

L'etichetta alimentare (nutrizionale)

L'etichetta alimentare (nutrizionale) è il mezzo più semplice per farsi una coscienza alimentare.

Nel 2011 la Commissione Europea ha varato un nuovo regolamento riguardo alle etichette alimentari (Reg. UE 1169/2011) con lo scopo di tutelare al meglio il consumatore (restano esclusi gli alimenti sfusi e quelli preincartati nei supermercati). Tale regolamento viene progressivamente applicato in Italia da due anni, avendo i Paesi membri 3 anni di tempo per adeguarsi alle nuove norme e 5 per modificare le informazioni nutrizionali, rendendole uguali per tutti i Paesi della UE.

Lo scopo dell'etichetta alimentare (nutrizionale) dei prodotti è quindi far sapere al consumatore da dove vengono, cosa contengono e come consumarli. Ecco brevemente cosa contiene.

Denominazione di vendita

La descrizione della natura del prodotto (per esempio olio d'oliva).

Elenco degli ingredienti

Decrescenti per peso (il più abbondante per primo) con in fondo gli additivi indicati dalla nomenclatura europea (la lettera E seguita da un numero) e gli aromi (eventualmente naturali). Devono comparire tutti gli allergeni noti (crostacei, noccioline, uova, cereali contenenti glutine ecc.). Da notare che per la legge italiana acqua minerale, burro, caffè, latte, miele, olio di oliva, pasta secca, tè in foglie, yogurt bianco, verdura fresca non possono contenere additivi. Se contengono più di 150 mg per litro di caffeina, tutte le bevande diverse da tè e caffè e drink a base di questi due alimenti devono riportare la scritta "tenore elevato di caffeina" con specificato il valore di caffeina in mg/100 ml e con l'avvertenza "non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo dell'allattamento". Finalmente la dizione oli (grassi) vegetali deve essere accompagnata dall'indicazione del tipo di olio o di grasso (per esempio: olio di palma); se trattasi di miscela di oli vale la dicitura "in proporzione variabile" accompagnata dall'elenco degli oli. Se l'acqua viene aggiunta in misura superiore al 5%, deve risultare in etichetta (deve essere sempre presente per carne, preparazioni di carne o di pesce non elaborati), a meno che non serva per ricostituire un alimento disidratato (per esempio latte in polvere), per il liquido di copertura da non consumarsi, nell'aceto (se è indicato il contenuto acetico) e nell'alcol (se è indicato il contenuto alcolico).

Quantità in percentuale

Obbligatoria se l'ingrediente figura nella denominazione di vendita.

Quantità netta

Espressa in l, cl, ml se liquido e in kg o g per gli altri; se l'alimento è immerso in un liquido, deve comparire la dicitura "peso sgocciolato".

Durata

Può essere espressa in due forme. La prima (da consumarsi preferibilmente entro...) indica che il prodotto mantiene le sue proprietà fino alla data indicata, ma che può essere consumato anche per un breve periodo successivo senza pericoli per la salute; la seconda (da consumarsi entro...) indica che il consumo dopo la data indicata può risultare pericoloso. Per i prodotti che si conservano fino a tre mesi la data è espressa come gg/mm/aa; per quelli da 3 a 18 mesi è espressa con mm/aa; per quelli che superano i 18

mesi si indica solo l'anno. La data di scadenza deve essere riportata sui singoli pezzi di una confezione multipla.

Condizioni di conservazione e di utilizzo

Per esempio la temperatura del frigorifero.

Nome e indirizzo del produttore

Paese di origine o luogo di provenienza

Il luogo di provenienza vale per i prodotti "trasformati" e indica la zona di coltivazione o di allevamento della materia prima prevalentemente utilizzata. Tale indicazione serve per arginare l'Italian Sounding, cioè il fenomeno di alimenti presentati come made in Italy, ma realizzati altrove.

