
Etichettatura dei valori nutrizionali: semaforo o batteria?

Ven 23/10/2020 - 09:34

Il cosiddetto Nutri-Score valuta l'equilibrio di un alimento per mezzo di una scala colorata da verde (A) fino a rosso (E). In Francia ed in Belgio il Nutri-Score viene già utilizzato, come anche in Germania dall'autunno 2020. L'Italia preferisce prendere la propria strada. Il Centro Tutela Consumatori Utenti presenta entrambi i modelli.

Il Nutri-Score (in sostanza: il punteggio dell'alimentazione) calcola sinteticamente il valore nutrizionale di un alimento e lo valuta per mezzo di una scala colorata a cinque scalini da verde (A) fino a rosso (E). Nel conteggio vengono inclusi il contenuto di energia del prodotto e gli elementi nutritivi più importanti, riferiti a 100 grammi di prodotto. Mentre un elevato contenuto di energia, zuccheri, grassi, acidi grassi saturi e sale comporta "punti malus", una elevata presenza di proteine e fibre alimentari così come una percentuale elevata di verdura, frutta e frutta secca vengono premiati con "punti bonus". Vitamine, sali minerali e acidi grassi insaturi non vengono considerati. In base al punteggio complessivo raggiunto, si ottiene una delle cinque lettere su sfondo colorato (A/verde scuro, B/verde chiaro, C/giallo, D/arancio, E/rosso). Le lettere A (verde scuro) e B (verde chiaro) indicano quei prodotti che nel complesso contengono elementi nutritivi vantaggiosi, le lettere D (arancio) e E (rosso) quei prodotti meno consigliabili. Grazie a questa etichettatura dei valori nutrizionali, diversi alimenti di una stessa categoria diventano confrontabili fra loro: un mix di müsli con punteggio A (verde scuro) ha un profilo nutrizionale migliore di uno con punteggio C (giallo) o D (arancio). In questo modo, per i consumatori diventa semplice effettuare la scelta più salutare.

Etichettatura dei valori nutrizionali Nutri-Score



Un modello per tutta l'Europa?

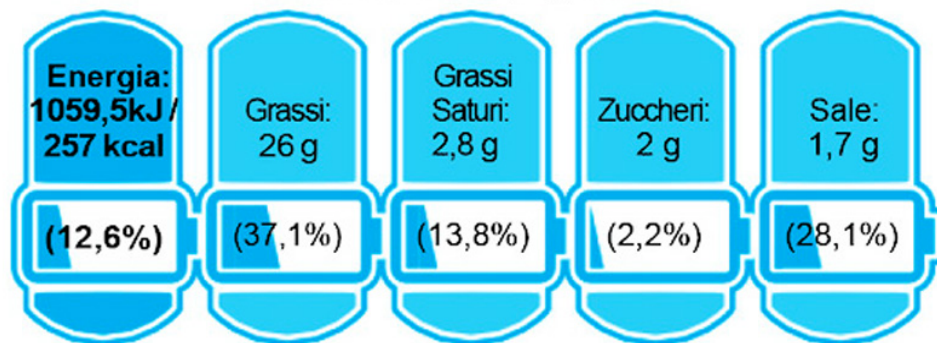
Il Nutri-Score viene già utilizzato in Francia ed in Belgio, dove lo si ritrova ben visibile sulla parte anteriore delle confezioni degli alimenti. L'uso da parte dei produttori è facoltativo. In Germania, invece, il Nutri-Score verrà introdotto nell'autunno 2020 su base volontaria. Un sondaggio rappresentativo svolto tra i consumatori ha mostrato come il Nutri-Score, rispetto a tre altri modelli di etichettatura, sia più velocemente leggibile, più facilmente comprensibile e utile per il confronto con altri prodotti, non da ultimo grazie anche ai colori del semaforo. Anche in Spagna, Portogallo, Paesi Bassi e Svizzera verrà introdotto a breve o se ne discute l'introduzione. Diverso è in Italia, dove l'industria alimentare e altre istituzioni conducono una vera e propria campagna contro il Nutri-Score: esso costituirebbe una minaccia nei confronti degli alimenti "made in Italy" come il parmigiano o il prosciutto di Parma, che potrebbero ottenere una valutazione negativa.

