



Avere la lista della spesa non sempre è sufficiente ad evitare l'acquisto di prodotti in più, magari superflui, ma che sembrano richiamare la nostra attenzione tra gli scaffali del supermercato. Sicuramente con la vita frenetica dei nostri giorni è utile avere una dispensa ben fornita, ma siamo sicuri di acquistare sempre i prodotti migliori prestando attenzione alla loro composizione? Semplicemente, siamo in grado di leggere un'etichetta alimentare? Purtroppo molte volte la risposta è... NO! Leggere l'etichetta è l'unico strumento che abbiamo a disposizione per conoscere le caratteristiche di un prodotto; il suo scopo è quello di informare e tutelare l'acquirente in modo corretto e più possibile trasparente. E ci aiutano ad impostare una sana alimentazione. In realtà alcune informazioni sono obbligatorie e regolamentate per legge, mentre altre sono facoltative o complementari. Dal 2011 è in vigore una nuova normativa europea che stabilisce tutte le caratteristiche delle etichette dei prodotti alimentari, rendendole esaustive, semplici ed universali. Non ci resta che leggere!



L'etichetta dei prodotti alimentari riporta la lista completa degli ingredienti, la tabella nutrizionale, i termini di scadenza, le modalità di conservazione e l'origine del prodotto. In ogni caso, il produttore è obbligato per legge a pubblicare almeno le seguenti specifiche:

- **nome del prodotto**
- **elenco degli ingredienti**
- **quantitativo (peso netto/peso sgocciolato)**
- **termini di scadenza**
- **azienda produttrice**
- **lotto di appartenenza**
- **modalità di conservazione e eventualmente utilizzo**

Vademecum dell'Acquisto Alimentare

1. Etichette ricche di indicazioni alimentari sono sinonimo di qualità del prodotto. La ricchezza di informazioni riportate è un chiaro segnale di volontà di trasparenza da parte del produttore. Tante più indicazioni sono presenti sull'etichetta alimentare e tanto migliore sarà il giudizio alimentare su quel determinato prodotto. Generalmente un prodotto di qualità viene valorizzato elencando le sue proprietà nutrizionali e pubblicizzando la natura e l'origine dei suoi ingredienti. Per esempio, la dicitura "olio extra vergine di oliva di prima spremitura" anziché "olio di oliva" valorizza il prodotto, perché specifica una caratteristica ben precisa di un suo ingrediente. Il produttore è obbligato, per legge, a rispettare la

veridicità delle informazioni riportate in etichetta. La descrizione del metodo di produzione, certificazioni di qualità, ricette e numero verde di assistenza clienti contribuiscono ad elevare ulteriormente la qualità del prodotto.

2. Gli ingredienti sono indicati per ordine decrescente di quantità. L'ordine con cui gli ingredienti appaiono in etichetta non è casuale, ma è regolato per legge. In particolare i vari componenti devono comparire per ordine decrescente di qualità. Significa che il primo ingrediente dell'elenco è più abbondante del secondo, che a sua volta è più abbondante del terzo e così via. Pertanto, controllando l'ordine degli ingredienti di due prodotti simili possiamo farci un'idea su quale dei due sia qualitativamente migliore. Se, per esempio, nell'etichetta alimentare di due biscotti l'ordine di olio extra vergine di oliva e margarina è invertito, è meglio scegliere quel prodotto in cui l'olio extra vergine di oliva compare per primo. **ATTENZIONE ALLE TRUFFE:** Poiché gli ingredienti appaiono in ordine di quantità, alcune etichette alimentari possono trarre in inganno il consumatore. Se, per esempio, vengono utilizzati due tipi diversi di grassi (margarina e strutto) questi compaiono in etichetta come due ingredienti distinti. In realtà appartengono entrambi alla categoria dei grassi e nel loro insieme possono rappresentare un quantitativo superiore (ad es. $25 + 25 = 50\%$) a quello impiegato per la produzione di un altro prodotto in cui il termine strutto compare prima tra gli ingredienti (40%) ma che non viene associato ad altri grassi. In questo caso il contenuto lipidico del secondo prodotto è inferiore.

3. Controllare il peso netto/sgocciolato dell'alimento. Accade spesso che il consumatore sia tratto in inganno dalle dimensioni delle confezioni. Prendiamo per esempio due tavolette di cioccolato delle stesse dimensioni. La prima costa 1 euro ed è spessa 1 cm (100 grammi), mentre la seconda costa 0,90 € ed è spessa 0,6 cm (60 grammi). Se il consumatore sceglie il cioccolato in base alla dimensione della confezione sarà portato ad acquistare il secondo prodotto, ignaro della differenza di peso dei due alimenti.

4. Non fare troppo affidamento all'immagine riportata in confezione. Come riportato (anche se con il vecchio trucco dei caratteri minuscoli) sull'etichetta alimentare, l'immagine illustrativa sulla confezione ha il solo scopo di richiamare l'attenzione del consumatore e non è necessariamente legata all'aspetto reale del prodotto. Allo stesso tempo è bene verificare l'integrità della confezione, accertandosi che non presenti segni di danno o rigonfiamenti. Non fidatevi della scritta promozionale "senza zucchero", ma leggete attentamente le etichette. Se tra gli ingredienti compare una delle seguenti diciture "sciroppo di glucosio", "sciroppo di fruttosio", "maltosio", "amido di mais", "sciroppo di cereali", l'alimento contiene indirettamente dello zucchero. Queste sostanze, infatti, hanno un alto indice glicemico che le rende del tutto simili al saccarosio. "Senza grassi", se nell'etichetta troviamo la dicitura "mono e digliceridi degli acidi grassi" essi sono metabolizzati dall'organismo come grassi. Preferire gli alimenti contenenti grassi mono- polinsaturi. "Senza calorie" o "Dietetico", molte volte in questi prodotti troviamo come dolcificante l'aspartame. Il mio consiglio è quello di evitare questi prodotti perché l'aspartame – è stato scientificamente provato – è un composto potenzialmente cancerogeno.

5. Perché non dare una mano all'ambiente? A parità di qualità e prezzo è buona regola preferire alimenti confezionati con materiale riciclato/riciclabile.

6. Gli additivi. Sono compresi nella lista degli ingredienti e di solito appaiono per ultimi, ma vanno seriamente considerati, imparando prima a conoscerli. Li troviamo indicati sempre con una "E" e un numero a seguire, ad eccezione degli aromi che possono essere riportati con il loro nome esteso senza la "E". Presenti nella maggior parte degli alimenti e stabiliti per legge, gli additivi vengono utilizzati per

prolungare il tempo di conservazione (conservanti), migliorare il sapore (correttori d'acidità, esaltatori di sapidità ecc.) o l'aspetto (coloranti, antiossidanti ecc.). In linea generale, possiamo dire che minore è l'utilizzo degli additivi, più naturale e preferibile è il prodotto.

È una buona regola acquistare prodotti confezionati il meno possibile. Impariamo a servirci dei prodotti di stagione, sia freschi che surgelati, evitando i cibi precotti e confezionati nei quali l'uso di additivi è spesso importante. Riscopriamo la cucina tradizionale, utilizzando ingredienti naturali di prima qualità, cucinati in modo semplice e leggero. Quando si fa la spesa utilizzare anche il cervello e non solo gli occhi, facciamoci guidare dal buon senso, molte volte è meglio acquistare di meno ma prodotti di qualità che riempire la dispensa di prodotti scadenti, che danneggiano la salute. Sicuramente in questo modo risparmieremo sulle spese per la salute!