Titolo alcolimetrico

Obbligatorio se il contenuto alcolico supera l'1,2% in volume.

Caratteristiche dell'involucro

Per gli insaccati, se non commestibile, deve essere indicato.

Congelamento

Per i prodotti congelati deve comparire la data del congelamento (surgelamento); se scongelato, il prodotto deve riportare la dicitura "scongelato".

Note:

Se la superficie dell'etichetta è inferiore ai 10 cmq, alcune informazioni non sono obbligatorie; se la superficie è compresa fra 10 e 80 cmq le informazioni devono esserci tutte con un carattere tipografico di almeno 0,9 mm (riferimento: x minuscola); se è superiore agli 80 cmq, il carattere tipografico deve essere alto almeno 1,2 mm.

La dichiarazione nutrizionale

Fa parte dell'etichetta alimentare e serve per definire nutrizionalmente il prodotto.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 g DI PRODOTTO SGOCCIOLATO Μέση θρεπτική αξία ανά 100γρ. στραγγισμένου προϊόντος	
VALORE ENERGETICO Ενεργειακή αξία	173,50 kcal 725,50 kJ
PROTEINE Πρωτεΐνες	22,00 g
CARBOIDRATI Υδατάνθρακες di cui: zuccheri εκ των οποίων: σάκχαρα	0,00 g 0,00 g
GRASSI totali Συνολικά λιπαρά di cui: saturi εκ των οποίων: Κορεσμένα di cui: monoinsaturi εκ των οποίων: Μονοακόρεστα di cui: poliinsaturi εκ των οποίων: Πολυακόρεστα	9,50 g 2,50 g 3,10 g 3,90 g
FIBRA Εξώδημες ίνες	0,00 g
SODIO Νάτριο	0,40 g

In essa sono riportati i dati seguenti (per 100 g o per 100 ml di prodotto e potranno essere affiancati dai dati relativi a una singola porzione):

- calorie totali (in kilojoule e in kilocalorie; si legga l'articolo sulle unità di misura)
- proteine in grammi
- carboidrati (e gli zuccheri) in grammi
- grassi e grassi saturi in grammi
- sale (non il sodio come previsto in precedenza).

Proteine

Le proteine sono tra i composti organici più complessi e sono i costituenti fondamentali di tutte le cellule animali e vegetali. La classificazione può essere fatta in base alla composizione chimica, alla configurazione molecolare o alla solubilità. Si distinguono così proteine semplici (costituite da soli aminoacidi) e proteine coniugate (costituite da una proteina semplice e da un gruppo prostetico di natura non proteica). Un'ulteriore suddivisione delle proteine è quella che le distingue in base alla loro funzione: le proteine strutturali, le proteine di trasporto, le immunoglobuline, gli enzimi. Esse sono essenziali per l'organismo, poiché conferiscono un senso di sazietà quando si mangia, danno tonicità ai muscoli, incidono sull'energia e sull'umore, modellano il corpo. Se l'individuo non assume abbastanza proteine, il corpo le sottrae ai muscoli ed agli altri organi, danneggiandoli. Secondo i dietologi, le migliori proteine si trovano nella soia (anche latte o carne di soia), nel pesce, nella carne (da preferire quella magra e quella bianca), nelle uova, nei legumi, nei formaggi stagionati. In media, l'uomo necessita di circa 150 grammi di proteine al giorno e la donna di 100. Naturalmente, il fabbisogno varia in base ad una serie di fattori, tra cui le perdite obbligate di azoto, la qualità delle proteine, l'apporto calorico contemporaneo, lo stato fisiologico e l'attività fisica.

