Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Muesli, fiocchi & co: cosa mangiamo a colazione?

Ven 11/10/2024 - 09:25

Il CTCU ha messo sotto la lente i prodotti a base di cereali

Cornflakes o muesli croccante con cioccolato: se non volete servire ai vostri figli vere e proprie "bombe" di zucchero, prima di acquistare questi prodotti dovreste dare un'occhiata alla loro tabella nutrizionale; molti prodotti sono, infatti, troppo dolci. La nuova indagine del Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU) fornisce alcuni consigli per orientarsi al meglio nell'acquisto.

Una buona giornata di scuola oppure di lavoro dovrebbe iniziare sempre con una buona colazione. Ma quali sono i mix di muesli e i fiocchi di cereali che i genitori possono offrire ai propri figli senza timori? La varietà di prodotti presente sul mercato è enorme: si va dai "semplici" muesli "Bircher" ai muesli croccanti, con un elenco apparentemente infinito di ingredienti, tra cui vitamine e minerali aggiunti, fino a prodotti di tendenza, a basso contenuto di zuccheri.

Per orientarsi nella giungla dei prezzi
Lo scorso agosto il CTCU ha analizzato ben 54 tipi diversi di prodotti a base di cereali, valutando e confrontando il loro contenuto di zuccheri e fibre, i loro ingredienti, l'uso di additivi alimentari, l'arricchimento vitaminico e minerale e, non da ultimo, il loro prezzo al dettaglio e il prezzo base[1].
Sono stati visitati i punti vendita di cinque diverse aziende di distribuzione alimentare (Aldi, CC Amort, Coop, Despar, Mpreis) e il supermercato "Pur-Südtirol" di Bolzano. Inoltre, sono stati inclusi anche alcuni prodotti disponibili presso Lidl tramite il servizio di consegna Everli e alcuni prodotti del negozio online Biokistl. Per una migliore visione d'insieme e una maggiore comparabilità, i prodotti analizzati sono stati suddivisi in quattro categorie: i classici mix di muesli, i muesli croccanti (noti anche come granola o crunchy), i cereali croccanti (ad esempio i fiocchi di mais e di cereali) e i prodotti con ridotto contenuto di zuccheri. Anche gli alimenti tipici per bambini sono stati analizzati separatamente. Gli alimenti per bambini sono di solito etichettati con la dicitura "per bambini", con una presentazione speciale (ad esempio, raffigurazione di personaggi dei cartoni animati, animali, dinosauri, ecc.) oppure

con aggiunte speciali (ad esempio, adesivi, immagini da collezionare, concorsi), nonché prodotti il cui contenuto è suddiviso in piccole porzioni “a misura di bambino”.

In assenza di un’estesa applicazione dell'etichettatura nutrizionale “Nutri-Score” (attualmente disponibile solo su alcuni prodotti del mercato italiano), è stata consultata l'app “Yuka”. Basata sul metodo di calcolo del Nutri-Score, valuta gli alimenti in base al contenuto di energia, zuccheri, sale, grassi saturi, proteine, fibre, frutta e verdura (60% della valutazione), alla presenza di additivi alimentari (30% della valutazione) e di etichette biologiche nazionali o internazionali (10% della valutazione).

I risultati in dettaglio

Contenuto di zuccheri

La “bomba” di zucchero per eccellenza è Frosties di Kellogg's con ben 37 grammi di zuccheri (cioè l'equivalente di 12,3 zollette di zucchero da 3 grammi ciascuna) per 100 grammi di prodotto. Il muesli al cioccolato non zuccherato di Allos è risultato il prodotto con il minor contenuto di zuccheri, con 1,8 g/100 g. Un confronto tra le categorie mostra che i cereali croccanti hanno in media il contenuto di zucchero più elevato (21,0 g/100 g), subito dietro troviamo i muesli croccanti (20,5 g/100 g). I mix di muesli classici contengono in media 17,4 grammi di zucchero per 100 grammi di prodotto. Non sorprende che i prodotti a ridotto contenuto di zuccheri abbiano il contenuto di zuccheri più basso, con una media di 9,7 g/100 g.
L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di consumare non più del 10% dell'apporto energetico giornaliero sotto forma di zuccheri liberi. Per un adulto medio si tratta di un massimo di 50 grammi di zucchero al giorno (equivalenti a poco meno di 17 zollette di zucchero). Secondo l'OMS, tuttavia, è ancora meglio limitare l'assunzione di zuccheri liberi a un massimo del cinque per cento dell'apporto energetico. Per gli adulti, ciò significa un massimo di 25 grammi di zucchero al giorno (equivalenti a comunque ben 8 zollette di zucchero), e ancora meno per i bambini. Gli zuccheri liberi comprendono lo zucchero aggiunto nei pasti e negli alimenti lavorati, nonché lo zucchero contenuto nei dolcificanti, nel miele, nello sciroppo, nei concentrati di frutta e nei succhi di frutta. Yuka classifica come negativi i contenuti di zucchero superiori a 18 g/100 g. I consumatori possono trovare le informazioni riguardanti il contenuto di zuccheri nel prodotto nella tabella nutrizionale apposta sulla confezione del prodotto, di solito nella quinta riga (“di cui zucchero”). Il contenuto di zucchero è sempre indicato per 100 grammi di prodotto.

