

## Presentate in anteprima nazionale durante **NutriMI 2009** le **Linee Guida per una corretta Etichettatura ed Informazione Nutrizionale**

**Massimiliano Dona**, Unione Nazionale Consumatori: *"Il frutto di questo impegno potrà essere d'aiuto per consentire all'industria di rendere più omogenea l'etichettatura nutrizionale dei prodotti alimentari attraverso modelli univoci e condivisi, a tutela della salute dei consumatori."*

### **Milano, 13 maggio 2009**

Nel contesto delle *Giornate Nazionali di Nutrizione Pratica – NutriMI 2009*, sono state presentate in anteprima alla Comunità le nuove **Linee Guida per una corretta Etichettatura ed Informazione Nutrizionale**, documento realizzato da un panel di esperti costituito dal **Prof. Michele Carruba**, (Direttore del Centro di Studio e Ricerca sull'Obesità dell'Università degli Studi di Milano), il **Dott. Roberto Copparoni**, (Dirigente Medico del Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali), l'**Avv. Massimiliano Dona** (Segretario generale dell'Unione Nazionale Consumatori) e il **Dott. Andrea Ghiselli**, (Dirigente di Ricerca dell'INRAN).

Il documento evidenzia in particolare quali siano i parametri di una corretta ed efficace etichettatura nutrizionale, intesa come **strumento chiave per fornire ai consumatori maggiori informazioni riguardo ai prodotti alimentari presenti sul mercato e quindi favorire scelte alimentari sempre più consapevoli**: in questo ambito, recenti ricerche dimostrano che le **GDA (Guideline Daily Amounts, Quantità Giornaliere Indicative)** sono attualmente l'etichettatura nutrizionale più utilizzata sul fronte delle confezioni degli alimenti<sup>1</sup>, nonché il modello di etichettatura più conosciuto e meglio compreso dai consumatori europei<sup>2</sup>.

**Massimiliano Dona** ha dichiarato in proposito: *"Una spesa consapevole è il primo passo verso un'alimentazione sana ed equilibrata, a tutela della propria salute. In questo ambito, le informazioni nutrizionali presenti sull'imballaggio degli alimenti consentono una capillare diffusione dell'informazione e rappresentano uno strumento di sensibilizzazione sull'importanza della nutrizione: per questo auspichiamo l'impegno dei produttori nel realizzare un quadro informativo omogeneo. A tal proposito, un recente studio europeo condotto dall'EUFIC (European Food Information Council) ha evidenziato che, tra gli intervistati che consultano le informazioni nutrizionali dei prodotti al momento della spesa, la maggioranza indica la tabella nutrizionale e l'etichettatura nutrizionale GDA (Quantità Giornaliere Indicative) come le fonti principali da cui ricavare informazioni."*

Per maggiori informazioni e per richiedere le Linee Guida in versione integrale:

Ufficio Stampa NutriMI - Alessandra Ciliberto

Via San Vittore 7, 20123 Milano - Tel. 02 45495838 - 349-2224926 - stampa@nutrimi.it

<sup>1</sup> First results Project FLABEL (Food Labelling to Advance Better Education for Life, <http://www.flabel.org/>), Brussels, 30 April 2009.

<sup>2</sup> EUFIC. Pan-European consumer on in-store behaviour, understanding and use of nutrition information on food labels, and nutrition knowledge. 2008.

