



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

L'etichetta dei prodotti alimentari

Per etichettatura si intende **“qualunque menzione, indicazione, marchio di fabbrica o commerciale, immagine o simbolo che si riferisce a un alimento e che figura su qualunque imballaggio, documento, avviso, etichetta, nastro o fascetta che accompagna o si riferisce a tale alimento”** (Reg. UE 1169/2011).

L'etichettatura nel suo complesso informa sulle caratteristiche del prodotto alimentare che si sta acquistando, permettendo di scegliere quello che maggiormente risponde alle proprie esigenze. È anche uno strumento di marketing quando le scelte di acquisto dei consumatori vengono a essere orientate da elementi distintivi dell'alimento.

L'etichettatura nutrizionale – in particolare – è una dichiarazione relativa alle caratteristiche nutrizionali del prodotto, redatta secondo la normativa definita a livello europeo e poi adottata nelle singole nazioni.

I governi, e le aziende alimentari promuovono l'etichettatura nutrizionale con l'intento di venire incontro alle esigenze e di rispettare i diritti del consumatore. L'etichettatura serve a prevenire frodi e a impedire un'errata percezione delle caratteristiche del prodotto. Si aggiunga che informare correttamente il consumatore è un aspetto fondamentale per definire scelte più sane e consapevoli per la propria dieta.

Aspetti normativi

La normativa europea prevede che entro poco tempo l'etichettatura nutrizionale divenga obbligatoria per tutti i prodotti preconfezionati (sia pur con qualche eccezione). Fra le informazioni che dovranno essere presenti c'è la quantità di sale per 100 g o 100 mL. L'indicazione del sale piuttosto che del sodio è stata scelta perché ritenuta più facilmente comprensibile da parte dei consumatori. Per conoscere la quantità di sodio presente in un alimento bisogna dividere la quantità di sale per 2,5.

In Italia

In Italia le informazioni sul sodio – rare quelle sul sale – sono già presenti in un gran numero di prodotti alimentari, ad esempio nella gran parte degli alimenti derivati dei cereali. Sono peraltro assai meno frequenti per salumi e formaggi preconfezionati, e anche per i prodotti inscatolati.

Nella realtà delle abitudini di consumo in Italia resta il problema del sale che si ritrova nei prodotti la cui porzionatura avviene al banco o comunque nel punto di

vendita. È un aspetto assolutamente non secondario che interessa pane e altri derivati dei cereali (ad es. taralli e crostini), salumi, formaggi e anche alimenti quali i capperi, le olive in salamoia ecc. In questo caso, al consumatore non viene offerta alcuna notizia circa la quantità di sale (sodio) presente in quello che acquista e consuma.

Non esiste una classificazione "ufficiale" per definire gli alimenti ad alto, medio o basso contenuto di sale. In termini orientativi si possono dare le seguenti indicazioni:

Tipologia di prodotto	Contenuto in sodio	Contenuto in sale
Ad alto contenuto in sale	> 0,4-0,5 g/100 g	> 1-1,2 g /100 g
A medio contenuto in sale	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
A basso contenuto in sale	< 0,12 g/100 g	< 0,3 g /100 g

In Europa

La normativa a livello europeo (Regolamento CE 1924/2006) fornisce invece delle indicazioni più dettagliate sulla possibilità di associare a un dato prodotto dei "nutrient claims", cioè delle *indicazioni sui nutrienti* relative al sale: "a basso contenuto di sale" vuol dire meno di 0,3 g/100 g (o mL); "a bassissimo contenuto di sale" meno di 0,1 g/100 g (o 100/mL); "senza sale" meno di 0,0125 g/100 g (o 100 mL).

Checklist per la lettura delle etichette alimentari

La riduzione del consumo di sale e la costruzione di una dieta con meno sale richiedono una serie di piccole attenzioni:

- Conoscere gli alimenti che sono più ricchi in sale.
- Abituarsi a leggere l'etichetta.
- Controllare nella lista degli ingredienti se al prodotto è stato aggiunto sale o sodio in altra forma.
- Cercare gli alimenti con l'etichetta nutrizionale.
- Considerare le differenze che esistono fra prodotti appartenenti alla stessa categoria o comunque simili. Le differenze per quanto riguarda il sodio (sale) possono essere molto marcate.
- Imparare a scegliere all'interno della stessa categoria di alimenti le alternative con meno sale.
- Ragionare in termini di porzione e non solo di quantità per 100 g o 100 mL.

Riferimenti legislativi

REGOLAMENTO (CE) N. 1924/2006 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO del 20 dicembre 2006 relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari

REGOLAMENTO (UE) N. 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO del 25 ottobre 2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori