



Guida al consumo
consapevole
attraverso la
lettura delle
etichette alimentari

Questione di Etichetta

A cura di Adiconsum e
Lega Consumatori - FVG



Nell'ambito dell'intervento n.2 ***“Consumatore Critico e Consapevole”*** del programma generale denominato ***“Consumatori Protagonisti”*** predisposto dalla ***Regione Friuli Venezia Giulia*** e ***finanziato*** dal ***MISE, Adiconsum Friuli Venezia Giulia*** e ***Lega Consumatori del Friuli venezia Giulia***, hanno realizzato una collana informativa sui temi dell'Alimentazione, della Scuola, dei Trasporti e del Commercio.

Queste agili guide pubblicate a supporto degli incontri organizzati in tutta la Regione ***Friuli Venezia Giulia***, hanno lo scopo di ***informare e rendere edotto*** il ***consumatore*** su argomenti che vedono coinvolti quotidianamente i cittadini e Associazioni di tutela. Avere coscienza dei propri diritti ed i propri doveri consente al Consumatore di avere maggiori strumenti per essere consapevole critico e protagonista.

Adiconsum Friuli Venezia Giulia
Giuseppe De Martino

Lega dei Consumatori Friuli Venezia Giulia
Keti Muzica

L'acquisto di un prodotto alimentare riflette il nostro stile di vita, le nostre tradizioni, la nostra cultura. Per un consumo consapevole e responsabile dobbiamo abituarci a leggere le **etichette dei prodotti**, vera carta di identità. Attraverso la loro lettura disponiamo di uno strumento che ci permette di scegliere i prodotti adatti alle nostre esigenze.



Il regolamento (UE 1169/2011) relativamente alla fornitura di informazioni sugli alimenti al consumatore, aggiorna e semplifica le precedenti norme sull'etichettatura degli alimenti al fine di tutelare la salute del consumatore attraverso un'informazione chiara e trasparente.

Lo scopo del regolamento è quello di:

- Evitare di indurre in errore il consumatore sulle effettive caratteristiche, qualità, composizione, e luogo di origine del prodotto.
- Evitare di mettere in evidenza valori come particolari, quando invece sono comuni in altri prodotti.
- Evitare di attribuire all'alimento proprietà o errate indicazioni circa l'esistenza di un rapporto tra un alimento, o uno dei suoi componenti e la salute.

Il regolamento (UE 1169/2011) è innovativo in quanto semplifica le norme precedenti, con lo scopo di tutelare la salute del consumatore attraverso una informazione chiara e trasparente.

Il Regolamento (UE) 1924/2006 disciplina anche, aspetto non meno importante, le indicazioni sui valori nutrizionali e sulla salute (claims).



Esempio etichetta

COS'È UN'ETICHETTA?

È qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno immagine o altra rappresentazione grafica, scritto, stampato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore (Art. 1 Reg. 1169/2011).

Tutti i prodotti alimentari sia sfusi che preconfezionati devono essere accompagnati da un'etichetta che ne consenta l'identificazione e la tracciabilità.

LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE

- La denominazione dell'alimento
- L'elenco degli ingredienti
- La quantità netta o quantità nominale
- La presenza di ingredienti che possano provocare allergie o intolleranze
- Il termine minimo di conservazione o la data di scadenza
- Etichetta nutrizionale
- Il nome o la ragione sociale o marchio depositato e sede del produttore, o del confezionatore o del venditore stabilito nella UE e quindi responsabile delle informazioni sugli alimenti
- Dicitura che consenta di identificare il lotto di appartenenza
- Il paese di origine, vale a dire il luogo dove il prodotto ha subito l'ultima trasformazione, o il luogo di provenienza nei casi in cui l'omissione possa indurre in errore il consumatore
- Le istruzioni per l'uso
- Il titolo alcoli metrico volumico effettivo per le bevande aventi un contenuto alcolico superiore a 1.2% in volume
- Le modalità di conservazione e di utilizzo
- Istruzioni per l'uso
- La dichiarazione nutrizionale

LA DENOMINAZIONE DELL'ALIMENTO

Il nome dell'alimento ti fornisce la sua descrizione.

