Conoscere per mangiare meglio

L'etichetta alimentare indica valori nutrizionali ed energia degli alimenti. Leggerla è essenziale per una dieta sana: sai davvero interpretarla?

A cura di
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, AUSL di Reggio Emilia

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 perché ci consente di fare scelte più sane e consapevoli.

L'etichetta riporta diverse informazioni e tra queste si trova la *dichiarazione nutrizionale*, una tabella che si trova generalmente sul retro della confezione e che indica le quantità di nutrienti presenti nell'alimento riferite a 100 grammi o 100 millilitri di prodotto.

Quali sono le informazioni obbligatorie?

La tabella nutrizionale di un alimento deve indicare:

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

I produttori possono poi integrarla con ulteriori elementi, purché essi siano presenti in quantità significativa, indicando:

- ✓ acidi grassi monoinsaturi
- ✓ acidi grassi polinsaturi
- ✓ polioli
- ✓ amido
- ✓ fibre
- ✓ sali minerali o vitamine

Che cosa significano?

L'indicazione del **valore energetico** si riferisce alla somma delle calorie apportate da ciascun nutriente. Ricordiamo che il valore di riferimento come assunzione giornaliera per un adulto medio è di 2000 Kcal al giorno.

I **grassi** contenuti negli alimenti possono essere presenti naturalmente (carne, pesce, formaggi e frutta secca) o aggiunti durante la lavorazione (biscotti, cracker, ecc..).

Gli **acidi grassi** possono essere: *saturi* (si trovano prevalentemente negli alimenti di origine animale, ma anche nell'olio di palma, di cocco...) ed *insaturi* (si trovano prevalentemente, ma non esclusivamente, negli alimenti di origine vegetale). È importante conoscere il contenuto in *acidi grassi saturi* in quanto esiste una stretta correlazione tra un loro consumo eccessivo e rischio cardiovascolare.

Riportare il contenuto in *acidi grassi insaturi* risulta un'utile informazione in quanto, non essendo sintetizzati dal nostro organismo, devono essere introdotti con l'alimentazione; sono fonte di sostanze antiossidanti e, regolando la colesterolemia, svolgono un'azione preventiva nei confronti dell'aterosclerosi.

I **carboidrati** sono i costituenti principali di cereali, legumi, frutta e altri prodotti vegetali. Nell'etichetta troviamo indicati con questo termine tutti i carboidrati metabolizzati dall'uomo, compresi i dolcificanti artificiali utilizzati nei prodotti dietetici per il loro basso apporto calorico (mannitolo, sorbitolo, xilitolo, isomaltolo, lattitolo).
I *carboidrati semplici* (comunemente chiamati **zuccheri**) si suddividono in: monosaccaridi, come glucosio, galattosio e fruttosio (nella frutta), e disaccaridi, come maltosio, saccarosio (zucchero da tavola) e lattosio (nel latte).
L'**amido**, contenuto in alimenti come pane, pasta, riso o patate, è invece un *carboidrato complesso*.

Le **proteine** sono una fonte importante di amminoacidi essenziali, indispensabili per la formazione dei tessuti, degli ormoni e degli enzimi. Non tutte le proteine hanno la stessa qualità e composizione di amminoacidi: vi sono infatti proteine ad alto valore biologico negli alimenti di origine animale (latte, formaggi, uova, carne e pesce), proteine a medio valore biologico nei cereali (pane, pasta) e legumi, mentre abbiamo un basso tenore di proteine in frutta, ortaggi e tuberi.

La "dichiarazione nutrizionale" è una tabella che si trova sul retro delle confezioni e indica le quantità di nutrienti presenti nell'alimento riferite a 100 gr o 100 mL di prodotto.

Il **sale** (cloruro di sodio) può essere naturalmente presente negli alimenti e nelle bevande oppure aggiunto durante le trasformazioni artigianali, industriali o della ristorazione (spesso presente anche sotto forma di altri sali quali: glutammato di sodio, bicarbonato di sodio, nitrito di sodio, benzoato di sodio...). Il contenuto in sale deve essere riportato in quanto esiste una stretta correlazione tra un suo consumo eccessivo e l'ipertensione arteriosa; infatti, riducendolo anche di pochi grammi al giorno, si ottiene una riduzione dei valori di pressione sanguigna con conseguente riduzione del rischio cardiovascolare. L'OMS raccomanda, per la popolazione adulta, di non superare i 5 grammi di sale al giorno (l'equivalente di 1 cucchiaino da the).

Fra le indicazioni facoltative, e solo se sono presenti in quantità significative, si possono trovare le fibre, i sali minerali e le vitamine.

Le **fibre** sono quella parte degli alimenti vegetali che non viene attaccata dagli enzimi digestivi; quindi, non vengono né digerite né assorbite nell'intestino umano. Poiché danno una sensazione di pienezza, aiutano a ridurre l'assunzione di alimenti, regolano le funzioni intestinali e possono modulare l'assorbimento dei nutrienti.

I **minerali** e le **vitamine**, importanti «bioregolatori» delle attività metaboliche e delle funzioni cellulari, sono definiti «micronutrienti», perché sono richieste dall'organismo in piccolissime quantità.

Infine è bene specificare che alcuni alimenti (19 categorie) sono esentati dal presentare la dichiarazione nutrizionale in etichetta.

Caffeina
Assumerla con moderazione

Le bevande contenenti un elevato tenore di caffeina devono riportare sull'etichetta la scritta "Tenore elevato di caffeina" affiancato dall'avvertenza: "Non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento".

E gli integratori?

Gli integratori alimentari sono prodotti che contengono fonti concentrate di nutrienti o sostanze dall'effetto nutrizionale o fisiologico. Come dice il nome, si ricorre agli integratori per integrare una dieta standard, correggere eventuali carenze e per essere sicuri di assumere una quantità sufficiente di determinate sostanze nutritive.

Gli integratori non possono essere considerati sostituti di una dieta equilibrata. Generalmente nella popolazione adulta e in salute l'utilizzo non è quasi mai indispensabile; tuttavia, alcune condizioni particolari di tipo fisiologico e/o patologico possono richiedere il loro utilizzo.
In materia di etichettatura, gli integratori seguono una normativa specifica che stabilisce nel dettaglio i requisiti che devono essere riportati. Tali requisiti comprendono:

- ✓ i nomi delle categorie di sostanze nutritive o sostanze che caratterizzano il prodotto o indicazione della natura di tali sostanze o sostanze nutritive;
- ✓ la porzione di prodotto consigliata per il consumo quotidiano;
- ✓ l'avvertimento di non superare la dose quotidiana definita come raccomandabile;
- ✓ la raccomandazione di non usare gli integratori alimentari come sostituti di una dieta varia;
- ✓ la raccomandazione di tenere i prodotti fuori dalla portata dei bambini.