**-Abstract-**

**LINEE GUIDA PER UNA CORRETTA ETICHETTATURA  
ED INFORMAZIONE NUTRIZIONALE**

**AUTORI**

---

**Prof. Michele Carruba**, Direttore del Centro di Studio e Ricerca sull'Obesità dell'Università degli Studi di Milano.

**Dott. Roberto Copparoni**, Dirigente Medico del Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali.

**Avv. Massimiliano Dona**, Segretario generale dell'Unione Nazionale Consumatori.

**Dott. Andrea Ghiselli**, Dirigente di Ricerca dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

**COORDINAMENTO EDITORIALE:**

**Sprim italia srl**

Via San Vittore 7, 20123 Milano

Tel.: 02 45495838-02 48028862

Fax: 02 45495833

[info.italy@sprim.com](mailto:info.italy@sprim.com)

## **STILI DI VITA, ALIMENTAZIONE & SALUTE: NUOVE SFIDE DI SANITÀ PUBBLICA**

---

Nel corso degli ultimi decenni si è registrato un crescente interesse, a livello globale, per le relazioni che intercorrono tra **stile di vita, alimentazione e salute**. Nei Paesi industrializzati, infatti, si è verificata una preoccupante diffusione di patologie cronico-degenerative all'origine delle quali intervengono molteplici fattori, tra i quali l'alimentazione riveste un ruolo importante non solo come fattore di rischio ma soprattutto come fattore protettivo.

In particolare, l'obesità e le patologie croniche ad essa associate costituiscono un grave problema di salute e hanno un significativo impatto economico sul sistema sanitario nazionale.

### **FOCUS**

Si stima che in **Europa**, ogni anno, siano 300.000 i decessi correlati all'obesità, ai quali è attribuibile una spesa sanitaria pari al 7% di quella totale<sup>1</sup>.

In **Italia**, i costi diretti dell'obesità sono stimati in 23 miliardi di euro l'anno, di cui il 64% dovuti a ricoveri ospedalieri<sup>2</sup>.

L'obesità sta diventando una vera e propria emergenza sanitaria ed economica anche nel nostro Paese, soprattutto per quanto riguarda bambini e giovani: in percentuale, **il 23,6% dei bambini italiani è sovrappeso e il 12,3% è obeso**<sup>3</sup>.

Tale preoccupante scenario relativo alla diffusione del sovrappeso e dell'obesità nella nostra società è attribuibile, oltre che a fattori di tipo genetico, all'adozione di stili di vita sempre più sedentari associati a scorrette abitudini alimentari.

Strutturare strategie di **prevenzione** e **sensibilizzazione** su questi temi, specialmente nei confronti di bambini e adolescenti, riveste oggi un'importanza cruciale: scelte alimentari equilibrate adottate fin dall'infanzia e mantenute poi nell'età adulta, insieme alla pratica di una regolare attività fisica, contribuiscono infatti a ridurre il rischio di insorgenza di patologie quali obesità, malattie cardiache, ipertensione, diabete, alcuni tipi di cancro e osteoporosi.

**Il miglioramento dei livelli di conoscenza e comprensione in tema di alimentazione e salute, la disponibilità di strumenti pratici per effettuare scelte alimentari consapevoli e la pratica di uno stile di vita attivo, rappresentano il presupposto per un miglioramento della qualità della vita.**

## STRUMENTI INFORMATIVI PER FAVORIRE UNA SCELTA CONSAPEVOLE: L'IMPORTANZA DELL'ETICHETTATURA NUTRIZIONALE

---

Per contrastare la crescente diffusione di fenomeni dovuti alle scorrette abitudini alimentari, è **necessario strutturare interventi integrati d'informazione e di educazione alimentare**, azioni che consentono ai consumatori di poter disporre di strumenti idonei per valutare consapevolmente le proprie scelte alimentari e di consumo.

In primo luogo, è fondamentale la realizzazione di **campagne di educazione alimentare**, allo scopo di formare la capacità critica dei consumatori fornendo una serie di semplici informazioni e indicazioni per realizzare una dieta salutare. Infatti, solo attraverso una conoscenza almeno basilare dei principi di una sana alimentazione, il consumatore può operare scelte alimentari corrette a partire dall'acquisto dei prodotti: **una spesa consapevole è il primo passo verso un'alimentazione sana ed equilibrata, a tutela della propria salute.**

