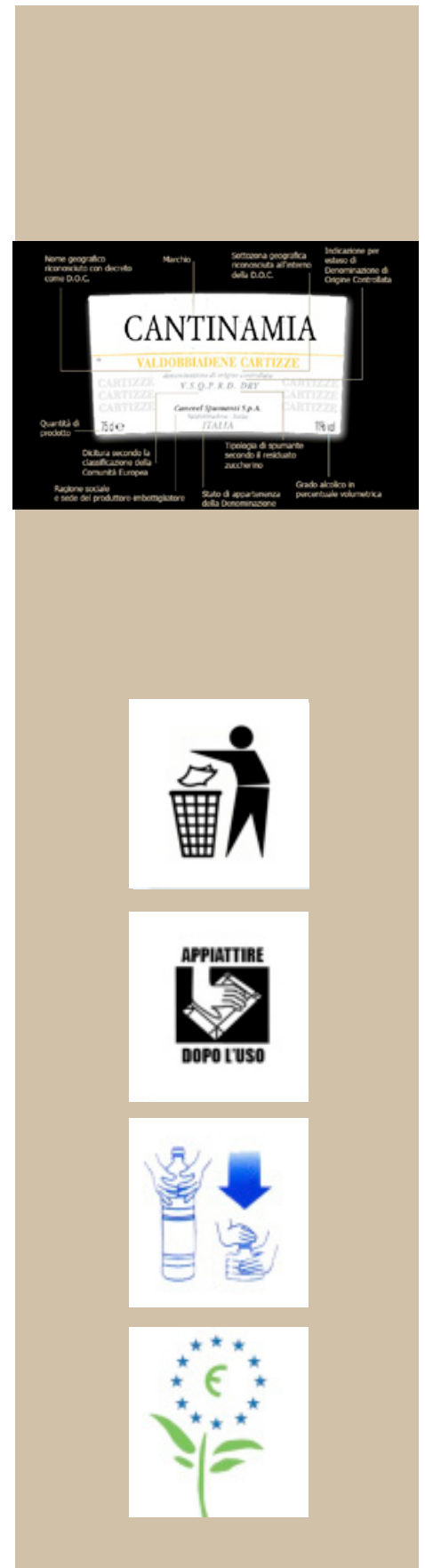
## Invito alla raccolta differenziata dei rifiuti

Sulla confezione dei prodotti possono apparire vari pittogrammi (una scritta o un disegno), alcuni dei quali sono sotto riportati:

- **“Non disperdere nell’ambiente dopo l’uso”** questo simbolo è riportato in quasi tutti i contenitori ed imballaggi (bottiglie, brik, sacchetti, ecc.). Il suo significato è molto importante, ci ricorda che i rifiuti non vanno abbandonati nell’ambiente ma riposti negli appositi contenitori.
- **“Appiattare dopo l’uso”** - questo simbolo si trova soprattutto sulle confezioni in poliaccoppiato di latte, succhi, conserve, vino, ecc. Non sempre questi contenitori vengono riciclati, quindi ridurre il volume consente di apportare un minor impatto ambientale (meno spazio occupato in discarica) e minori costi di trasporto dei rifiuti.
- **“Schiacciare dopo l’uso”** - questo simbolo si trova normalmente sulle bottiglie di plastica o flaconi e dà l’indicazione di provvedere al suo schiacciamento prima di introdurla nell’apposito cassonetto, in questo modo occuperà meno spazio (circa 1/3 dell’originale).

**Ecolabel** - è un marchio di qualità ecologica - unico marchio ufficiale in Europa per la qualità ecologica. Il prodotto è stato ottenuto con ridotto impatto ambientale in ogni fase del suo ciclo di vita (produzione, imballaggio, distribuzione, utilizzo, smaltimento).

Molte aziende riportano sulla confezione dei loro prodotti indicazioni precise sullo smaltimento delle varie parti dell’imballaggio.



## Quali sono le informazioni dei prodotti sfusi?

Per prodotti venduti allo stato “sfuso” devono intendersi i prodotti alimentari non preconfezionati o generalmente venduti previo frazionamento, anche se originariamente preconfezionati, i prodotti confezionati sui luoghi di vendita a richiesta dell’acquirente e di prodotti preconfezionati ai fini della vendita immediata. I prodotti preconfezionati destinati alla “vendita immediata” nell’esercizio in cui sono stati preparati sono assimilati ai prodotti sfusi.

