
Che cosa significano le diciture "senza zucchero", "a ridotto contenuto di zuccheri", "a basso contenuto di zuccheri" e "senza zuccheri aggiunti"?

Lun 26/02/2018 - 10:21

Il regolamento europeo relativo alle indicazioni sulla salute disciplina le diverse diciture riguardanti il contenuto di zuccheri negli alimenti ovvero l'aggiunta di zuccheri.

L'indicazione **"senza zucchero"** è consentita se un prodotto contiene al massimo 0,5 grammi di zuccheri per 100 grammi o 100 millilitri.

"A basso contenuto di zuccheri" è la dicitura consentita per un prodotto se contiene al massimo 5 grammi di zuccheri per 100 grammi (alimenti solidi) o al massimo 2,5 grammi di zuccheri per 100 millilitri (alimenti liquidi).

L'indicazione **"a ridotto contenuto di zuccheri"** o **"a tasso ridotto di zuccheri"** è consentita se il contenuto di zuccheri di un prodotto è ridotto di almeno il 30% rispetto ad altri prodotti simili. Se un prodotto, a seguito della riduzione di zuccheri, viene presentato come "light" o "leggero", il contenuto di zuccheri rispetto ai prodotti tradizionali deve anche essere ridotto di almeno il 30%. La dicitura riportata sulla confezione è quindi ad esempio "leggero, perché c'è meno zucchero".

L'indicazione **"senza zuccheri aggiunti"** o **"non dolcificato"** è consentita se un prodotto non contiene zuccheri semplici o complessi aggiunti o altri ingredienti utilizzati per le loro proprietà dolcificanti. Tra gli zuccheri si annoverano tra gli altri il glucosio e il saccarosio; ingredienti dalle proprietà dolcificanti sono ad esempio miele, sciroppo di agave o concentrato di succo di mela. "Senza zuccheri aggiunti" significa quindi soltanto che l'alimento non è stato addizionato di zuccheri aggiunti e non si riferisce al contenuto naturale di zuccheri. Pertanto, anche prodotti come succhi di frutta o frullati ("smoothies"), che sono naturalmente dolci, possono essere pubblicizzati con l'indicazione "senza zuccheri aggiunti". Affinché i consumatori non si sentano ingannati, il regolamento UE consiglia in tali casi l'indicazione aggiuntiva "contiene naturalmente zuccheri", che però non è obbligatoria.

Tuttavia, cibi senza zucchero, a basso contenuto di zuccheri e a ridotto contenuto di zuccheri nonché quelli senza zuccheri aggiunti vengono spesso dolcificati con edulcoranti o sostituti dello zucchero.