

**Presentata la nuova etichettatura nutrizionale GDA
durante il prestigioso
convegno scientifico di nutrizione pratica**

Prof. M. Carruba: *"le GDA sono uno strumento valido d'informazione nutrizionale per il consumatore in un'ottica di scelta consapevole e di intervento pratico per contribuire a contrastare una scorretta alimentazione"*

Milano, 19 ottobre 07

Nell'ambito del prestigioso convegno scientifico di nutrizione pratica Dietecom, è stata presentata alla comunità scientifica e agli operatori sanitari, la nuova etichettatura nutrizionale GDA (Quantità Giornaliere Indicative, da *Guideline Daily Amounts*) che sarà apposta, a titolo volontario, su numerose confezioni di prodotti alimentari.

Risposta pratica alla crescente richiesta da parte del consumatore di maggiori informazioni nutrizionali sulle etichette dei prodotti e per concorrere a contrastare la crescente diffusione di fenomeni dovuti alle scorrette abitudini alimentari, quali sovrappeso e obesità, le GDA sono state sviluppate su base scientifica e concertate con gli attori della filiera alimentare europea per essere applicate sulle confezioni alimentari nei vari Paesi.

La nuova etichettatura sarà affiancata alle informazioni nutrizionali già esistenti sulle confezioni dei prodotti alimentari delle aziende che, su base volontaria, aderiranno a tale iniziativa. Questa iniziativa volontaria intende quindi fornire all'utente finale maggiori informazioni nutrizionali espresse in etichetta in maniera omogenea e facilmente comprensibile.

Il Prof. Michele Carruba, direttore del Centro di Studi e Ricerca sull'obesità dell'Università degli Studi di Milano, ha dichiarato in proposito: *"In un contesto critico dell'impatto dell'alimentazione sullo stato di salute dei consumatori, è necessario poter strutturare interventi integrati d'informazione e di educazione alimentare". "In questo ambito, - prosegue il professore - le GDA, se applicate in modo uniforme sulle confezioni dei prodotti alimentari, rappresentano uno strumento valido per fornire la necessaria informazione relativa al valore nutrizionale degli alimenti e poter dare al consumatore un supporto semplice di confronto che gli permetta di scegliere in modo consapevole e di raggiungere l'obiettivo di abbandonare le sue scorrette abitudini alimentari e migliorare il proprio stato di salute".*

Le GDA, attraverso una caratterizzazione omogenea, completa e facilmente comprensibile del valore nutrizionale del prodotto, consentono all'utente finale di comprendere le indicazioni nutrizionali riportate sulle confezioni e rappresentano quindi un valido strumento per contribuire alla corretta informazione, favorendo una selezione più consapevole da parte del consumatore, che deve essere il "protagonista" delle proprie scelte alimentari.

Per maggiori informazioni:
Ufficio Stampa Dietecom Italia –
Francesca Minoli
Via San Vittore 7
20123 Milano
Tel. 02 45495838 – stampa@dietecom.it –

Domande & Risposte sull'informazione nutrizionale GDA

1. A cosa serve l'etichetta nutrizionale?

L'etichetta nutrizionale è lo strumento attraverso il quale il consumatore viene informato riguardo al valore nutrizionale del prodotto alimentare. All'interno della Comunità Europea esiste una legislazione armonizzata in merito, che rende omogenea la formulazione e la presentazione dei messaggi.

Nell'ambito dell'etichettatura volontaria esistono diversi modelli di informazione nutrizionale.

Le GDA (Guideline Daily Amounts) sono informazioni nutrizionali che possono essere apposte a titolo facoltativo sulle confezioni dei prodotti alimentari a livello italiano ed europeo; esse forniscono le Quantità Giornaliere Indicative di nutrienti ritenute ideali per un'alimentazione equilibrata.

Le GDA possono essere utilizzate a complemento dell'informazione nutrizionale obbligatoria, fornendo un riferimento che aiuta il consumatore a stimare la quantità di calorie, grassi totali, grassi saturi, sodio e zuccheri da assumere nell'ambito di una dieta bilanciata.

Poiché il fabbisogno giornaliero individuale, in termini di calorie e nutrienti, varia in funzione di molteplici fattori, fra cui il sesso e l'attività fisica, le GDA non si propongono come riferimenti assoluti, ma sono pensate per soggetti adulti in buono stato di salute ed in grado di svolgere un livello medio di attività fisica.

2. Chi ha ideato le GDA?

Le GDA sono state originariamente sviluppate dall'Institute of Grocery Distribution (IGD) nel 1998 e successivamente rielaborate da un gruppo di lavoro europeo della CIAA (Confederazione europea delle Industrie di Alimenti e Bevande - Confederation of Food and Drink Industries of the EEC).

La CIAA ha recentemente raccomandato lo sviluppo di uno schema di etichetta nutrizionale omogenea a livello europeo, su base volontaria, che comprenda la lista dei nutrienti, la quantità di nutrienti per porzione e le GDA.

3. A che scopo sono state ideate?

Le GDA, oltre ad aiutare il consumatore a comprendere le informazioni nutrizionali riportate sulle etichette, forniscono indicazioni per una corretta ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero, permettendo al consumatore di contestualizzare le informazioni nutrizionali riportate sull'etichetta del prodotto all'interno di una dieta equilibrata.