Per denominazione di vendita di un prodotto alimentare si intende la definizione legale del prodotto o la denominazione merceologica generica per indicare una serie di prodotti.

Accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato fisico nel quale si trova il prodotto o lo specifico trattamento che ha subito (ad esempio in polvere, ricongelato, liofilizzato, surgelato, concentrato, affumicato).

Per i prodotti congelati prima della vendita, venduti decongelati, è obbligatorio riportare, accanto alla denominazione del prodotto, l'indicazione "decongelato".



Alimenti scongelati

L'ELENCO DEGLI INGREDIENTI

Ti indica il dettaglio degli ingredienti che compongono l'alimento.

E' l'elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso.

In questo modo possiamo rilevare eventuali differenze nella quantità degli ingredienti, confrontando tra loro prodotti di marche diverse.

La novità più importante riguarda l'indicazione degli allergeni che deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensione, stile o colore, in modo da permetterne una rapida visualizzare.

Anche i prodotti sfusi devono riportare obbligatoriamente l'indicazione della presenza di allergeni che devono essere indicati anche sui prodotti somministrati nei ristoranti, bar, mense, etc.

Nel caso di presenza di oli vegetali o grassi vegetali ci deve essere un apposito elenco che ne indichi l'origine specifica (es.: olio di palma, olio di cocco, grassi idrogenati, etc).

L'elenco degli ingredienti non è obbligatorio sui prodotti che non hanno subito alcuna aggiunta ad esempio frutta fresca o secca intera, acqua gassata, alimenti contenenti un solo ingrediente, etc.



Esempio di scadenza



DURATA DEL PRODOTTO

Accertiamoci sempre della scadenza del prodotto e non confondiamola con il TMC. Dobbiamo distinguere due indicazioni che possiamo trovare sulla confezione del prodotto:

- **Data di scadenza:** nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura **"da consumarsi entro il..."** ed è il **termine perentorio** entro il quale il prodotto deve essere consumato.

- **Termine minimo di conservazione (TMC)** nel caso di alimenti a più lunga conservazione troveremo la dicitura: **"da consumarsi preferibilmente entro il"**. Si tratta di una indicazione per il consumo ottimale del prodotto, oltre tale data, possono variare alcune caratteristiche organolettiche (sapore e/o odore), ma può essere comunque consumato senza rischi per la nostra salute.

Conoscere la differenza tra la data di scadenza e TMC è utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora utilizzabile, riducendo gli sprechi alimentari. Deve essere chiaro che il termine minimo di conservazione e la data di scadenza restano validi se il prodotto viene adeguatamente conservato lungo la catena del freddo, in caso contrario i processi di alterazione possono essere accelerati e l'alimento potrà risultare "avariato" anche molto prima della data riportata.

La data deve riportare:

- giorno e mese per prodotti conservabili per meno di 3 mesi
- mese e anno per prodotti conservabili per un periodo compreso tra 3 mesi e 18 mesi
- anno per prodotti conservabili per più di 18 mesi

CONGELAMENTO

Diventa obbligatorio indicare la data del primo congelamento di carni, dei preparati a base di carne e prodotti ittici e non trasformati riportando giorno mese e anno di scadenza

ADDITIVI ALIMENTARI

Definiamo "additivi alimentari" qualsiasi sostanza priva di valore nutritivo, aggiunta agli alimenti per prolungarne la conservazione, preservarli da contaminazioni microbiche, irrancidimenti o migliorarne il sapore, il colore e la consistenza.

Possano essere classificati in categorie sulla base della loro funzione principale in:

- **additivi alimentari** che contribuiscono a mantenere la freschezza e la sicurezza del prodotto, permettendo di allungare la durata dello stesso proteggendolo dal deterioramento provocato da microrganismi (conservanti e antiossidanti)
- **additivi** che esaltano o accentuano determinate caratteristiche sensoriali, e sono impiegati per conferire determinate caratteristiche al prodotto (coloranti, emulsionanti e stabilizzanti, addensanti e edulcoranti).