In questo ambito, **le informazioni nutrizionali presenti sull'imballaggio degli alimenti**, raggiungendo un'ampia fascia di popolazione, **consentono una capillare diffusione dell'informazione e rappresentano uno strumento di sensibilizzazione sull'importanza della nutrizione e sulla prevenzione alimentare.**

Un sistema corretto ed efficace di **etichettatura nutrizionale** è un valido strumento di informazione sul profilo nutrizionale degli alimenti, e **favorisce una più immediata comprensione delle informazioni di carattere nutrizionale da parte del consumatore.**

## ALLA RICERCA DI UN MODELLO DI ETICHETTATURA NELLA PANORAMICA EUROPEA

---

Negli ultimi anni in Europa sono stati inoltre introdotti numerosi modelli di rappresentazione grafica dell'informazione nutrizionale ad opera di diversi attori della filiera alimentare.

### Multiple traffic lights

I *Multiple traffic lights* (Semafori) sono sistemi di etichettatura, diffusi nel Regno Unito, sviluppati e promossi dalla FSA (*Food Standard Agency*), che utilizzano i colori verde, arancione e rosso per indicare un basso, medio o elevato contenuto di uno specifico nutriente rispetto ai 100 g del prodotto alimentare a cui si riferiscono<sup>4</sup>.

Tuttavia, la maggior parte degli alimenti non vengono assunti in porzioni da 100g, perciò i traffic lights non forniscono ai consumatori delle informazioni chiare rispetto alla porzione di alimento effettivamente consumata.



## Wheel of health



Nel 2004 in Gran Bretagna è stata sviluppata da Sainsbury<sup>5</sup> la *Wheel of health*, un'etichetta basata sulla codifica tramite colori dei Multiple traffic lights: i colori indicano un basso (verde), medio (arancione) o alto (rosso) quantitativo di nutrienti, per porzione, rispetto ai valori giornalieri consigliati dalle GDA.

Tale rappresentazione può risultare di non immediata comprensione poiché, in presenza di più colori, il consumatore potrebbe incontrare difficoltà nel valutare la qualità nutrizionale complessiva del prodotto.

## Curseur nutritionnel

Il *Curseur nutritionnel* è un sistema di etichettatura nutrizionale utilizzato in Francia, che classifica gli alimenti in tre diverse categorie:

- "*Plaisir Nutrition*": alimenti particolarmente raccomandati per una sana alimentazione;
- "*Plaisir Classique*": alimenti idonei al consumo quotidiano;
- "*Plaisir Gourmand*": alimenti da consumare solo occasionalmente poiché a maggior contenuto di grassi, zuccheri, sale, ecc.



Questo tipo di etichettatura, tuttavia, non fornisce alcuna informazione riguardo alla giusta porzione di alimento da consumare: inoltre, fornendo a priori un 'giudizio' sul prodotto, non stimola il consumatore ad incrementare la sua consapevolezza rispetto alla propria alimentazione.

## Green Keyhole



Il *Green Keyhole* è un modello di etichettatura utilizzato in Svezia a partire dal 1989. È apposto sui prodotti alimentari che hanno la caratteristica di essere ricchi di fibre e/o poveri di grassi.

Tuttavia, non viene data alcuna indicazione rispetto alla porzione da consumare e non si fa riferimento all'apporto in termini di energia e di altri nutrienti conseguente al consumo del prodotto.

Inoltre, nonostante il 95% degli svedesi sia a conoscenza dell'esistenza di tale etichettatura<sup>8</sup>, alcuni studi scientifici non ne hanno dimostrato la reale efficacia nel guidare il consumatore verso la scelta di prodotti più salutari<sup>6-7</sup>.