In tal modo, ogni consumatore ha un'immediata visione di quali siano i nutrienti e le calorie apportate dal consumo di un determinato alimento e può utilizzare questa informazione per confrontare e scegliere i prodotti, valutando se questi rientrano nel piano della dieta personale.

Le GDA, inoltre, riportano per ciascun nutriente la percentuale contenuta in una porzione rispetto alla quantità giornaliera indicativa, facilitando il consumatore nel controllo delle assunzioni alimentari.

4. Come sono calcolate le GDA?

Le GDA sono calcolate sulle indicazioni nutrizionali riferite ad un adulto la cui dieta di riferimento prevede un apporto complessivo di 2000kcal, così come indicato dalle linee guida internazionali, europee e nazionali. Le GDA sono in gran parte sovrapponibili ai LARN (Livelli Raccomandati di Energia e Nutrienti), le raccomandazioni per la popolazione italiana fornite dal SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana).

5. Che differenza c'è fra GDA e RDA?

Le RDA (Recommended Daily Amounts - Apporto Giornaliero Raccomandato) sono una stima della quantità di vitamine e minerali sufficienti per i fabbisogni di gruppi di individui e sono regolate dalla Direttiva 90/496 CE sull'etichettatura nutrizionale degli alimenti.

Le GDA danno un'indicazione semplice dei fabbisogni nutrizionali individuali facilitando il consumatore nel contestualizzare le informazioni riportate sull'etichetta di un prodotto in riferimento alla dieta nel suo insieme.

6. Dove sono riportate le GDA?

Le GDA, espresse in percentuale, possono essere riportate sulla parte frontale della confezione attraverso una rappresentazione grafica e, sul retro della confezione, attraverso una tabella nutrizionale completa.

7. Come si presentano le GDA in etichetta?

Nella parte frontale dell'imballaggio, le GDA riportano la percentuale di calorie contenute in una porzione rispetto alla quantità giornaliera indicativa; inoltre possono comparire sulla confezione (a scelta dell'azienda) anche le percentuali di zuccheri, grassi totali, grassi saturi e sodio, riferite sempre alla singola porzione (Fig. 1). Sul retro della confezione le indicazioni possono essere inserite all'interno di una tabella nutrizionale completa (Fig. 2).

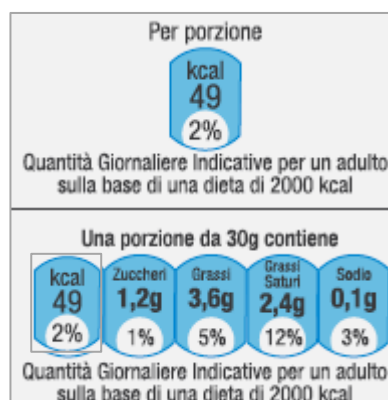


Figura 1: Es. GDA - Fronte della confezione

Valori medi	per 100g	Per razione 30g	%GDA per 30g	Valori di riferimento GDA
Valore energetico (kcal - kJ)	163 – 678	49 – 203	2%	2000
Proteine (g)	9,0	2,7	5%	50
Carboidrati (g)	4,1	1,2	<1%	270
di cui zuccheri (g)	4,1	1,2	1%	90
Grassi (g)	12,0	3,6	5%	70
di cui saturi (g)	7,9	2,4	12%	20
Fibre alimentari (g)	0,4	0,1	<1%	25
Sodio (g)	0,3	0,1	3%	2,4

Figura 2: Es. GDA - Retro della confezione

8. È obbligatorio riportare le GDA sulla confezione dei prodotti?

No, i produttori possono inserire su base volontaria le GDA sulle confezioni dei prodotti.

9. Che indicazioni danno al consumatore?

Le GDA indicano le quantità di calorie, zuccheri, grassi totali, grassi saturi, sodio contenute nel prodotto. Per ciascun nutriente, il consumatore ha inoltre un'indicazione sulla percentuale contenuta in una porzione rispetto alla quantità giornaliera indicativa ritenute adeguata per un'alimentazione equilibrata.

10. Perché sono stati scelti questi indicatori nutrizionali?

Energia (calorie), zuccheri, grassi totali, grassi saturi e sodio sono i parametri nutrizionali a cui prestare maggior attenzione al fine di non incorrere in eccessi e mantenere un buono stato di salute.

11. Quali sono i vantaggi per il consumatore?

Le GDA aiutano il consumatore a comprendere più facilmente le informazioni nutrizionali riportate sulle etichette. Sono riferimenti che permettono al consumatore di contestualizzare le informazioni nutrizionali riportate sull'etichetta di un prodotto all'interno della dieta quotidiana. Le GDA forniscono un'informazione nutrizionale più completa e facilmente comprensibile riguardo alle quantità giornaliere indicative per nutrienti e calorie. Indicano inoltre le percentuali rispetto alla quantità indicativa giornaliera ritenuta adeguata per un'alimentazione equilibrata, guidando il consumatore nella scelta finale, nell'ottica di un controllo ottimale delle assunzioni alimentari.