L'Italia punta all'etichettatura a batteria

A breve in tutta Italia verrà quindi introdotto, su base volontaria, il cosiddetto modello di etichettatura dei valori nutrizionali "Nutrinform Battery". Per mezzo del simbolo della batteria, esso illustra quanto è elevato il contenuto di energia, grassi, acidi grassi saturi, zucchero e sale in una porzione del prodotto preso in considerazione, e ne confronta i valori considerati in base all'assunzione media di un adulto. Come assunzione di riferimento si intende l'apporto giornaliero consigliato o la specifica quantità che non deve essere superata giornalmente.

Etichettatura dei valori nutrizionali Nutrinform Battery (esempio)

Ciascuna porzione (50g) contiene:



delle Assunzioni di Riferimento di un adulto medio (8400kJ/2000kcal)
Per 100g: 2.119kJ / 514 kcal

Controlla che la tua dieta quotidiana sia equilibrata verificando che la somma dei valori dei diversi cibi consumati non superi il 100% di energia, grassi, zuccheri o sale.

Il Centro Tutela Consumatori Utenti vede criticamente l'introduzione dell'etichettatura Nutrinform Battery in Italia. "Già da diversi anni il contenuto di energia, grassi, acidi grassi saturi, zuccheri e sale di un prodotto deve essere dichiarato obbligatoriamente nella tabella dei valori nutrizionali", spiega Silke Raffener, esperta di nutrizione del CTCU. "Proprio per questo, l'etichettatura a batteria non presenta alcun valore aggiunto ed è quindi superflua. L'indicazione dei contenuti per porzione complica notevolmente un confronto con altri prodotti, poiché ciascun produttore può scegliere arbitrariamente la dimensione della porzione. Inoltre, il simbolo della batteria è assolutamente inappropriato, nel peggiore dei casi addirittura fuorviante: una batteria caricata completamente viene infatti associata positivamente, mentre per acidi grassi saturi, zucchero e sale in un alimento vale il principio: tanto più "scarico", tanto meglio". Secondo il punto di vista dell'esperta di nutrizione, il Nutri-Score è più significativo e più facilmente comprensibile rispetto alla batteria dei valori nutrizionali italiana, e offre perciò ai consumatori un migliore orientamento così come la possibilità di confrontare al meglio i prodotti.

Le associazioni dei consumatori richiedono una etichettatura dei valori nutrizionali obbligatoria

Numerose organizzazioni di tutela dei consumatori sostengono il Nutri-Score quale etichettatura dei valori nutrizionali unica e obbligatoria in tutta l'UE per tutti gli alimenti confezionati. I consumatori avrebbero quindi la possibilità di confrontare fra loro diversi alimenti all'interno di una categoria di prodotti e scegliere quelli con il profilo nutrizionale migliore. Il Nutri-Score potrebbe perciò contribuire ad incentivare una dieta equilibrata così come a prevenire malnutrizione e sovrappeso. Inoltre, così si spera, i produttori verrebbero invogliati a rielaborare le preparazioni dei loro prodotti in modo da ottenere un Nutri-Score migliore.

In futuro, i consumatori potrebbero comprare esclusivamente prodotti che sono stati valutati con A (verde scuro) e B (verde chiaro)? Presumibilmente no. In fin dei conti è già sufficientemente noto che i prodotti ricchi di zucchero e molto salati devono essere consumati in piccole quantità. Nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata, in futuro anche prodotti meno equilibrati con valutazione E (rosso) o D (arancio) troveranno spazio – ma con moderazione. E ciò vale anche per il parmigiano e il prosciutto di

Parma. “Nutella” e “Coca Cola”, in base alle valutazioni del Centro Tutela Consumatori di Amburgo, verranno valutate entrambe con E (rosso).