I prodotti sfusi devono essere muniti di apposito cartello, applicato ai recipienti che li contengono oppure posto nei comparti in cui sono esposti. Nel cartello devono essere obbligatoriamente riportate le seguenti indicazioni:

- denominazione di vendita;
- elenco degli ingredienti, salvo i casi di esenzione;
- modalità di conservazione per i prodotti alimentari rapidamente deperibili, ove necessarie;
- data di scadenza per le paste fresche e le paste fresche con ripieno;
- titolo alcolometrico volumico effettivo per le bevande con un contenuto alcolico superiore a 1,2% in volume;
- percentuale di glassatura considerata tara, per i prodotti congelati glassati;

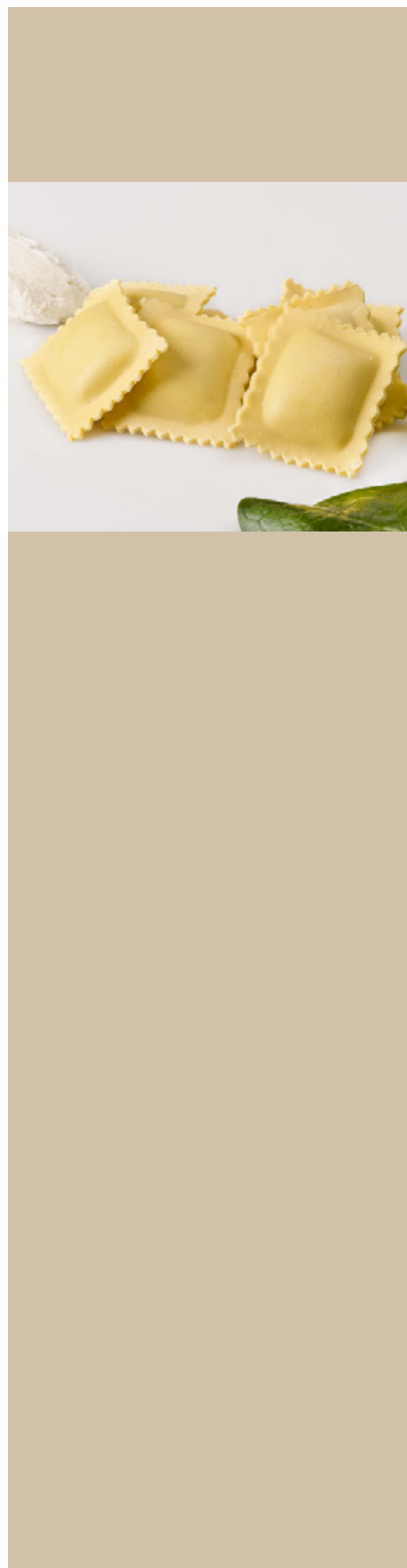
Per i prodotti della gelateria, della pasticceria, della panetteria e della gastronomia, ivi comprese le preparazioni alimentari, l’elenco degli ingredienti può essere riportato su un unico e apposito cartello tenuto ben in vista oppure, per singoli prodotti, su apposito registro o altro sistema equivalente, a disposizione dell’acquirente, in prossimità dei banchi di esposizione dei prodotti stessi.

Per le bevande vendute mediante spillatura il cartello può essere applicato direttamente sull’impianto o a fianco dello stesso.

Quando nei punti vendita la merce è esposta sui ripiani in forma sfusa senza confezione (“prodotto fresco posto sul mercato senza manipolazione”), il rivenditore al minuto deve apporre sulla merce messa in vendita un cartello sul quale devono figurare le seguenti indicazioni obbligatorie: varietà - origine - categoria di qualità - calibro.

Ad esempio:

<b>Prodotto</b>	Arance	<b>Varietà</b>	Tarocco
<b>Origine</b>	Catania/Italia	<b>Categoria</b>	Extra





Per i prodotti congelati venduti sfusi, sul cartello devono figurare:

- denominazione di vendita accompagnata dal termine “congelato”
- modalità di conservazione dopo l’acquisto;
- percentuale di glassatura per i prodotti glassati.

## Quali sono gli obiettivi del nuovo regolamento CE n. 1169/2011?

La nuova normativa sull’etichettatura alimentare è il regolamento CE n. 1169/2011 che raggruppa in un testo unico, identico per i vari paesi comunitari, direttamente applicabile dagli Stati membri, molte disposizioni riguardanti l’etichettatura che precedentemente erano contenute in direttive.

Gli obiettivi dell’etichettatura sono definiti all’articolo 3 del suddetto regolamento, secondo il quale la fornitura di informazioni sugli alimenti tende a un livello elevato di protezione della salute e degli interessi dei consumatori, fornendo ai consumatori finali le basi per effettuare delle scelte consapevoli e per utilizzare gli alimenti in modo sicuro, nel rispetto in particolare di considerazioni sanitarie, economiche, ambientali, sociali ed etiche.

