

GUIDA ETICHETTE 2022

Impara a leggerle correttamente
per difenderti dagli alimenti che ti fanno male
per scegliere quelli veramente sani



STEFANO ERZEGOVESI

Nutrizionista, Psichiatra, Divulgatore Scientifico nell'ambito
della Nutrizione Preventiva e dei Disturbi Alimentari

CAPITOLO 1

LA LISTA DEGLI INGREDIENTI: LA CARTA DI IDENTITÀ DEL CIBO

Prima di analizzare i numeri (tanti numeri!) della **tabella nutrizionale**, date sempre un'occhiata alla tabella degli ingredienti che, già da sola, racconta moltissimo del cibo che state per acquistare.

Innanzitutto, per la legge italiana, **gli ingredienti devono essere elencati in ordine decrescente** di quantità: ad esempio, in una scatola di biscotti, troverete “farina di frumento” come primo ingrediente della lista e “aroma vanillina” come ultimo ingrediente.

PERCHÉ È IMPORTANTE L'ORDINE DECRESCENTE?

- Perché ci **dice con chiarezza che cosa state effettivamente pagando** quando acquistate un cibo: se il primo ingrediente di un prodotto è “acqua”, di fatto state acquistando, ad un prezzo sicuramente non economico, dell'acqua.
- Perché ci dice **quale impatto sulla salute può avere l'ingrediente principale**: se il primo ingrediente di un cibo è “zucchero”, sicuramente non state mangiando qualcosa di salutare.

COSA ALTRO GUARDARE DELLA LISTA DEGLI INGREDIENTI:

- Il **numero degli ingredienti**: i cosiddetti alimenti “ultraprocessati” (cibi prodotti a livello industriale, ricchi di conservanti, additivi alimentari, miglioratori di colore, gusto, consistenza, ecc.) saltano all'occhio per una lista di ingredienti particolarmente lunga. E, come diceva Michael Pollan, pochi di questi ingredienti sarebbero riconosciuti da vostra nonna come cibo;
- Il **tipo di grasso utilizzato**: il Parlamento Europeo, con il regolamento UE 1169 del 2011 (“fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori”) ha finalmente obbligato i produttori ad eliminare la dicitura generica “grassi/oli vegetali” dalle liste degli ingredienti.

QUALI GRASSI

Nelle etichette di oggi troverete elencato il tipo specifico di olio o grasso vegetale utilizzato nel cibo che state mangiando: sarà quindi più facile scegliere un prodotto con “olio extravergine d'oliva”, ricco di antiossidanti e di **acidi grassi mono e poli insaturi**, e lasciare sullo scaffale un prodotto con “oli e grassi di palma e cocco”, ricchi di **grassi saturi**.



CAPITOLO 2

COME ORIENTARCI NELLA "GIUNGLA" DELLA TABELLA NUTRIZIONALE

Una guida sicura ed attendibile per leggere ed interpretare le tabelle nutrizionali è il cosiddetto **Nutri-Score®**, un sistema di etichettatura dei prodotti alimentari sviluppato da un gruppo di ricercatori francesi e pensato per leggere "a colpo d'occhio" i valori nutrizionali di un alimento: dal "semaforico" colore verde (prodotti più sani) al rosso (prodotti meno sani), con una scala a 5 lettere:

- A (verde scuro)
- B (verde chiaro)
- C (giallo)
- D (arancione)
- E (rosso)



Il sistema Nutri-Score® si è diffuso ampiamente in vari paesi europei (ad es. Francia, Belgio e Germania), ma ha incontrato molte resistenze, soprattutto di tipo politico e commerciale, in altri paesi (tra cui l'Italia).

Il sistema Nutri-Score® si basa su un algoritmo che calcola il punteggio sulla base di 2 grandi categorie di nutrienti.

1) Nutrienti che fanno bene, che abbassano il punteggio del Nutri-Score® (più è basso il punteggio, più è "verde" il colore):

- proporzione (percentuale) di frutta
- proporzione di verdura
- proporzione di noci e altri semi oleaginosi
- proporzione di oli vegetali sani (ad es. oliva e noce)
- proporzione di fibre
- proporzione di proteine

2) Nutrienti che fanno male, che alzano il punteggio del Nutri-Score® (più è alto il punteggio, più è "rosso" il colore):

- energia (calorie)
- grassi saturi
- zucchero
- sodio

Il Nutri-Score® ha sicuramente dei limiti:

- funziona poco e male se considerate gli ingredienti naturali: che senso ha attribuire all'olio extravergine d'oliva o alle noci un punteggio "poco salutare" solo perché molto ricchi di grassi?
- funziona malissimo sugli alimenti ipocalorici ricchi di dolcificanti artificiali: che senso ha attribuire un punteggio "salutare" a una bevanda gassata industriale a zero calorie?