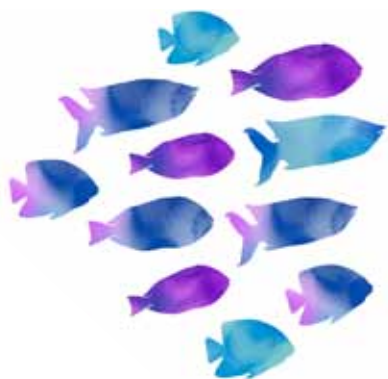
Nella lettura dell'elenco degli ingredienti, **l'indicazione degli allergeni è particolarmente importante per le persone che soffrono di allergie od intolleranze alimentari.**

L'allergene deve essere indicato esplicitamente in etichetta ed evidenziato con carattere, stile, sfondo chiaramente distinti rispetto agli altri ingredienti.

QUALI SONO GLI ALLERGENI

- **cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro**
- **crostacei e prodotti a base di crostacei**
- **uova e prodotti a base di uova**
- **pesce e prodotti a base di pesce**
- **arachidi e prodotti a base di arachidi**
- **soia e prodotti a base di soia**
- **latte e prodotti a base di latte**
- **frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, pistacchi, etc.**
- **sedano e prodotti a base di sedano**
- **senape e prodotti a base di senape**
- **semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo**
- **anidride solforosa e solfiti**
- **lupini e prodotti a base di lupini**
- **molluschi e prodotti a base di molluschi**





CONDIZIONI DI CONSERVAZIONE E D'USO

Le condizioni di conservazione devono essere indicate per consentire una conservazione ed un uso adeguato degli alimenti dopo l'apertura della confezione.

E' importante conservare correttamente i nostri alimenti dopo l'apertura.

PAESE DI ORIGINE E LUOGO DI PROVENIENZA

Informiamoci sull'origine e sulla provenienza del cibo che compriamo e consumiamo.

L'indicazione dell'origine (il luogo di provenienza o il luogo dove il prodotto ha subito l'ultima trasformazione) diviene obbligatoria su tutte le confezioni dei prodotti alimentari.

Se l'origine del prodotto indicata sull'etichetta risulta diversa da quella della trasformazione devono essere indicate entrambe.

E' introdotto anche l'obbligo di indicare la provenienza delle carni fresche e congelate della specie suina, ovina, caprina e di pollame venduto al consumo.



DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Nella tabella nutrizionale troviamo le informazioni sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento.

A partire dalla fine del 2016, gli operatori del settore alimentare devono inserire una "dichiarazione nutrizionale" sulla confezione o sulla etichetta.



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER 100g	
Energia	2672 kJ/645 kcal
Grassi	53g
- di cui acidi grassi saturi	40g
Carboidrati	34g
- di cui zuccheri	31g
Proteine	4,7g
Sale	0,05g

Tutti i prodotti alimentari preconfezionati, **devono riportare obbligatoriamente una tabella nutrizionale con le seguenti informazioni:**

- il valore di energetico espresso in kcal e kj
- la quantità dei grassi
- acidi grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale

La tabella può essere integrata con altre dichiarazioni volontarie:

- Acidi grassi monoinsaturi
- Acidi grassi polinsaturi
- Polioli
- Amido
- Fibre
- Sali minerali o vitamine presenti in quantità significativa

L'indicazione del valore energetico è riferita a 100 g/100 ml di prodotto o della singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

Indicazioni complementari.

