



Etichetta alimentare: scegliere in modo consapevole e sostenibile

L'etichetta di un prodotto alimentare non è solo un obbligo di legge o uno strumento di marketing ma rappresenta soprattutto una fonte preziosa di informazioni per il consumatore. Saperla leggere consente di compiere scelte consapevoli, non solo dal punto di vista nutrizionale, ma anche ambientale ed etico. In questo senso, l'etichetta può diventare un vero strumento di salute pubblica e di sostenibilità.

Perché è importante leggere l'etichetta

I ritmi della società e della vita attuale portano spesso a fare acquisti velocemente: sempre più spesso ci ritroviamo a fare la spesa con poco tempo a disposizione e siamo portati ad assumere decisioni sulla base del prezzo dei prodotti o invogliati da claim pubblicitari o ancora attratti da immagini e scritte accattivanti. Tuttavia, diciture come “green” o “eco-friendly” o “light” non assicurano necessariamente che un alimento sia sano, di qualità e sostenibile. Un'etichetta completa dovrebbe fornire informazioni sull'origine del prodotto, sulle modalità di produzione, sulla trasformazione e sull'impatto ambientale, oltre che sulle caratteristiche nutrizionali e organolettiche.

Il valore di un alimento, infatti, non corrisponde sempre a una certa fascia di prezzo: qualità, sostenibilità ambientale e rispetto delle persone coinvolte nella filiera sono elementi fondamentali per una scelta responsabile.

Lettura dell'etichetta: a cosa prestare attenzione

Una scelta di acquisto consapevole, quindi, non può non passare da una attenta lettura delle etichette presenti sulle confezioni dei prodotti. Ma quali sono gli elementi a cui prestare attenzione?

Iniziamo dalla data di scadenza, indicazione fondamentale sia in termini di sicurezza degli alimenti da consumare che per ridurre il volume di cibo sprecato. Qui occorre tenere presente che:

- La data di scadenza tassativa corrisponde alla dicitura “da consumarsi entro”: successivamente alla data indicata, il consumo del prodotto potrebbe risultare pericoloso per la salute (ad es. nel caso di carne fresca, prodotti ittici e latticini)
- Il TMC, cioè il Termine Minimo di Conservazione, corrisponde alla dicitura “da consumarsi preferibilmente entro”: in questo caso la data indicata è quella entro la quale il prodotto mantiene le proprietà e qualità organolettiche, soprattutto in termini di sapore e consistenza. Successivamente alla data indicata può essere ancora consumato, se correttamente conservato e integro, ma, appunto, alcune sue caratteristiche potrebbero risultare alterate.

Passiamo poi alla lista degli ingredienti, tenendo presente prima di tutto che l'ordine in cui questi ultimi sono elencati non è casuale: i singoli componenti del prodotto sono infatti riportati in ordine decrescente in base alla quantità utilizzata per la preparazione del prodotto stesso. A tale riguardo, è anche importante verificare la presenza degli allergeni, che devono essere evidenziati in grassetto.



E' poi opportuno controllare la tabella nutrizionale che, oltre all'apporto calorico, indica la quantità di ciascun macronutriente: carboidrati (con dettaglio degli zuccheri), grassi (con dettaglio dei grassi saturi), proteine, fibre e sale. La lettura delle caratteristiche nutrizionali è utile non solo per verificare che un prodotto sia più o meno conforme rispetto alle scelte individuali in termini di dieta e nutrizione ma anche a confrontare prodotti simili tra loro.

Infine, è anche bene leggere le indicazioni relative alla provenienza degli ingredienti nonché le eventuali certificazioni che completano il quadro generale delle informazioni sul prodotto, come le diciture DOP (Denominazione di Origine Protetta), IGP (Indicazione Geografica Protetta) e STG (Specialità Tradizionale Garantita). A tale proposito è opportuno sottolineare la differenza tra origine e provenienza:

- L'origine di un prodotto corrisponde Paese/luogo di provenienza, quindi il termine definisce da dove proviene l'alimento secondo il codice doganale. L'indicazione di origine è obbligatoria per molti prodotti (carni, pesce, ortofrutta, miele, olio extravergine, latte, pasta, riso, pomodoro) e spesso identifica il luogo di raccolta o trasformazione principale.
- La provenienza non coincide necessariamente con l'origine della materia prima e indica la località specifica di trasformazione o confezionamento di un prodotto (ad esempio, il grano può essere canadese ma la pasta prodotta in Italia).