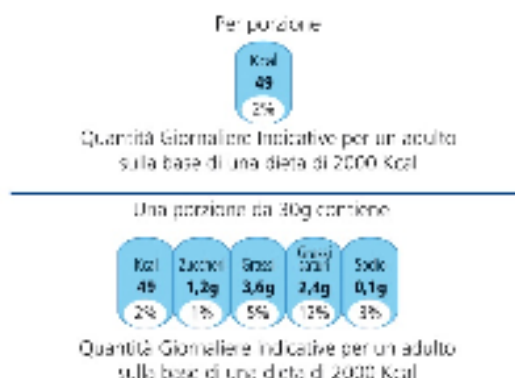
## GDA

Le *Guideline Daily Amounts* (GDA) sono state sviluppate dalla CIAA (*Confederation of the food and drink industries of the EU*) con il principale scopo di uniformare a livello europeo l'informazione nutrizionale.

Le GDA indicano in grammi e percentuale il contributo di una porzione di alimento rispetto alla quantità indicativa giornaliera ritenuta adeguata per un adulto, in termini di energia (calorie) e nutrienti chiave.

Le GDA sono calcolate sui fabbisogni nutrizionali medi di un adulto sulla base delle linee guida internazionali, Europee ed italiane.

L'approccio delle GDA offre all'utente la possibilità di comparare il profilo nutrizionale dei prodotti e di monitorare le proprie assunzioni alimentari, in particolare per quanto riguarda i nutrienti al cui introito è necessario prestare attenzione, ovvero sodio, grassi, grassi saturi e zuccheri semplici.



## CORRETTA ETICHETTATURA NUTRIZIONALE SUL PRODOTTO: PUNTI CHIAVE

Un'efficace etichettatura non deve fornire giudizi discriminanti tra alimenti "buoni" e alimenti "cattivi", ma è in grado di **fornire al consumatore degli strumenti di valutazione** che gli consentano di **operare in autonomia delle scelte informate e consapevoli**, secondo i seguenti parametri:

- **Chiarezza e Comprensibilità:** una corretta etichetta nutrizionale deve essere di facile lettura e comprensione.
- **Omogeneità:** per garantire una maggiore coerenza nella comunicazione nutrizionale, occorre adottare un approccio omogeneo nella formulazione e presentazione dei messaggi.
- **Valori di riferimento:** per una sua corretta e valida impostazione, occorre selezionare i parametri nutrizionali da includere in etichetta in base alla loro significatività (in relazione al controllo del valore nutritivo e della sicurezza nutrizionale) e stabilire idonei valori di riferimento in funzione dei fabbisogni medi di un adulto.
- **Porzione:** i valori presenti in etichetta non dovrebbero essere solo espressi secondo un quantitativo standardizzato (come ad esempio il comune riferimento ai 100 grammi) ma secondo una porzione media normalmente assunta.

## QUANTO SONO CONSAPEVOLI I CONSUMATORI EUROPEI?

---

Un recente studio condotto dall'EUFIC (European Food Information Council) ha evidenziato che, mediamente, **solo il 27% degli intervistati consulta le informazioni nutrizionali dei prodotti** al momento della spesa, con percentuali più alte nel Regno Unito e più basse in Francia. Fra questi consumatori, la maggioranza indica la **tabella nutrizionale** e l'**etichettatura nutrizionale GDA** (oltre il 40% dei consumatori inglesi e francesi) come le **fonti principali da cui ricavare informazioni**.<sup>8</sup>

Anche i Multiple traffic lights sono largamente riconosciuti fra i consumatori inglesi: il 79% degli intervistati ha dichiarato di averne sentito parlare e ben l'81% ha riferito di averlo visto sulle confezioni. Tuttavia, **la codifica tramite colori viene spesso interpretata erroneamente**: il 73% dei consumatori ritiene che il semaforo rosso indichi un prodotto alimentare che sarebbe meglio evitare<sup>4</sup>. Questa scorretta interpretazione genera una sorta di discriminazione tra alimenti "buoni" e alimenti "cattivi" e alcuni prodotti potrebbero quindi essere penalizzati dalla scelta del consumatore.