Alcuni esempi

- i prodotti con un quantitativo di caffeina superiore a 150 mg/l, che non siano tè o caffè, oltre all'indicazione "tenore elevato di caffeina", riporteranno la dicitura "non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento"
- gli alimenti con l'aggiunta di fitosteroli e fitostanoli (molecole presenti nei vegetali) devono riportare la dicitura "addizionato di steroli vegetali" o "addizionato di stanoli vegetali". Evidenziando che l'alimento è destinato esclusivamente a coloro che intendono ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Verrà inoltre indicato che l'alimento potrebbe non essere indicato per le donne in gravidanza, in allattamento e per i bambini di età inferiore ai 5 anni.
- i dolciumi o bevande ai quali viene aggiunta la liquirizia con una concentrazione pari o superiore a 100 mg/kg o 10 mg/l, riporteranno la dicitura "contiene liquirizia" subito dopo l'elenco degli ingredienti.
- "contiene liquirizia- evitare il consumo eccessivo in caso di ipertensione" per i dolciumi con una concentrazione pari o superiore a 4 g/kg e bevande contenenti più di 1,2 % in volume di alcool con una concentrazione pari o superiore a 50 mg/l o 300 mg/l
- "confezionato in atmosfera protetta" nel caso di alimenti la cui conservazione è stata prolungata mediante gas di imballaggi autorizzati
- Con zucchero/i ed edulcorante/i se un alimento contiene uno o più zuccheri aggiunti o edulcoranti autorizzati.

COSA SONO LE INDICAZIONI NUTRIZIONALI E SULLA SALUTE

La normativa prevede che l'etichetta degli alimenti, oltre a fornire informazioni sul prodotto commercializzato, possa essere utilizzata dal produttore come mezzo per valorizzare lo stesso. Con evidente vantaggio per il consumatore agevolato a fare scelte rispondenti alle sue effettive necessità.

Il Regolamento 1924/2006 armonizza l'uso dei "claims", veri indicatori nutrizionali sui benefici di determinati prodotti alimentari, allo scopo di fornire al consumatore la certezza della veridicità delle informazioni. Questi "claims" sono indicazioni che affermano e/o suggeriscono le proprietà benefiche di un alimento.

Vediamo alcuni esempi:

a basso contenuto calorico: il prodotto contiene non più di 40 kcal/100 g per gli alimenti solidi o più di 20 kcal/100 ml per i liquidi.

- **a ridotto contenuto calorico:** il valore energetico è ridotto di almeno il 30%
- **senza calorie:** il prodotto contiene non più di 4 kcal/100 ml.
- **leggero/light:** il valore energetico è ridotto di almeno il 30%
- **fonte di fibre:** il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal ad alto contenuto di fibre: il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g o almeno 3 g di fibre per 100 kcal.

In sintesi le indicazioni nutrizionali si possono riepilogare:

- **senza:** l'alimento contiene quel nutriente in quantità vicino allo zero
- **basso:** l'alimento contiene quel nutriente in quantità maggior rispetto ad alimenti etichettati con la dicitura "senza".
- **ridotto:** l'alimento contiene quel nutriente in quantità inferiore rispetto alla versione classica.



INDICAZIONE SULLA SALUTE

Cos'è un'indicazione sulla salute?

Le indicazioni sulla salute sono consentite solo se sull'etichetta sono comprese le seguenti informazioni:

- Una dicitura relativa all'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano
- La quantità dell'alimento e le modalità di consumo necessarie per ottenere l'effetto benefico indicato

Abbiamo diversi tipi di indicazioni sulla salute:

- Dichiarazioni relative a sostanze nutritive o di altro genere che possono contribuire alla crescita, sviluppo e alle normali funzioni del nostro organismo, ad esempio " il calcio è necessario per il mantenimento della salute"
- Affermazioni sulla diminuzione del rischio di contrarre una malattia, ad esempio " è dimostrato che la sostanza , abbassa, riduce il colesterolo nel sangue".

Le indicazioni sulla salute fornite sui prodotti alimentari devono essere preventivamente autorizzate e incluse in un elenco di indicazioni consentite.

