



La salute nell'etichetta

Approfondiamo l'argomento delle indicazioni (in inglese, *claim*) nutrizionali che troviamo sulle etichette e nelle pubblicità degli alimenti confezionati e di come vengono regolate all'interno del mercato europeo

Di Nicoletta Pellegrini

PROFESSORE ASSOCIATO IN NUTRIZIONE UMANA – DIPARTIMENTO DI SCIENZE DEGLI ALIMENTI, UNIVERSITÀ DI PARMA

nicoletta.pellegrini@unipr.it

©SHUTTERSTOCK

Mi farà bene o no?

Negli ultimi anni sempre più prodotti confezionati riportano frasi, o sono pubblicizzati con messaggi, che fanno riferimento alla salute. Queste frasi vengono dette più correttamente indicazioni (o *claim* in inglese) e sono disciplinate dal Regolamento Europeo (CE) N. 1924/2006 del Parlamento Europeo e del Consiglio. Questo Regolamento, pubblicato nel 2006, disciplina in particolare le indicazioni nutrizionali e sulla salute che, negli anni precedenti alla pubblicazione del suddetto, erano comparse in numero sempre crescente sull'etichetta degli alimenti e nella loro pubblicità nei vari Paesi dell'Unione. Gli obiettivi del Regolamento sono quelli di tutelare i consumatori, fornendo loro le informazioni necessarie affinché compiano scelte nella piena consapevolezza dei fatti, e di creare condizioni paritarie di concorrenza per l'industria alimentare all'interno del mercato europeo.



Cominciamo a definire cosa il Regolamento intende per indicazione: qualunque messaggio o rappresentazione, non obbligatori, comprese le rappresentazioni figurative, grafiche o simboliche in qualsiasi forma, che afferma,

suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari caratteristiche. Quindi la prima cosa da sottolineare è che queste indicazioni sono tutte volontarie, quindi possono essere apposte sul pacco affiancandole ad

altre, obbligatorie, disciplinate dal Regolamento (CE) N. 1169/2011. Secondo i principi generali del Regolamento (CE) N. 1924/2006 un'indicazione non deve essere: 1. falsa, ambigua o fuorviante; 2. dare adito a dubbi sulla sicurezza e/o sull'adeguatezza

nutrizionale di altri alimenti; 3. incoraggiare o tollerare il consumo eccessivo di un alimento; 4. affermare, suggerire o implicare che una dieta equilibrata e varia non possa fornire in generale quantità adeguate di nutrienti; 5. fare riferimento a cambiamenti delle funzioni corporee che potrebbero suscitare o sfruttare timori del consumatore.

Queste indicazioni si riferiscono a un'ampia gamma di sostanze nutritive e di altre sostanze a effetto nutrizionale e fisiologico (tra cui vitamine, minerali, oligoelementi, amminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre, varie piante ed estratti di erbe) e possono essere di due tipi:

1. un'indicazione *nutrizionale*: qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche, dovute: a) all'energia (valore calorico) che apporta, apporta a tasso ridotto o accresciuto, o non apporta; b) alle sostanze nutritive o di altro tipo che contiene, contiene in proporzioni ridotte o accresciute, o non contiene. In questo caso quindi si fa riferimento alla composizione dell'alimento e alla presenza, assenza o quantità ridotta di un nutriente o di un componente. Indicazioni di questo tipo che più frequentemente si possono leggere sulle etichette degli alimenti sono:

- fonte di fibra e ricco (o ad alto contenuto) di fibra; nel primo caso, l'alimento deve contenere almeno 3 g di

fibra per 100 g di alimento (o 1,5 g/100 kcal), nel secondo almeno 6 g di fibra per 100 g di alimento (o 3 g/100 kcal);
- senza zuccheri aggiunti; l'alimento non deve contenere zuccheri o altri prodotti per dolcificare (tipo succo d'uva). Se l'alimento contiene naturalmente zuccheri, come nel caso di una confettura, si dovrà apporre la dicitura aggiuntiva "contiene naturalmente zuccheri", sempre per evitare che il consumatore sia tratto in inganno pensando che la confettura non contenga zuccheri;

