



*Due ricercatori del Cnr, Roberto Volpe dell'Unità prevenzione e protezione e Stefania Maggi dell'Istituto di neuroscienze, hanno pubblicato un articolo su ES Journal of Nutritional Health che sottolinea la necessità di un nuovo sistema comprensibile e condiviso in Europa che fornisca un'informazione visibile, immediata e facile da comprendere. L'innovazione sarebbe utile anche per prevenire i decessi dovuti a malattie quali infarto, ictus e tumore*



Roma, 2 ottobre 2020 - Presso il Consiglio dell'Unione Europea si sta sviluppando un acceso dibattito sull'etichettatura nutrizionale delle confezioni di alimenti, il "Front of pack nutrition labelling", che vede l'Italia, con al fianco Cipro, Grecia, Lettonia, Repubblica Ceca, Romania e Ungheria, impegnata in difesa del proprio modello di etichettatura degli alimenti, il cosiddetto Nutrinform, in opposizione ad altri modelli, come il francese Nutriscore, il finlandese Finnish Heart Symbol, lo sloveno Protective Food Symbol, lo svedese Keyhole.

Roberto Volpe, dell'Unità di prevenzione e protezione del Consiglio nazionale delle ricerche di Roma (Cnr-Upp) e rappresentante della Siprec (Società italiana per la prevenzione cardiovascolare) all'Ehn (European heart

network) di Bruxelles, in collaborazione con Stefania Maggi, dell'Istituto di neuroscienze del Cnr (Cnr-In) di Padova e presidente della Fondazione dieta mediterranea, hanno recentemente pubblicato sull'argomento un articolo sull'*ES Journal of Nutritional Health*, proponendo un algoritmo europeo che sia più completo e condiviso rispetto a quelli attualmente utilizzati.

#### L'argomento

è di grande interesse in quanto alimentazione non corretta e obesità concorrono a determinare patologie quali infarto, ictus, tumore, che costituiscono circa il 50% delle cause di decesso degli europei che muoiono prima dei 65 anni. Morti premature che potrebbero essere prevenute anche con una sana alimentazione. A tal riguardo, rilevante appare il ruolo delle etichette nutrizionali: esse, infatti, dovrebbero fornire ai consumatori un'informazione ben visibile, immediata e facile da comprendere, finalizzata a orientarli verso una scelta consapevole e salutare. È sempre così?

#### “Il Keyhole, l'Heart Symbol e il Protective Food

Symbol vengono applicati solo su prodotti considerati complessivamente salutari, mentre non forniscono informazioni sui cibi meno sani. Il Nutri-Score, invece, che si basa su un punteggio globale frutto di singoli punteggi applicati ai diversi nutrienti presenti nel prodotto, oltre a indicare in verde gli alimenti più salutari, ha il pregio di permettere anche un confronto con alimenti appartenenti alla stessa categoria”, spiega Roberto Volpe.

“Tuttavia, un giudizio globale può portare il consumatore a non prestare attenzione ai singoli nutrienti. Il Nutrinform italiano, che ha per simbolo una batteria alla cui base vi è l'invito a controllare che la dieta quotidiana sia equilibrata, verificando che la somma dei valori dei diversi cibi consumati non superi il 100% di calorie, grassi, zuccheri e sale raccomandati, appare invece innovativo ed efficace, in quanto sottolinea l'importanza delle quantità consigliate per i diversi alimenti. Non ha però il pregio della semplicità, poiché non è facile decodificare i numeri riferiti a calorie e fabbisogno nutrizionale posti alla base della batteria”, prosegue Volpe.

Partendo, quindi, dall'evidenza che ogni logo finora

utilizzato in Europa presenta molti pregi ma anche alcuni difetti, sarebbe auspicabile apportare alcuni utili modifiche. “Ci si dovrebbe basare su un nuovo algoritmo che, partendo dalle positività presenti nei loghi già in uso, esprima un giudizio ancora più completo, che tenga conto di altre importanti informazioni nutrizionali, quali, ad esempio, la differenza tra grassi saturi della carne e dei formaggi (questi ultimi meno dannosi); la presenza di grassi parzialmente idrogenati, la cui pericolosità è accertata; la differenza tra cereali raffinati e integrali; l'indice glicemico e la natura degli zuccheri presenti (naturali o aggiunti); il calcio, le vitamine, gli anti-ossidanti (polifenoli). Inoltre, dovrebbe applicarsi a tutti i prodotti europei, anche a quelli tipici di ogni nazione”, aggiunge il ricercatore del Cnr.

Modifiche sono richieste anche riguardo all'uso delle porzioni. “Le quantità espresse in grammi di prodotto possono risultare non comprensibili e produrre confusione, sarebbe meglio indicare la porzione in unità: ad esempio, una fetta biscottata, un hamburger, un vasetto di yogurt, dieci pistacchi, una mela, una pallina di gelato. Inoltre, per semplicità, dovrebbe essere fornita l'informazione riguardante le calorie - conclude Volpe - Tutte queste azioni possono concorrere insieme a un'opera di educazione alimentare, alla promozione di scelte alimentari più consapevoli e più salutari e al miglioramento della prevenzione nel nostro Continente”.