

la buona spesa è questione di **etichetta**

negli ultimi anni sono aumentate le informazioni sul packaging ma non tutte sono importanti per il consumatore
class ha chiesto a due esperti a che cosa prestare attenzione e come usare la tecnologia per acquistare in modo più consapevole

DI **CRISTINA LANTONE**



NON BASTA IL **CODICE A BARRE**

le problematiche relative all'etichettatura sono state affrontate anche durante il **food&science festival** di mantova dove sono intervenuti anche michele fino e antonella losa

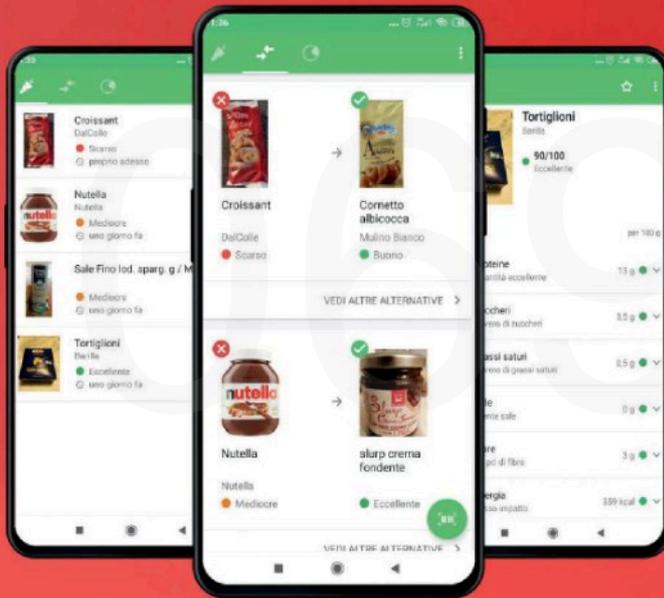
Disegni, tabelle, ricette, slogan. Su ogni singolo prodotto che prendiamo dallo scaffale del supermercato veniamo distratti da tante immagini e contenuti, troppi per poter capire che cosa interessa davvero.

Lo conferma anche Michele Fino, docente di fondamenti del diritto europeo nell'università delle scienze gastronomiche di Pollenzo. «Possiamo stratificare tutte le indicazioni in tre gruppi: il

primo riguarda il peso, il lotto, il luogo in cui ha sede chi mette in commercio il prodotto, se dop e igp», spiega l'esperto. «Il secondo gruppo **riguarda gli allergeni** e l'ingrediente primario: l'Unione Europea riconosce addirittura 14 gruppi di allergeni da indicare in etichetta, contro gli otto degli Usa. I produttori sono tenuti a indicarli in modo chiaro, usando il grassetto o ripetendoli in basso dopo l'elenco completo». Esiste anche la formula leggera per segnalare se un allergene potrebbe comparire in tracce (nel caso di stabilimenti che lavorano anche con allergeni).

«Un altro grande gruppo introdotto nel 2011 è quello che riguarda l'ingrediente primario: **se vale più del 50 per cento, è necessario indicare il luogo di provenienza** (Ue o Extra Ue). Qualche esempio? La pasta, il latte, la passata di pomodoro, il latte nei latticini». L'olio di oliva, invece, è un mono-ingrediente e già da prima del 2011 riporta l'origine, inoltre l'Italia ha implementato la possibilità di scrivere "prodotto italiano" quando si tratta di olive raccolte e frante in Italia. Il gruppo più

recente riguarda lo smaltimento della confezione. «Ci fornisce due informazioni importanti: i materiali scelti (dà l'idea dell'attenzione all'ambiente del produttore) e l'indicazione di cosa fare di un pack secondo le disposizioni comunali». Dalle decine di informazioni presenti in etichetta da sempre ora si aggiungono tutte queste indicazioni obbligatorie, in più ai produttori è data la possibilità di inserire note facoltative. Questo crea confusione. «È bene quindi guardare innanzitutto le indicazioni di legge, tralasciando la storia familiare, vanterie sulla qualità degli alimenti; prestiamo attenzione se vediamo che qualcosa non torna tra la narrativa attraente e l'elenco degli ingredienti. In particolar modo bisogna **diffidare di qualunque cibo che vantì proprietà salutari, perché il cibo non è una medicina e non richiede tutti i passaggi autorizzativi per essere venduto come farmaco**». Lo conferma anche la nutrizionista Antonella Losa, «cerchiamo di prestare attenzione alle diciture "light" e



YUKA

quest'app francese è fra le più famose per leggere le etichette oltre a indicare gli ingredienti di alimenti e prodotti di igiene personale segnala la presenza di sostanze potenzialmente dannose

tutti i "senza": per togliere qualcosa **si deve aggiungere altro** per garantire la resa al palato e per preservarne il gusto e la consistenza. In molti casi, poi, al posto dello zucchero si usano i dolcificanti che possono creare problemi. Meglio abituarsi a consumare alimenti meno dolci o salati, così come tornare a consumare alimenti meno

processati e più genuini». Occhio anche alla tecnologia nel carrello «Va benissimo il Qr code, se fornisce informazioni aggiuntive, ma attenzione che non siano incoerenti con quanto comunicato in etichetta. Ricordiamo che per l'Ue è etichettatura anche la pagina facebook, **non posso comunicare sui social contenuti dissimili da ciò che viene riportato sul packaging**», aggiunge Fino. Le app per la scansione delle etichette possono essere utili per una lettura più veloce ma solo se usate con intelligenza. «Non sono contraria in linea di principio, ma possono essere giudicative», conclude la nutrizionista. «Perché approvano o disapprovano gli alimenti. Questo è contrario all'educazione alimentare e pericoloso per gli adolescenti perché potrebbe portare a problemi di disturbo alimentare».

© riproduzione riservata



LETTURE VELOCI CON LE SCANSIONI IN APP



WEESHOP

con la scansione

dell'etichetta si ottengono informazioni sugli ingredienti e i nutrienti dei prodotti e sulla sostenibilità ambientale e l'impatto sociale delle aziende produttrici



SCANNER CIBO

utile se si

è vegano o intollerante a qualche sostanza questa app permette di scoprire gli ingredienti di ogni alimento con i relativi valori nutrizionali e l'eventuale presenza di additivi



OPEN FOOD FACTS

database di

prodotti alimentari realizzati con il contributo di tutti si può usare per effettuare scelte più mirate secondo le proprie esigenze nutrizionali



NUTRIENTI

dalla stagionalità degli alimenti

alle fibre e vitamine contenute nella verdura e nella frutta informazioni e consigli su come assumere gli alimenti per un'alimentazione sana ed equilibrata