Contenuto di fibre

I Frosties di Kellogg's si distinguono negativamente anche in termini di contenuto di fibre: con soli 2,0 g/100 g, hanno il più basso contenuto di fibre di tutti i prodotti testati. Il primo classificato è un muesli croccante a ridotto contenuto di zuccheri (Knusperli Granola Naturell Vegan 50% in meno di zucchero) con 23 grammi di fibre per 100 grammi. In generale, i prodotti a ridotto contenuto di zuccheri hanno il più alto contenuto di fibre, con una media di 14,0 grammi di fibre per 100 grammi, in parte dovuto

all'uso della fibra oligofruttosio come ingrediente. I cereali croccanti hanno il contenuto di fibre più basso, con una media di 5,7 g/100 g. I classici mix di muesli (9,2 g/100 g) e i muesli croccanti (7,1 g/100 g) si collocano nel mezzo.
La Società Tedesca di Nutrizione (“Deutsche Gesellschaft für Ernährung“) raccomanda un apporto giornaliero di almeno 30 grammi di fibre.
Anche se non è obbligatorio, molti produttori di cereali indicano volontariamente il contenuto di fibre dei loro prodotti nella tabella nutrizionale.

Composizione nutrizionale

Yuka ha giudicato “eccellenti” 23 dei 54 prodotti analizzati (punteggi compresi tra 75/100 e 100/100). Il massimo di 100/100 è stato raggiunto da quattro prodotti, tutti biologici. 15 prodotti sono stati classificati come “buoni” (valori compresi tra 51/100 e 72/100), 16 prodotti come “medi” (valori compresi tra 27/100 e 49/100). Nel confronto tra le categorie, i prodotti a ridotto contenuto di zucchero hanno ottenuto il miglior punteggio medio (79,6 punti). Anche i classici mix di muesli hanno ottenuto un ottimo punteggio con una media di 76,8 punti. I cereali croccanti (59,0 punti in media) e i muesli croccanti (53,0 punti) hanno subito un calo significativo nel confronto.

Gli ingredienti

I cornflakes classici sono composti, di solito, da soli tre ingredienti: mais, zucchero, sale. Il muesli croccante Ovomaltine, invece, è composto da ben 41 ingredienti diversi[2], tra cui 18 vitamine e sali minerali arricchiti e un aroma artificiale. In un confronto di categoria, i muesli croccanti hanno una media di 18,2 ingredienti diversi e quindi il grado di lavorazione più elevato. I cereali croccanti e i classici mix di muesli (entrambi con una media di 15,3 ingredienti) sono alla pari. I prodotti a ridotto contenuto di zucchero contengono in media 13,5 ingredienti.
I consumatori possono trovare tutti gli ingredienti utilizzati nell'elenco degli ingredienti posto sulla confezione del prodotto.

Additivi

Contrariamente alla convinzione di molti consumatori che cereali come il muesli e i fiocchi di cereali siano “prodotti naturali”, l'analisi del CTCU mostra che una percentuale considerevole dei prodotti esaminati contiene invece uno o più additivi alimentari. Il 54% dei classici mix di muesli, il 52% dei cereali croccanti, il 42% dei muesli croccanti e il 13% dei prodotti a ridotto contenuto di zucchero contengono almeno un additivo alimentare. Gli additivi più comuni sono gli emulsionanti, ma sono presenti anche antiossidanti, riempitivi, agenti di rivestimento, acidificanti, regolatori di acidità e coloranti. Il maggior numero di additivi alimentari si trova nei due prodotti Kellogg's Krave Choco Nut Flavour (valutazione Yuka 29/100) e Oreo O's Cereal (valutazione Yuka 51/100) con cinque additivi ciascuno.

Aggiunta di vitamine e minerali

La strategia di molte aziende produttrici di “arricchire” i propri prodotti ad alto contenuto di zuccheri tramite l’aggiunta di vitamine e minerali vari, utilizzando questo trucco al fine di presentarli come “benefici” per la salute, non è nuova, ma apparentemente alquanto diffusa. Questo “healthy washing” è particolarmente popolare nei cereali croccanti: 13 prodotti su 21 (62%) di questa categoria risultano arricchiti con vitamine e/o minerali. Yuka classifica cinque dei 13 cereali fortificati con aggiunte come semplicemente “mediocri”, il che significa che non sono alimenti equilibrati, nonostante le aggiunte. Le organizzazioni per la tutela dei consumatori sono estremamente critiche nei confronti dell'arricchimento non regolamentato degli alimenti con vitamine e minerali secondo il principio “dell'annaffiatoio”.