lipidi I lipidi (detti anche grassi) sono molecole organiche, raggruppate in base alle loro proprietà comuni di solubilità: sono insolubili in acqua (per questo si definiscono idrofobi), mentre sono solubili in solventi organici non polari, come l'etere dietilico o l'acetone. I lipidi hanno una densità molto minore di quella dell'acqua e dunque galleggiano. Essi rappresentano un'importante riserva energetica, poiché possono liberare una grande quantità di calorie per unità di massa: il valore calorico di un grammo di lipidi è circa il doppio rispetto a zuccheri e proteine. Va ricordato che i lipidi fungono da trasportatori di vitamine liposolubili (A, D, E, K); pertanto, eccessive riduzioni di lipidi nella dieta possono provocare una diminuzione dell'apporto vitaminico. I grassi nell'organismo svolgono anche altre funzioni: il loro deposito vicino ad organi importanti come cuore, fegato, milza, reni, cervello e midollo spinale assolve ad una vitale protezione meccanica. Durante l'attività fisica, i lipidi vengono utilizzati insieme ai carboidrati, fornendo in ugual misura l'energia necessaria per attività di medio e basso livello. I trigliceridi (o triacilgliceroli) sono i lipidi più semplici ma anche i più abbondanti e costituiscono i grassi animali e gli olii vegetali. Servono soprattutto come deposito per l'energia prodotta ed immagazzinata nel tessuto adiposo (grasso sottocutaneo).

Glucidi (disponibili)

I glucidi disponibili corrispondono a quei glucidi che il metabolismo del corpo può sfruttare. In alcuni alimenti essi sono presenti in minor quantità rispetto ai glucidi totali. Ciò significa che il metabolismo non è sempre in grado di sfruttare tutti i glucidi di un alimento. Questi glucidi non sfruttabili vengono definiti fibre alimentari. I glucidi, solitamente chiamati carboidrati o saccaridi, sono una delle principali classi di biomolecole. Svolgono numerose funzioni biologiche, tra cui quella di riserva energetica e di trasporto dell'energia; sono anche noti come componenti strutturali della cellulosa nelle piante e della cartilagine negli animali. Inoltre, i carboidrati ed i loro derivati giocano un ruolo fondamentale nel sistema immunitario, nella fertilità e nello sviluppo biologico. I carboidrati sono la più comune fonte di energia negli organismi viventi e la loro digestione richiede meno acqua di quella delle proteine o dei grassi. Tuttavia, non sono nutrienti essenziali per gli esseri umani: il corpo può ottenere tutta l'energia necessaria da proteine e grassi. Negli esseri umani, solo alcuni carboidrati possono fornire energia; tra questi, ci sono molti monosaccaridi ed alcuni disaccaridi. Anche altri tipi di carboidrati possono essere digeriti, ma solo grazie all'aiuto dei batteri intestinali. Tra i cibi ricchi di carboidrati, si possono ricordare il pane, la pasta, i legumi, le patate, la crusca, il riso ed i cereali. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomandano di ingerire il 55-75% dell'energia totale dai carboidrati, ma solo il 10% dagli zuccheri semplici.

Amido

L'amido è un carboidrato polisaccaridico che consiste di un gran numero di unità di glucosio unite tra loro da legame glicosidico. L'amido puro è una polvere bianca, insapore ed inodore, che risulta insolubile in acqua fredda o in alcol. Esso si trova nei frutti, nei semi e nei tuberi delle piante. Nell'industria alimentare le 5 fonti principali di amido sono il mais, le patate, il riso, la tapioca e il grano. Anche i legumi ed i fagioli ne sono ricchi. L'amido è, nella dieta del soggetto adulto sano, la principale fonte di carboidrati disponibili all'assorbimento ed utilizzabili dal metabolismo cellulare. Una percentuale di amido variabile, ma comunque generalmente limitata, può non essere assimilata; essa viene definita Amido Resistente. Altri carboidrati complessi non disponibili sono la cellulosa, le pectine, le emicellulose ed una varietà di gomme e mucillagini di varia origine.

Tabella apporto calorico

	Valore energetico (Kcal/g)
PROTEINE	4
CARBOIDRATI	4
GRASSI	9
ALCOOL	7