Detto questo, il Nutri-Score® ci può aiutare a capire meglio le cose importanti da leggere su una tabella nutrizionale. Cose importanti che vedremo nei prossimi capitoli.



CAPITOLO 3

LA PRIMA RIGA DELLA TABELLA: ENERGIA, OVVERO CONTENUTO CALORICO DEGLI ALIMENTI

La serie di numeri che trovate nella tabella nutrizionale può confondervi e disorientarvi, ad esempio quando scegliete un cibo da acquistare solo sulla base del contenuto calorico.

COSA ALTRO GUARDARE DELLA LISTA DEGLI INGREDIENTI

Ci sono cibi ultra-processati, “travestiti” da cibi salutari in quanto ipocalorici, che sicuramente impattano sulla salute molto peggio di un “più calorico” pezzo di pane casereccio con due noci: il cibo ultraprocessoato, per sua natura, tende ad avere un alto carico glicemico, quindi viene assimilato rapidamente dal nostro organismo e, altrettanto rapidamente, fa salire e poi scendere la glicemia - il livello di zuccheri - nel sangue. Questo comporta un effetto poco saziante e quasi “drogante”: mangiate qualcosa che vi soddisfa rapidamente ma che, dopo poco tempo, vi lascia il desiderio di mangiarne ancora.

COSA ALTRO GUARDARE DELLA LISTA DEGLI INGREDIENTI

Quindi non lasciatevi affascinare dal solo contenuto calorico degli alimenti quando fate la spesa: le industrie alimentari, ben consapevoli della necessità di “fare bella figura” sulle tabelle nutrizionali, investono grandi risorse per abbassare il contenuto calorico degli alimenti, senza che questo, però, si traduca nella produzione di alimenti realmente più salutari. Un alimento reso meno calorico con l'aumento percentuale di acqua, oppure con la sostituzione di zuccheri naturali con dolcificanti artificiali, non sarà certamente un alimento più salutare. Alla vostra mano, e non grande come la teglia del fornaio.

CALORIE: QUANDO FAI LA SPESA RICORDA

- **Semaforo arancione** > Cautela con gli alimenti con più di 360 kcal per 100 grammi.
- **Semaforo rosso** > Molta cautela con gli alimenti con più di 560 kcal per 100 grammi.



“ *Personalmente, per quella che è la mia esperienza con le persone che vogliono perdere peso, vi consiglio di preoccuparvi della qualità degli ingredienti prima che del contenuto calorico.* ”

Una focaccia fatta in casa con farina integrale, olio extravergine d'oliva, sale e lievito sarà sicuramente più calorica ma, altrettanto sicuramente, più salutare di un prodotto da forno industriale con 10 ingredienti in etichetta. Certo dovrete avere il buon senso di mangiarne una porzione piccola, grande come il palmo della vostra mano, e non grande come la teglia del fornaio.

MA COME, SE HA PIÙ CALORIE CI FARÀ INGRASSARE DI PIÙ!

In realtà, le cose nel nostro organismo funzionano in maniera più complessa: **50 grammi di focaccia fatta in casa avranno sicuramente un carico glicemico più basso** e ci sazieranno più a lungo di 50 grammi di cracker industriali.

Un organismo sazio per diverse ore consecutive sarà un organismo pacifico e soddisfatto, senza quel bisogno di “sgranocchiare sempre qualcosa” di cui soffrono le persone che si nutrono prevalentemente di cibi industriali raffinati. E se “sgranocchiate sempre qualcosa”, l'apporto calorico dell'intera giornata sarà comunque più alto.



CAPITOLO 4

LA SECONDA RIGA: i GRASSI

I grassi contengono tante calorie ma, come dicevamo poco fa, i grassi saziano molto.

“ *La cosa importante è scegliere grassi di buona qualità - primi tra tutti l'olio extravergine d'oliva, la frutta a guscio ed i semi oleaginosi - e in giusta quantità.* ”

Cosa dice il Nutri-Score® sui grassi? Non si preoccupa dei grassi totali, ma ci dice di essere cauti con i **grassi saturi**, che alzano il colesterolo e “si appiccicano” più tenacemente alle pareti delle nostre arterie.

Da dove vengono i grassi saturi? Principalmente da fonti animali (carni, uova, formaggi, ecc.), ma anche da alcune fonti vegetali come palma e cocco.

GRASSI: QUANDO FAI LA SPESA RICORDA

- **Semaforo arancione** > con gli alimenti con più di 4 grammi per 100 grammi di grassi saturi.
- **Semaforo rosso** > Molta cautela con gli alimenti che ne contengono più di 7 grammi per 100 grammi.