ALTRE INFORMAZIONI OBBLIGATORIE IN ETICHETTA

Il quantitativo netto espresso in peso o in volume e il peso netto sgocciolato: indica la quantità, in peso per gli alimenti solidi o in volume per quelli liquidi al netto della confezione

Il peso netto sgocciolato: se un prodotto alimentare solido è immerso in un liquido di governo, anche se congelato o surgelato, deve essere indicata la quantità di prodotto sgocciolato riportando la dicitura "peso netto sgocciolato"

Data di congelamento: per le carni, per i prodotti preparati a base di carne e per i prodotti ittici non trasformati va indicata la data del primo congelamento.



COS'E' UN LOTTO DI PRODUZIONE ?

Il lotto indica un insieme di unità di prodotto alimentare ottenuto e/o confezionato nelle medesime circostanze. Il lotto serve per individuare le partite qualora non fossero idonee al consumo lungo la catena della tracciabilità per un eventuale ritiro dal commercio.

Se il prodotto è già giunto al consumatore, deve essere cura dell'operatore alimentare informare gli organismi competenti in modo efficace, sul motivo del ritiro e, se necessario, richiamare il prodotto.



I RIFERIMENTI DEL PRODUTTORE O DEL CONFEZIONATORE

Sull'etichetta del prodotto alimentare deve comparire il nome e la sede del produttore o del confezionatore o del venditore.

A volte il nome dell'operatore può essere sostituito da un marchio, ma deve essere sempre indicata la sede dello stabilimento di produzione e/o di confezionamento.

MODALITA' DI CONSERVAZIONE, DI UTILIZZO E LE ISTRUZIONI PER L'USO

Diventano menzioni obbligatorie solo se è necessaria l'adozione di particolari accorgimenti in funzione della natura del prodotto.

Per alimenti di uso non comune è necessario specificarne le modalità di impiego.

Ad esempio:

- da consumarsi previa cottura
- Conservare in luogo fresco ed asciutto



I PRODOTTI BIOLOGICI

La garanzia di un prodotto proveniente da agricoltura biologica è data dall'etichettatura. I dati riferiti al metodo di produzione biologico non possono essere utilizzati nell'etichettatura, nella pubblicità o nei documenti commerciali se non certificate dalla normativa prevista dal Reg. CE n° 834/2007 relative alla produzione e all'etichettatura dei prodotti biologici.

L'utilizzo delle indicazioni di conformità al metodo biologico sulle etichette e sulle confezioni può avvenire solo previa certificazione di apposito ente accreditato.

COSA DEVE RIPORTARE L'ETICHETTA DEI PRODOTTI BIOLOGICI?

Il nome e l'indirizzo dell'operatore o del venditore.

Il nome del prodotto confezionato con almeno il 95% in peso di ingredienti di origine agricola biologica, oppure un riferimento al metodo di produzione biologico nell'elenco degli ingredienti per i prodotti con meno del 95% in peso del prodotto stesso.

Il numero di codice dell'organismo di controllo a cui è soggetto il produttore o l'operatore che ha effettuato la trasformazione più recente.

Il numero di codice dell'organismo certificatore inizia con la sigla di due lettere identificative dello stato membro, comprende un termine che rinvia al metodo di produzione biologico ed infine un numero di riferimento stabilito dall'autorità competente.

Ed infine il logo europeo, per quanto riguarda gli alimenti preconfezionati, che deve essere apposto ai prodotti chiusi e confezionati ed etichettati.

La dicitura - AGRICOLTURA UE - è consentita solo per gli alimenti le cui componenti siano integralmente di origine comunitaria.





GLOSSARIO

ACIDI GRASSI SATURI

Gli acidi grassi saturi, insieme a quelli insaturi, sono componenti dei lipidi. Gli acidi grassi saturi, a causa della maggiore densità, possono accumularsi a livello dei vasi sanguigni. Sono presenti nei grassi di origine animale, in latte e derivati, nel tuorlo dell'uovo e in grassi di origine vegetale come la margarina.

ACIDO α -LINOLENICO (ALA)

È uno dei due acidi grassi essenziali che gli esseri umani devono assumere con gli alimenti per mantenere uno stato di buona salute.