- a basso contenuto di sale: l'alimento deve contenere meno di 0,3 g di sale per 100 g di alimento o 100 ml di bevanda;

- fonte di calcio o ferro: in questo caso la quantità di calcio o ferro in 100 g di alimento deve essere significativa, nel senso che deve essere almeno il 15% del valore raccomandato per un adulto che introduca una dieta giornaliera da 2000 kcal. Per esempio: la quantità raccomandata giornaliera di calcio, si legge nel Regolamento, dovrebbe essere 800 mg al giorno; quindi, per poter riportare in etichetta che l'alimento è fonte di calcio, bisogna che

l'alimento contenga almeno 120 mg di calcio per 100 g di prodotto.

- con meno grassi: questa affermazione viene detta comparativa. In questo caso infatti si dichiara che il prodotto in questione contiene, per esempio, il 30% in meno di grassi di altri prodotti. Ovviamente questi prodotti devono essere analoghi e venduti sul territorio nazionale. Per trasparenza nei confronti del consumatore e per consentire la verifica da parte delle autorità di controllo, le aziende devono accludere una tabellina, o direttamente sul pacco o nel sito web aziendale con richiamo a questo in etichetta, dove sono riportati i quantitativi di grassi, per esempio, di analoghi frollini di aziende competitori. La scelta delle aziende considerate deve essere inoltre certificata da una fonte autorevole che fa ricerche di mercato (es. fonte IRI) e che possa confermare che le marche scelte sono quelle dei frollini più venduti in Italia.

Controllare la veridicità delle indicazioni nutrizionali è abbastanza semplice, basta verificare che l'alimento abbia il quantitativo dichiarato e che questo sia conforme ai

valori fissati nell'allegato 1 del Regolamento. Bisogna però sottolineare che in questo caso l'indicazione ci dice solo che un alimento è fonte di fibra ma non che la presenza di questa abbia qualche effetto particolare sulla nostra salute. Per questo tipo di relazione si deve rientrare nelle indicazioni sulla salute.

2. un'indicazione *sulla salute*: qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra una categoria di alimenti, un alimento o uno dei suoi costituenti e la salute. Di indicazioni sulla salute ce ne sono a loro volta tre:

a. indicazioni funzionali generiche: queste indicazioni fanno riferimento al ruolo di quella data sostanza con:

- la crescita, lo sviluppo e le funzioni dell'organismo (ad esempio "il calcio contribuisce alla normale funzione muscolare" oppure "le proteine contribuiscono alla crescita della massa muscolare");
- le funzioni psicologiche e comportamentali (come "il ferro contribuisce alla riduzione di stanchezza e affaticamento");
- il dimagrimento, il controllo del peso oppure la riduzione dello stimolo della fame ecc. ("il glucomannano, nel contesto di una dieta ipocalorica, contribuisce alla perdita di peso").

b. indicazioni riguardanti la riduzione di rischio di malattia: un'indicazione sulla salute che affermi, suggerisca o sottintenda che il consumo di una categoria di alimenti, di un alimento o

Approfondimento Cosa sono le indicazioni

Per indicazione si intende qualunque messaggio o rappresentazione, non obbligatori, comprese le rappresentazioni figurative, grafiche o simboliche in qualsiasi forma, che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari caratteristiche.



© SHUTTERSTOCK

di uno dei suoi componenti riduce significativamente un fattore di rischio di sviluppo di una malattia. Un esempio in questo caso può essere la seguente indicazione: “gli steroli vegetali riducono il colesterolo nel sangue”. L’ipercolesterolemia costituisce un fattore di rischio per lo sviluppo di cardiopatie coronariche. Quest’ultima frase deve essere aggiunta nello stesso campo visivo dove è riportata l’indicazione, per non ingannare il consumatore che potrebbe pensare che consumando una bevanda a base di latte scremato fermentato addizionato di steroli vegetali possa mettersi al riparo dallo sviluppo di patologie cardiache coronariche che, purtroppo, sono malattie multifattoriali il cui rischio è determinato da molti fattori, non ultimo il peso corporeo e l’inattività fisica.

