

Per mangiare e bere bene, leggere prima l'etichetta

Pubblicato: Martedì 4 Settembre 2007

Conoscendo le "cattive abitudini" dei consumatori europei, la Commissione ha deciso di lanciare la nuova campagna informativa "How to read a label" per stimolare l'interesse dei consumatori verso i prodotti che acquistano.

Al supermercato, infatti, non tutti prestano attenzione alle numerose informazioni riportate sulla confezione. L'unica eccezione è rappresentata forse dalla data di scadenza!

Ad attirare la nostra attenzione è la pubblicità riportata sulla confezione, l'immagine, lo slogan "light" piuttosto che l'etichetta nutrizionale. Questa cattiva abitudine ci spinge ad effettuare scelte rapide, credendo che un prodotto valga l'altro o che un alimento sia più leggero o nutriente di un altro. Così facendo, tuttavia, si rischia di effettuare una **scelta poco qualitativa**!

Sulla base della direttiva europea 2000/13/CE, l'etichettatura, la presentazione e la pubblicità dei prodotti alimentari non possono essere tali da indurre il consumatore in errore sulle caratteristiche o sugli effetti di tali prodotti e soprattutto non possono attribuire ad un prodotto alimentare proprietà di prevenzione, trattamento o cura di malattie (fanno eccezione, al riguardo, le etichette relative alle acque minerali naturali e ai prodotti alimentari destinati a un'alimentazione particolare, per i quali esistono disposizioni comunitarie specifiche).

La direttiva prevede una serie di **menzioni obbligatorie** sulla confezione del prodotto, fra cui il nome e l'indirizzo del produttore, l'elenco degli ingredienti e la data di scadenza.

Il **nome** e l'**indirizzo del produttore** o del distributore, obbligatori, sono fornite ai consumatori per eventuali reclami o per richieste di informazioni.

L'**elenco degli ingredienti** consente di conoscere tutti gli ingredienti presenti all'interno del prodotto; questi sono generalmente elencati in ordine decrescente, secondo la loro importanza. Questo tipo di classificazione dovrebbe permettere al consumatore di effettuare una scelta sulla base del rapporto qualità-prezzo e di scegliere, quindi, sulla base degli ingredienti utilizzati e sul posto che occupano nell'elenco, il prodotto più qualitativo.

Va segnalato che questo tipo di indicazione non è richiesta per la frutta e per la verdura fresca, le acque gassate, i formaggi, il burro, il latte e la crema fermentata e per i prodotti che contengono un solo ingrediente.

La **data di scadenza**, riportata con la dicitura "da consumarsi entro..." , indica la data entro la quale il prodotto alimentare va consumato. Questa informazione è sempre presente sui prodotti alimentari particolarmente sensibili da un punto di vista microbiologico, soggetti quindi ad una facile alterazione (ad esempio il latte fresco ed i latticini). È bene non confondere la data di scadenza con il **termine minimo di conservazione** ("da consumare preferibilmente entro il...") che rappresenta la data entro cui il prodotto conserva tutte le sue proprietà originarie, se conservato secondo le istruzioni del produttore.

Sia il termine minimo di conservazione che la data di scadenza non vengono specificati sul pane e sui prodotti freschi di pasticceria, panetteria e rosticceria, dal momento che questo tipo di prodotti devono essere consumati normalmente entro 24 ore. Entrambe le diciture non sono, inoltre, obbligatorie per frutta fresca, caramelle e confetti, vino, aceti e bevande alcoliche.

Nelle **tabelle nutrizionali** vengono riportate le quantità degli elementi presenti nel prodotto, quali proteine, carboidrati, grassi, fibre. Se e quando presenti, le informazioni sulle vitamine e i minerali devono essere specificate in percentuale rispetto alla dose giornaliera raccomandata mentre le informazioni sul potere calorico devono essere fornite in kilocalorie (kcal) o in joule (KJ). Per quanto riguarda la frutta e le carni è obbligatorio la dicitura dell'origine del paese di produzione; analogamente è obbligatorio specificare l'eventuale presenza di organismi geneticamente modificati.

Per quanto riguarda i **prodotti sfusi**, essi devono essere muniti di un apposito cartello in cui siano riportate la denominazione di vendita, l'elenco degli ingredienti, le modalità di conservazione per i prodotti alimentari molto deperibili, la data di scadenza per le paste fresche e le paste fresche con ripieno, il titolo alcolometrico volumico effettivo per le bevande con contenuto alcolico superiore a 1,2% vol.

Per i prodotti di pasticceria, panetteria e gelateria e per le bevande vendute a spillatura, l'elenco degli ingredienti può essere invece riportato su un unico cartello tenuto ben in vista.

Vale quindi la pena "perdere" qualche minuto del nostro tempo per capire bene cosa acquistiamo ed **effettuare scelte di qualità**; è in gioco infatti non solo la nostra linea, ma soprattutto la nostra salute

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it