Le informazioni nutrizionali e le etichette fronte-pacco (FOP)

La dichiarazione nutrizionale è obbligatoria per la maggior parte dei prodotti preimballati e deve riportare il valore energetico (in kcal o kJ) e il quantitativo di grassi (di cui saturi), carboidrati (di cui zuccheri), proteine e sale per 100 gr/ml.

Negli ultimi anni, inoltre, sono diventate sempre più diffuse le cosiddette etichette "fronte pacco" (Front-of-Pack, FOP), sistemi grafici che sintetizzano le informazioni nutrizionali per facilitare la scelta dei consumatori. L'Unione Europea sta lavorando per definire un sistema armonizzato, ma il dibattito è ancora aperto.

Esistono diversi modelli, che mettono in evidenza aspetti ed elementi differenti:

sistemi che segnalano nutrienti specifici (zuccheri, grassi, sale);

- NutriInform Battery

Raffigura graficamente con una "batteria" il quantitativo di energia, grassi, zuccheri e sale rispetto al fabbisogno giornaliero

- Nutri-Score

Utilizza una scala di 5 colori (dal verde al rosso) e lettere (A-E) per indicare la qualità nutrizionale complessiva del prodotto

- Warning Label



E' utilizzato in alcuni Paesi extra-UE e segnala un quantitativo elevato nel prodotto di nutrienti ritenuti "critici" (come zuccheri e grassi saturi) con simboli di avviso.

Gli strumenti descritti possono essere utili, ma presentano anche dei limiti: una valutazione troppo semplificata rischia di far percepire come equivalenti prodotti con caratteristiche nutrizionali diverse o di non considerare le quantità realmente consumate. Per questo motivo è fondamentale accompagnare qualsiasi sistema di etichettatura con un'adeguata educazione alimentare.

Claim nutrizionali e salutistici

Oltre alle tabelle nutrizionali, sulle confezioni di frequente sono presenti diciture come "a basso contenuto di grassi", "light", "senza zuccheri aggiunti" e "fonte di fibre". Uno specifico regolamento europeo (Regolamento (CE) n. 1924/2006) disciplina e modalità di utilizzo di questi claim, per fare in modo che determinate diciture abbiano la medesima connotazione in tutta l'UE. La normativa comunitaria ammette l'utilizzo dei claim se questi ultimi risultano chiari, comprensibili e non fuorvianti nonché in presenza di specifici requisiti quantitativi. Inoltre è necessario che il consumatore sia messo in condizione di poter confrontare prodotti differenti: in particolare le diciture che indicano un quantitativo inferiore di un determinato componente o nutriente – come nel caso dei termini "light" o "ridotto" – sono lecite solo se la riduzione è significativa (almeno il 30%) rispetto alla quantità presente in un prodotto simile e se accompagnate dal riferimento specifico all'ingrediente/nutriente di riferimento (ad esempio calorie, grassi o zuccheri).

Vediamo alcuni esempi concreti:

- "A basso contenuto di grassi/zuccheri/sale"

Il prodotto può contenere massimo 3 gr di grassi per 100 gr o 1,5 g per 100 ml, massimo 5 gr di zuccheri per 100 gr o 2,5 gr per 100 ml e massimo 0,12 gr di sodio per 100 gr/ml.

- "Senza grassi/zuccheri/sale"

Il prodotto può contenere massimo 0,5 gr di grassi o di zuccheri e massimo massimo 0,005 gr di sodio per 100 gr/ml

- "A basso contenuto calorico" (low energy)

Il prodotto può apportare un massimo di 40 kcal per 100 g e di 20 kcal per 100 ml

- "Senza calorie" (energy-free)

Il prodotto può apportare un massimo di 4 kcal per 100 gr/ml

- "Light" o "ridotto"



La confezione deve indicare chiaramente quale sia l'ingrediente o il nutriente oggetto della riduzione (ad esempio grassi, zuccheri o calorie) e quest'ultima deve risultare pari o superiore al 30% rispetto a un prodotto simile.