CAPITOLO 5

LA TERZA RIGA: CARBOIDRATI E ZUCCHERI

In barba alle varie diete “alla moda” povere di carboidrati - paleo, keto o low-carb che siano - **i carboidrati sono il carburante fondamentale per le nostre cellule**, soprattutto per le cellule degli organi più importanti (pensate, ad esempio, al cervello).

Per questo non dovete preoccuparvi del contenuto di carboidrati degli alimenti (è il motivo per cui anche il Nutri-Score® non se ne preoccupa). Dovete invece preoccuparvi di **quali carboidrati mangiate**, avendo in mente il carico glicemico - di cui abbiamo parlato nel terzo capitolo - ma, soprattutto, avendo in mente il grado di raffinazione dei carboidrati.

UN PAIO DI ESEMPI PER CAPIRCI:

- **Una farina integrale di grano saraceno macinata grossolanamente** (quella che si usa per la polenta) sarà sicuramente **ricca di carboidrati**, ma avrà un carico glicemico più basso (quindi più sazietà e meno effetto drogante) e sarà ricca di fibre e di polifenoli antiossidanti (che faranno benissimo alla salute nostra e dei nostri batteri intestinali amici).

- **Una farina 00 macinata finissima, tipica della maggior parte dei prodotti da forno industriali**, sarà esattamente il contrario: con alto carico glicemico e povera di fibre e polifenoli antiossidanti. In pratica, sarà assorbita in maniera talmente veloce dal nostro organismo che sarà come mangiare zucchero bianco.

Il Nutri-Score® non entra nel merito del tipo di carboidrati (e questo è un peccato, perché trascura una variabile importantissima per la nostra salute), ma mette giustamente in evidenza il rischio di alimenti troppo ricchi di zucchero.

ZUCCHERI: QUANDO FAI LA SPESA RICORDA

- **Semaforo arancione** > con gli alimenti con più di 18 grammi per 100 grammi di zuccheri.
- **Semaforo rosso** > Molta cautela on gli alimenti che ne contengono più di 31 grammi per 100 grammi.

Per avere un'idea chiara su **quanti zuccheri sia bene mangiare in un giorno**, tenete anche in mente le raccomandazioni più recenti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS): l'ideale sarebbe mangiare, in una giornata, non più del 5% di zucchero considerando l'apporto calorico totale della giornata.

“ *Per capirci, considerando l'apporto calorico giornaliero per l'italiano medio (2000 kcal), non dovremmo mangiare più di 100 kcal al giorno di zucchero, ovvero 25 grammi (2 cucchiaini e mezzo) di zucchero.* ”

Ad una prima impressione 25 grammi sembrano tantissimi ma, in realtà, basta bere una lattina di bevanda gassata per mangiarne, senza neanche accorgerci di avere mangiato, più di 34 grammi!



CAPITOLO 6

LA QUARTA RIGA: LE FIBRE

Finalmente possiamo parlare di un ingrediente che fa bene alla nostra salute: le fibre. Le fibre non sono tutte uguali e, per tantissimi anni, si è parlato solo delle fibre cosiddette insolubili: sono le fibre più spesse che, sotto i denti, danno una sensazione di qualcosa di difficile da masticare (pensate al gambo del sedano, alle foglie del carciofo o a un boccone di fagioli).

FIBRE INSOLUBILI

Le fibre insolubili ci aiutano ad andare in bagno con regolarità e ad evitare che possibili sostanze tossiche o cancerogene si “attacchino” alle pareti del nostro intestino. Sono quindi molto importanti per la nostra salute ma, allo stesso tempo, sono uno dei motivi per cui sentite gli alimenti naturali ed integrali come sgradevoli: più lunghi da masticare, con consistenza rustica, a volte “legnosa”, e con sapori meno gustosi appena li mettiamo in bocca.

FIBRE SOLUBILI

Ancora più importanti per la salute sono le fibre solubili, che danno al cibo che mangiamo una consistenza tipo “gel scivoloso”: pensate alla pera sbucciata che ci scivola tra le mani, o al brodo addensato e gelatinoso di una zuppa di orzo e farro.

Le fibre solubili sono un vero concentrato di salute: aiutano a ridurre il carico glicemico, a ridurre l'assorbimento di colesterolo e trigliceridi e, soprattutto, a nutrire al meglio i nostri batteri intestinali amici (il cosiddetto microbiota, sempre più alla ribalta della ricerca scientifica per la grandissima importanza che ha nel regolare la nostra salute fisica e psicologica).

