

# DIMMI COSA C'È SCRITTO... *e ti dirà cosa stai mangiando!*

*La dichiarazione nutrizionale: uno strumento per sapere cosa mangiamo.*

A cura della dottoressa **Daniela Maurizi\***

La dichiarazione nutrizionale è sempre stata un “marchio distintivo” dei prodotti senza glutine, disciplinati dal vecchio Decreto Legislativo 111/92. Difatti, in quella che potremmo definire una dimenticanza normativa, la legislazione nazionale non ha mai previsto l’obbligo di una dichiarazione nutrizionale per i prodotti alimentari, salvo appunto gli alimenti destinati ad un’alimentazione particolare.

Tra l’altro era obbligatorio inserire un numero di dati estremamente stringato, limitato al solo Valore Energetico, Grassi, Proteine e Carboidrati (cioè i macronutrienti essenziali).

Era quindi abbastanza facile per il consumatore identificare un prodotto cosiddetto “dietetico”, dato che era estremamente raro che prodotti di uso comune presentassero una tabella nutrizionale. Questo è dovuto alla poca attenzione che si è data a questo aspetto in Italia; in altri paesi (per esempio USA e Canada), la tabella nutrizionale ha sempre avuto un ruolo importante. Tuttavia, è necessario considerare che la stessa deve essere accompagnata da un’informazione al consumatore che lo aiuti a comprenderne a pieno il significato.

## Informazioni utili

Sicuramente in questo caso è il fattore culturale a farla da padrone e ogni Paese pone la propria attenzione su alcune informazioni che ritiene essenziali piuttosto che su altre.

Da circa un anno e mezzo, e più precisamente dal 16 dicembre 2016, per effetto dell’applicazione “in toto” del Reg. U.E. 1169/11, la dichiarazione nutrizionale è diventata obbligatoria anche su gran parte degli alimenti preimballati commercializzati nel territorio dell’Unione Europea. Tutti i dati sono presentati in formato di tabella (in genere, ma non necessariamente) e si riferiscono a 100 g di prodotto.

Questo è stato un decisivo passo in avanti per quanto riguarda le informazioni messe a disposizione del consumatore, dato che per la prima volta è possibile conoscere la composizione in nutrienti di un alimento in maniera approfondita.

Utilizziamo il termine “approfondita” perché la nuova tabella nutrizionale, oltre a riportare i parametri già prima evidenziati, ha aggiunto una serie di altri parametri molto utili al consumatore, soprattutto nell’ottica di tenere

sotto controllo alcuni aspetti legati alla salute. I nuovi parametri inseriti sono infatti: grassi saturi, zuccheri e sale. Tutti e tre sono stati associati, a diverso titolo, con il rischio di sviluppare alcune patologie quali ad esempio malattie cardiovascolari, diabete e pressione alta. Risulta quindi estremamente utile per il consumatore conoscerne l'apporto che ciascun alimento ne fornisce, agevolando così una scelta consapevole.

### Dati incompleti

Tuttavia non tutte le ciambelle riescono col buco... Se conoscere il quantitativo assunto di una determinata sostanza può essere utile, altrettanto utile sarebbe conoscere il quantitativo massimo giornaliero che si può assumere. Ancora una volta dobbiamo guardare all'estero per avere una risposta e ovviamente ai già citati Stati Uniti. In una tabella nutrizionale predisposta per gli U.S.A. infatti, per il consumatore è possibile conoscere immediatamente la percentuale di ciascun nutriente che assumerà rispetto al massimo giornaliero consentito, consumando una singola porzione di un alimento.

### Rischio confusione in agguato

Il consumatore europeo ancora non può disporre di questa informazione direttamente in etichetta e deve quindi limitarsi ad eseguire il calcolo a mente, se solo sapesse quali sono i valori massimi giornalieri.

Difatti attualmente, non è previsto che le aziende forniscano questi dettagli sulle proprie etichette; è altrettanto vero che tali informazioni, con i moderni mass media, sono molto facili da reperire, ma occorre precisare che è sempre meglio riferirsi alle fonti ufficiali: di seguito riportiamo quindi i "consumi di riferimento degli elementi energetici" così come presenti nell'Allegato XIII del Reg. U.E. 1169/11:

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A CONFRONTO

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	
Valori medi per 100 ml	
Energia	246 kJ/58kcal
Grassi	0,0 g
di cui acidi grassi saturi	0,0 g
Carboidrati	13,7 g
di cui zuccheri	13,7 g
Fibre	0,8 g
Proteine	0,4 g
Sale	0,0 g

Esempio di tabella tipo per l'Europa

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per 2/3 cup	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
% DV*	
12%	Total Fat 6g
5%	Saturated Fat 1g
	Trans Fat 0g
0%	Cholesterol 0mg
7%	Sodium 160mg
12%	Total Carbs 37g
14%	Dietary Fiber 4g
	Sugars 1g
	Added Sugars 0g
	Protein 3g
10%	Vitamin D 2mcg
20%	Calcium 260mg
45%	Iron 8mg
5%	Potassium 235mg

Esempio di tabella tipo per gli U.S.A.

**Energia – 2000 kcal**  
**Grassi – 70 g**  
**Grassi saturi – 20 g**  
**Carboidrati – 260 g**  
**Zuccheri – 90 g**  
**Proteine – 50 g**  
**Sale – 6 g**

Questi sono i **quantitativi di nutrienti che un adulto medio dovrebbe assumere nel corso di una giornata**, ma si tratta pur sempre di un dato che può variare in base ad una serie di parametri quali stato di salute, età, stili di vita ecc. Per i valori nutrizionali, attualmente viene lasciato campo libero alle aziende se inserire i valori nutrizionali anche "per porzione"; la normativa

infatti non stabilisce quantitativi fissati per i diversi alimenti. Vale a dire che sarà possibile trovare in commercio prodotti simili (per es. un frollino al cacao) sui quali un produttore avrà individuato una porzione da 50 g mentre un secondo produttore ne avrà individuata una da 70 g. Questo non fa altro che generare confusione nel consumatore che potrebbe trovare difficile effettuare un confronto "costruttivo" per capire quale prodotto prediligere. Abbiamo quindi visto come sia stata tracciata una strada che però rappresenta solo l'inizio di un percorso che, speriamo, porti ad avere etichette sempre più "user friendly" e complete. ✨



\*Daniela Maurizi è Amministratore Delegato del Gruppo Maurizi e dal 2016 è Segretario del Consiglio Nazionale dei Chimici. È riconosciuta tra i maggiori esperti nel campo della sicurezza alimentare in Italia, è formatore a Master e autrice dei libri "Etichettatura alimentare e informazione ai consumatori", "Prodotti vegan, vegetariani e da agricoltura biologica" e "La redazione del Food Safety Plan". Per maggiori informazioni: [www.gruppomaurizi.it](http://www.gruppomaurizi.it)