c. indicazioni che si riferiscono allo sviluppo e alla salute dei bambini. Ad esempio: “l’assunzione di acido docosaesaenoico (DHA) da parte della madre contribuisce al normale

sviluppo cerebrale nel feto e nei lattanti allattati al seno” oppure “l’assunzione di acido docosaesaenoico (DHA) contribuisce al normale sviluppo delle capacità visive dei lattanti fino a 12 mesi”. Per le sostanze per le quali è fornita un’indicazione sulla salute è ovviamente obbligatorio dimostrarne l’effetto nutrizionale o fisiologico benefico. La fondatezza scientifica di queste indicazioni è valutata, dopo un’attenta revisione sulla qualità, pertinenza ed efficacia degli studi scientifici acclusi nella domanda di autorizzazione, ad opera dell’Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA), che trasmette il suo parere alla Commissione Europea che autorizzerà infine l’indicazione. Le indicazioni autorizzate sono poi di volta in volta pubblicate in appositi regolamenti e queste possono essere utilizzate in qualunque alimento, sempre che rispetti alcuni criteri: innanzitutto la sostanza a cui si attribuisce l’indicazione sulla salute deve essere presente nel prodotto finale in quantità significativa. Infatti, accanto

all’indicazione sulla salute, nei regolamenti vengono riportate anche le cosiddette condizioni d’uso. Nell’esempio relativo agli steroli vegetali, le condizioni d’uso sono diverse: il consumatore deve essere informato che l’effetto benefico si ottiene con l’assunzione quotidiana di 1,5-3 g di steroli vegetali e che sono necessarie almeno 2-3 settimane per avere un effetto compreso tra il 7 e il 10% di riduzione del colesterolo. Quindi per ottenere una riduzione del colesterolo sarà necessario consumare quotidianamente una porzione di bevanda a base di latte scremato fermentato addizionato di almeno 1,5 g di steroli vegetali per non meno di 2 settimane. Inoltre, è possibile attribuire questa indicazione solo per alimenti delle seguenti categorie: margarine spalmabili, prodotti lattiero-caseari, maionese e salse da insalata. Questo perché la presenza di fitosteroli in altri alimenti non porta, sulla base degli studi clinici odierni, a un’efficace riduzione del colesterolo. L’EFSA ha valutato negli anni più di 44 mila domande ed emesso più di 2000 pareri su moltissime sostanze e nutrienti presenti negli alimenti. È interessante sottolineare che la maggior parte delle domande sono state rigettate, perché gli studi scientifici utilizzati per sostanziare l’indicazione non sono stati considerati sufficienti, pertinenti o di buona qualità scientifica, oppure l’effetto benefico richiamato dall’indicazione

non è stato ritenuto tale per la salute umana. Molte delle indicazioni relative a sostanze a cui siamo abituati ad associare qualche effetto sulla salute non sono state ancora autorizzate. Ad esempio alimenti come acerola, miele, cachi, frutti di bosco, caffè, melograno, propoli, oppure i polifenoli da tè, cacao, caffè o da mirtillo non possono riportare indicazioni che fanno riferimento alle proprietà antiossidanti, in quanto l’EFSA, nella sua accurata revisione della letteratura, ha affermato che il fatto che un alimento sia ricco di sostanze antiossidanti non apporta benefici dimostrati per la salute umana. Le ragioni per questa bocciatura sono molteplici e di non facile spiegazione. Il principale ostacolo, legato alla verifica dei benefici fisiologici di queste sostanze in studi nell’uomo, è che attualmente non si ha modo di misurare l’effetto benefico con dei marcatori affidabili. Questo inevitabilmente limita la possibilità di poter valutare l’effetto benefico di queste sostanze, qualora ci fosse. In conclusione, la possibilità di apporre indicazioni nutrizionali e sulla salute sugli alimenti può rappresentare un’opportunità per le aziende alimentari sia in termini di commercializzazione dei loro prodotti sia di sviluppo di nuovi con migliori caratteristiche nutrizionali nel rispetto della normativa. Quanto queste indicazioni siano utili al consumatore per effettuare una scelta consapevole è però ancora da dimostrare. ♦