- “Fonte/ricco di fibre e/o proteine”

Il prodotto può essere definito fonte di fibre in presenza di almeno 3 gr di fibre per 100 gr e ricco di fibre se il quantitativo stesso è pari o superiore a 6 gr per 100 gr.

Il prodotto può essere definito fonte di proteine se a queste ultime corrisponde almeno il 12% dell'energia totale apportata, mentre può essere definito ricco di proteine se la percentuale sale almeno al 20% dell'energia totale.

- “Senza zuccheri aggiunti”

La dicitura è apponibile solo se effettivamente nella produzione non sono stati utilizzati zucchero, miele, sciroppi o altri ingredienti per dolcificare. E' inoltre necessario specificare che il prodotto stesso “contiene naturalmente zuccheri” in presenza, appunto, di zuccheri naturali.

Etichetta e sostenibilità: cosa osservare nella pratica

Alcuni esempi aiutano a capire come leggere l'etichetta e ricavarne informazioni utili a orientare le scelte quotidiane di acquisto:

- **Uova:** il codice stampato sul guscio indica il metodo di allevamento (0 biologico, 1 all'aperto, 2 a terra, 3 in gabbia).
- **Pesce:** è importante distinguere tra pescato e allevato e informarsi sui metodi di pesca, perché alcune tecniche possono avere impatti rilevanti sugli ecosistemi.
- **Carne e formaggi:** quando possibile, è utile conoscere la provenienza e rivolgersi a produttori o rivenditori che possano fornire informazioni sulla filiera e sul benessere animale.

In linea di massima, i prodotti a km 0 e a filiera corta e trasparente nonché legati alla naturale stagionalità, hanno un minore impatto ambientale e risultano pertanto più sostenibili.

In particolare, per compiere scelte di acquisto e di consumo orientate a una maggiore sostenibilità, è consigliabile:

- Evitare ingredienti dannosi per l'ambiente

Molti prodotti contengono ingredienti con un forte impatto ambientale. Ad esempio, l'olio di palma è spesso legato alla deforestazione e alla perdita di biodiversità. Fare scelte sostenibili significa anche optare per prodotti che usano oli vegetali sostenibili, come l'olio d'oliva o l'olio di cocco certificati. Evitare anche ingredienti provenienti da coltivazioni intensive, come la soia OGM, e scegli alternative meno impattanti.



- Fare attenzione ai materiali utilizzati per gli imballaggi

L'etichetta può anche indicare dettagli sugli imballaggi e sulla sostenibilità dei materiali utilizzati. Cercare prodotti con imballaggi riciclabili o compostabili, riciclati e, se possibile, evitare del tutto la plastica è una scelta rispettosa per l'ambiente e per il futuro del Pianeta.

- Ridurre i prodotti ultra-processati

La produzione di alimenti ultra-processati richiede un elevato consumo energetico e implica spesso l'utilizzo di ingredienti artificiali, additivi e zuccheri aggiunti. Limitare questi prodotti e optare per cibi freschi contribuisce a ridurre l'impatto ambientale e favorisce una dieta più sana.

- Scegliere prodotti realizzati con energia rinnovabile

Alcuni prodotti riportano in etichetta l'uso di energia rinnovabile nella loro produzione. Optare per questi prodotti significa contribuire a ridurre le emissioni di CO2 e sostenere modelli produttivi a basso impatto ambientale.

La chiave: consumatori informati

Un'alimentazione equilibrata e sostenibile si basa sulla varietà degli alimenti, sulle giuste porzioni e sulla frequenza di consumo, principi tipici della dieta mediterranea. Investire nell'educazione alimentare significa prima di tutto fornire alle persone gli strumenti per compiere scelte autonome, compatibili con la salute, l'ambiente e con le necessità e preferenze individuali.