### FOCUS

**Un consumatore informato e consapevole è in grado di assumere un ruolo attivo nei confronti della propria qualità di vita e di quella dell'intera società, diventando un fattore di miglioramento continuo nel richiedere, ad esempio, alimenti più validi dal punto di vista nutrizionale o un loro "porzionamento" nutrizionalmente adeguato.**

## CONCLUSIONI

---

Le nuove emergenze di salute pubblica, quali obesità e malattie cronico-degenerative, collegate in maniera diretta o indiretta all'alimentazione, evidenziano la necessità di una impellente e duratura modifica degli stili di vita adottati dalla popolazione in molti Paesi occidentali.

In questo quadro, si impone la necessità di diffondere strumenti in grado di fornire alla popolazione elementi sempre più chiari di identificazione e valutazione dei parametri nutrizionali necessari in funzione dei propri fabbisogni, allo scopo di **rendere il consumatore parte attiva e consapevole del processo di selezione, scelta e gestione dei prodotti alimentari**.

L'etichettatura nutrizionale è in questo senso uno **strumento chiave per fornire ai consumatori maggiori informazioni riguardo ai prodotti alimentari presenti sul mercato e quindi favorire scelte alimentari sempre più consapevoli**.

A questo proposito, recenti ricerche dimostrano come le **GDA** siano attualmente il modello di etichettatura più conosciuto e meglio compreso dai consumatori europei<sup>8</sup>.

Le GDA rappresentano ad oggi il modello più efficace di rappresentazione grafica delle informazioni nutrizionali, in grado di fornire indicazioni sulle percentuali di nutrienti contenute in una porzione di prodotto rispetto ai fabbisogni medi di un adulto in termini di energia (calorie) e nutrienti chiave.

In questo modo, le GDA permettono di scegliere e confrontare il profilo nutrizionale dei prodotti senza formulare “giudizi”, incrementando quindi la consapevolezza dei consumatori e la capacità di operare in autonomia scelte alimentari consapevoli.

Attualmente non esiste una legislazione armonizzata in merito che renda omogenea la formulazione e la presentazione dei modelli: **è fondamentale identificare un modello di etichettatura condiviso allo scopo di uniformare i messaggi, ottimizzare l’impatto comunicazionale dell’etichetta, garantire una maggiore coerenza nella comunicazione nutrizionale dei prodotti alimentari in Europa e facilitare il processo di apprendimento del consumatore.**

---

<sup>1</sup> Carruba, M. Nuovi stili di vita e piramide alimentare della salute: quale approccio? Atti Dietecom Italia, 2007; 6-10.

<sup>2</sup> Gruppo di Lavoro del Ministero della Salute (D.M. del 1.09.2003): Elaborazione del tipo di dieta verso cui indirizzare il cittadino, consigliando le opportune variazioni, Relazione conclusiva, giugno 2004.

<sup>3</sup> Ministero del Lavoro, salute e solidarietà sociale. Indagine “Okkio alla salute” 2008

<sup>4</sup> Beard TC, Nowson CA, Riley MD. Traffic-light food labels. Med J Aust. 2007 Jan 1;186(1):19

<sup>5</sup> Feunekes GJ, Gortemaker IA, Willems AA, van den Kommer LM. Front-of-pack nutrition labelling: Testing effectiveness of different nutrition labelling formats front-of-pack in four European countries. Appetite 2008, Volume 50, Issue 1:57-70

<sup>6</sup> Larsson I, Lissner L. The 'Green Keyhole' nutritional campaign in Sweden: do women with more knowledge have better dietary practices? Eur J Clin Nutr. 1996 May;50(5):323-8.

<sup>7</sup> Lindholm L, Janlert U, Karlsson KE, Waldau S, Weinehall L. The “green keyhole” project for public health. The effect of society's impact on health is difficult to measure. 1997 May 14;94(20):1905-7.

<sup>8</sup> EUFIC. Pan-European consumer on in-store behaviour, understanding and use of nutrition information on food labels, and nutrition knowledge. 2008.