Confronto dei prezzi

I muesli croccanti costano in media 9,56 euro al kg (prezzo base), i mix di muesli classici 8,65 euro/kg, i cereali croccanti 8,57 euro/kg e i prodotti a ridotto contenuto di zucchero 8,40 euro/kg. I cinque prodotti più costosi dello studio sono Oreo O's Cereal 350 g (14,26 €/kg, visto al Mpreis, valutazione Yuka 51/100), Familia Youthful Flakes n'Clusters Pomegranate, Berries & Cocoa 350 g (14,26 €/kg, Despar, 78/100), Fuchs Bio Crunchy Crunchy Apple Müesli 350 g (13,86 €/kg, Pur Südtirol, 67/100), Fuchs Bio Oat Apple Shells 300 g (13,83 €/kg, Pur Südtirol, 82/100) e Fuchs Kinder Müesli 275 g (13,82 €/kg, Pur Südtirol, 51/100). I cinque prodotti più economici dello studio sono Happy Harvest muesli integrale alla frutta 1.000 g (2,99 €/kg, Aldi, 84/100), Fuchs Venosta cornflakes 1.000 g (3,09 €/kg, Pur Südtirol, 51/100). 000 g (3,09 €/kg, Coop, 51/100), Happy Harvest Crunchy Muesli Classic 30% meno zucchero 600 g (3,32 €/kg, Aldi, 51/100), Crownfield Crunchy Muesli meno dolce 750 g (4,07 €/kg, Lidl/Everli, 78/100) e Fuchs Venosta Choco Shells 1.000 g (4,59 €/kg, Coop, 72/100).

Alimenti per bambini: fanno bene ai bambini?

15 dei 54 prodotti analizzati soddisfano la definizione di alimenti per bambini. La valutazione del CTCU mostra un contenuto medio di zuccheri di 23,2 g per 100 g (contenuto massimo di zuccheri 37,0 g/100 g, contenuto minimo di zuccheri 11,6 g/100 g) e un punteggio medio Yuka di 51,7 punti. Il 46,7% degli alimenti per bambini analizzati è arricchito con vitamine e minerali. In confronto, i restanti 39 prodotti hanno un contenuto medio di zuccheri di 16,5 g/100 g (contenuto massimo di zuccheri 29,0 g/100 g, contenuto minimo di zuccheri 1,8 g/100 g) e una valutazione media Yuka di 70,2 punti. Il 23,1% è arricchito con vitamine e minerali.

L'OMS Europa ha sviluppato profili nutrizionali per diverse categorie di alimenti, compresi i cereali per la prima colazione. Ha definito un valore soglia di 12,5 grammi di zucchero per 100 grammi per i cereali da prima colazione con una composizione equilibrata. I cereali per la prima colazione con un contenuto di zuccheri superiore sono considerati sbilanciati e l'OMS raccomanda di non pubblicizzarli per il gruppo target dei bambini. Nel test del CTCU, solo uno dei 15 alimenti per bambini è rimasto al di sotto

della soglia OMS di 12,5 g/100 g di zucchero e oltre il 93% dei cereali per bambini è stato giudicato sbilanciato in termini di contenuto di zucchero. Dei restanti 39 prodotti, quasi il 75% è stato giudicato sbilanciato in termini di contenuto di zucchero, con 10 prodotti che sono rimasti al di sotto della soglia dell'OMS.

“Il nostro studio dimostra che i cereali per la prima colazione destinati al gruppo target dei bambini contengono in media una quantità di zucchero significativamente maggiore, hanno un valore nutrizionale più scarso e sono più spesso arricchiti di vitamine e minerali rispetto agli altri prodotti”, afferma Silke Raffeiner, esperta nutrizionista del CTCU, riassumendo i risultati più importanti. “È inaccettabile che l'industria alimentare possa ancora pubblicizzare bombe di zucchero altamente trasformate come alimenti adatti ai bambini. Invito i genitori a leggere attentamente le informazioni sulla confezione degli alimenti, a confrontare prodotti simili e a prendere poi decisioni consapevoli. I genitori non hanno bisogno di affidarsi a cereali altamente trasformati e costosi per offrire una buona colazione ai propri figli. Un classico muesli può essere preparato anche in casa, con pochi ingredienti di alta qualità, utilizzando, ad esempio, avena arrotolata, noci tritate, semi di girasole, semi di lino, uva sultanina”.

---

[1] Il prezzo di vendita e il prezzo base sono stati addebitati alla data indicata nella tabella presso il punto vendita indicato. Possono variare a seconda della data e del punto vendita. I prezzi promozionali in corso non sono stati presi in considerazione.

[2] Gli ingredienti che sono elencati più di una volta nella lista degli ingredienti (ad esempio, zucchero, sale, ecc.) sono stati conteggiati una sola volta.

La tabella completa con i risultati dello studio è disponibile qui:

CTCU - confronto_muesli.ods59.94 KB