Lo stesso articolo dichiara che in etichetta devono essere presenti tre categorie d’informazioni riguardanti le:

- caratteristiche dell’alimento (identità, composizione, proprietà);
- informazioni sulle caratteristiche nutrizionali
- informazioni sulla protezione della salute;

## Cosa sono le informazioni sulla protezione della salute?

Le informazioni sulla protezione della salute dei consumatori e sull’uso sicuro dell’alimento riguardano in particolare:

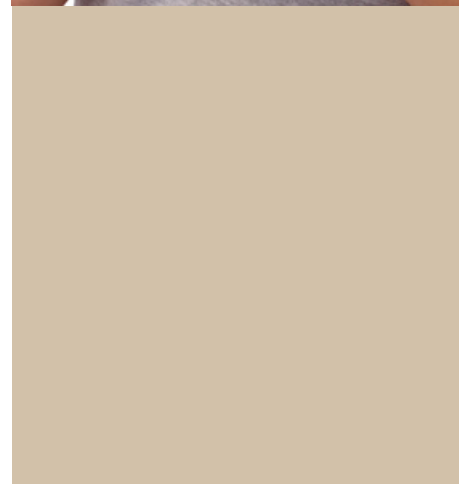
- gli attributi collegati alla composizione del prodotto che possono avere un effetto nocivo sulla salute di alcune categorie di consumatori;
- la durata di conservazione, le condizioni di conservazione e uso sicuro;
- l’impatto sulla salute, compresi i rischi e le conseguenze collegati a un consumo nocivo e pericoloso dell’alimento.



### Quali sono le principali novità di rilievo del nuovo regolamento CE n. 1169/2011?

Il nuovo regolamento non si discosta in modo significativo dalle precedenti normative, tuttavia introduce alcune novità da applicarsi dopo tre anni dalla sua entrata in vigore (cinque anni per quanto riguarda l'informazione nutrizionale in etichetta), come ad esempio:

- è utile ricordare che devono venire collocate nello stesso campo visivo la denominazione di vendita, la quantità netta e ove del caso il titolo alcolometrico;
- le diciture devono essere visibili, è quindi previsto un carattere tipografico minimo di 1,2 mm (0,9 mm per le confezioni più piccole);
- è obbligatorio indicare il Paese d'origine o il luogo di provenienza per le carni- fresche, refrigerate, congelate - suina, ovina, caprina e il pollame;
- un alimento congelato o surgelato venduto scongelato deve riportare sull'etichetta la parola "scongelato";
- la carne, le preparazioni a base di carne e i prodotti della pesca venduti come filetti, fette, o porzioni che sono stati arricchiti con una quantità di acqua superiore al 5% devono indicare la presenza sull'etichetta;
- la carne, le preparazioni di carne e i prodotti della pesca proposti come una fetta o un filetto ma composti da diversi pezzetti uniti con additivi o enzimi devono specificare che il prodotto è ottenuto dalla combinazione di più pezzi (per esempio: carne separata meccanicamente);
- i salumi insaccati devono indicare quando l'involucro non è commestibile;
- gli allergeni devono essere evidenziati nella lista degli ingredienti con accorgimenti grafici (grassetto o colore);
- la scritta "oli e grassi vegetali" deve essere abbinata all'indicazione del tipo di oli o grassi utilizzato (es. soia, palma, arachide).
- Nelle miscele è ammessa la dicitura "in proporzione variabile";
- l'acqua aggiunta quando la presenza nel prodotto finito è superiore al 5% deve essere dichiarata in etichetta;
- la caffeina: le bevande diverse da tè, caffè e dai drink a base di tè e caffè con un tenore di caffeina maggiore di 150 mg/l devono riportare sull'etichetta oltre alla scritta "Tenore elevato di caffeina" (introdotta nel 2003) l'avvertenza "Non rac-



comandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento”;

- la data di scadenza deve essere riportata anche sulle confezioni preconfezionate all'interno del prodotto;
- la carne, le preparazioni a base di carne e i prodotti ittici surgelati o congelati non lavorati, devono indicare il giorno, il mese e l'anno della surgelazione o del congelamento;
- acidi grassi trans: entro tre anni dall'entrata in vigore del regolamento verrà redatto un rapporto per valutare l'opportunità di riportare la presenza di acidi grassi trans nella tabella nutrizionale. Sino a quel momento è vietato riportare questa indicazione anche in modo volontario;
- quando la superficie della confezione è inferiore a 10 cm<sup>2</sup> è sufficiente riportare le notizie essenziali: denominazione di vendita, allergeni eventualmente presenti, peso netto, termine minimo di conservazione (“da consumarsi preferibilmente entro ...”) o data di scadenza (“da consumarsi entro ...”).

NB: se si desidera è possibile scaricare il file “L’etichetta” di Dario Dongo collegandosi al sito [www.ilfattoalimentare.it](http://www.ilfattoalimentare.it)

Attraverso quindi un’attenta lettura dei vari parametri di un’etichetta, il consumatore potrà avere a disposizione gli strumenti necessari per orientarsi con maggior sicurezza negli acquisti, portando sempre più a tavola qualità e salute!

## Rossana Madaschi

Dietista Punto Ristorazione e Docente di Scienza dell’Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