AMIDO

L'amido è un composto organico della

classe dei carboidrati (o glucide polisaccaride), comunemente contenuto in alimenti come pane, pasta, riso, patate.

CARBOIDRATI

Sono composti organici che forniscono energia (4 Kcal/g) di immediato utilizzo. Si dividono in semplici (fruttosio, glucosio, lattosio, saccarosio, galattosio) e complessi (amido e fibra). I carboidrati semplici, detti anche zuccheri, sono presenti negli alimenti (frutta, verdura, latte) o in forma raffinata (saccarosio, il normale zucchero bianco da cucina). I carboidrati complessi sono contenuti in alimenti come cereali, pane, pasta, riso e legumi.

CHILOCALORIA (KCAL)

Unità di misura che esprime il valore energetico degli alimenti. È l'energia necessaria per innalzare di 1° C la temperatura di 1 Kg di acqua distillata posta a livello del mare.

FIBRA ALIMENTARE

frazione non digeribile dei vegetali. Fa parte dei carboidrati complessi ed è importante per la funzione intestinale.

FITOSTEROLI E FITOSTANOLI

Sostanze naturali presenti nei vegetali con struttura simile al colesterolo, possono concorrere alla riduzione complessiva dell'assorbimento del colesterolo.

LIPIDI O GRASSI

I principali lipidi sono trigliceridi, fosfolipidi e colesterolo. Possono essere di origine animale o vegetale. Svolgono funzione energetica, strutturale e di trasporto nel nostro organismo. Forniscono 9 Kcal/g.

POLIOLI

Sono molecole impiegate soprattutto nell'industria dolciaria per dolcificare, ma con meno calorie (per esempio caramelle dietetiche e chewing-gum).

I più comuni sono mannitolo, sorbitolo, xilitolo, isomaltolo, lattiolio.

PROTEINE

Molecole formate dall'unione di amminoacidi. Le proteine contenute nei vegetali hanno un valore nutrizionale inferiore rispetto a quelle presenti negli alimenti di origine animale perché non contengono tutti gli amminoacidi necessari all'organismo nelle giuste quantità.

Sono importanti per la formazione dei tessuti, degli ormoni e degli enzimi.

Forniscono 4Kcal/g.

ZUCCHERI SEMPLICI

A questa categoria appartengono i monosaccaridi, come glucosio e fruttosio, e i disaccaridi, come saccarosio, maltosio e lattosio. Gran parte degli zuccheri semplici sono disponibili e cariogeni.





Sedi Adiconsum FVG

Sede regionale: Monfalcone - Via bagni nuova 7b

Sportelli territoriali:

Trieste - Piazza Dalmazia 1 - Tel. 040 6791335

Udine - Via Ciconi 16 - Tel. 0432 246438

Pordenone - Via San Valentino 30 - Tel. 0434 549916

Gorizia - Via Manzoni 5 - Tel. 0481 533321

Gemona - Via Roma 148 - Tel. 0432 980892

Monfalcone - Via paciotti 15a - Tel. 0481 42068



Udine - Via Roma, 8

tel cell 342.9922371 - fax 0432/220113

udine@legaconsumatori.it

Trieste - Via San Francesco, 4/1

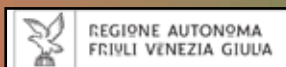
tel 040/366326 - fax 040/366326

trieste@legaconsumatori.it

Pordenone - Via Revedole, 1

tel 0434/221259 - fax 0434/221259

pordenone@legaconsumatori.it



Questione di Etichetta

Edizione curata da ADICONSUM FRIULI VENEZIA GIULIA e LEGA CONSUMATORI FRIULI VENEZIA GIULIA nell'ambito dell'intervento Consumatore critico e Consapevole del programma Consumatori protagonisti della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico con DGR n° 1571 dd 26 agosto 2016.

Stampa: dicembre 2017 - TIPOGRAFIA MORO ANDREA srl - Contenuti ARRIGO SIMEONI - Grafica CREOSTUDIO FVG