SEMPRE AMICHE

Il Nutri-Score®, purtroppo, non suddivide il contenuto di fibre tra solubili ed insolubili, ma possiamo accontentarci e considerare la quantità totale di fibre come un prezioso alleato per la nostra salute.

FIBRE: QUANDO FAI LA SPESA RICORDA

- **Semaforo verde** > con gli alimenti che contengono da zero a 3.5 grammi di fibre per 100 grammi.
- **Semaforo verde scuro** > con gli alimenti che contengono più di 3.5 grammi di fibre per 100 grammi di cibo.



Attenzione però al tipo di fibre, tenendo in mente il desiderio dell'industria alimentare di "abbellire" la tabella nutrizionale: aggiungere fibre insolubili isolate come crusca o cruschetto, o fibre solubili, come inulina o amido modificato, è cosa ben diversa dal mangiare un alimento integrale, che contiene naturalmente fibre solubili ed insolubili nella giusta proporzione.

Quindi, **prima di essere felici per l'alto contenuto di fibre di un prodotto, guardate nella tabella degli ingredienti da dove vengono le fibre che state mangiando** (meno ingredienti ci sono nella lista, più è probabile che le fibre vengano dall'ingrediente integrale originale).

CAPITOLO 7

LA QUINTA RIGA: LE PROTEINE

Se i carboidrati sono il carburante preferito dal nostro organismo, le proteine solo il materiale da costruzione: fondamentali quindi per la salute ma, attenzione, decisamente sopravvalutate nella nostra epoca.

“ *Al giorno d'oggi, con una tipica alimentazione occidentale (western diet) ricca di prodotti animali e industriali ultraprocesati, il rischio è di un eccesso, e non di una carenza, di proteine.* ”

In ogni caso, il Nutri-Score® considera positivo il contenuto di proteine perché, con tutti i limiti che abbiamo detto poco fa, ci aiuta ad **evitare gli alimenti industriali ultraprocesati**, ricchi di quelle che vengono definite "calorie vuote": tanti zuccheri raffinati, tanti grassi di scarsa qualità, poche fibre, pochi micronutrienti essenziali come vitamine e minerali, poche proteine.

PROTEINE: QUANDO FAI LA SPESA RICORDA

- **Semaforo verde** > con gli alimenti che contengono da zero a 8 grammi di proteine per 100 grammi.
- **Semaforo verde scuro** > con gli alimenti che contengono da 8 a 16 grammi di proteine per 100 grammi di cibo.

Anche per le proteine guardate la lista degli ingredienti: la qualità proteica di un legume intero, ricco di proteine ma anche di fibre e polifenoli antiossidanti, è cento volte meglio della qualità proteica di un intruglio industriale a base di isolati proteici di siero di latte o di soia.



CAPITOLO 8

LA SESTA ED ULTIMA RIGA: IL SALE, OVVERO IL SODIO

Intendiamoci subito: **il sale, ovvero il cloruro di sodio, è essenziale alla vita:**

- ci permette di stare in piedi;
- regola la pressione arteriosa e la distribuzione dei liquidi nel corpo;
- permette alle membrane di ogni cellula di trasmettere segnali e impulsi elettrici in maniera corretta.

EVITARE GLI ECCESSI

Però, esattamente come per le proteine, la civiltà occidentale non rischierà mai la salute per una carenza di sodio, ma per un eccesso di sodio.

Il sodio è l'esaltatore di sapidità per eccellenza e viene aggiunto a ogni tipo di cibo, dolce o salato che sia per:

- **migliorare l'appetibilità;**
- **evitare retrogusti sgradevoli** (pensate alle patatine di un fast food, molto salate per evitare di sentire il sapore per nulla buono degli oli di frittura di qualità non certo eccelsa);
- **migliorare la conservabilità** degli alimenti (il sale, da tempi antichissimi, è il primo conservante presente in Natura).

L'attenzione al contenuto di sodio è, secondo me, una delle cose più utili del Nutri-Score®: ci permette di "smascherare" prodotti, all'apparenza sani e saporiti (pensate, ad esempio, agli snack salati che popolano le macchinette dei distributori automatici: crostini, grissini, tarallini) spesso caricati di un eccessivo contenuto di sale.

SALE: QUANDO FAI LA SPESA RICORDA

- **Semaforo arancione** > con gli alimenti che contengono da 0.92 a 1.62 grammi di sale per 100 grammi.
- **Semaforo rosso** > con gli alimenti che ne contengono più di 1.62 grammi per 100 grammi.
- **Semaforo verde** > per gli alimenti che ne contengono da 0.46 a 0.92 grammi per 100 grammi.
- **Semaforo verde scuro** > per gli alimenti che ne contengono da 0 a 0.46 grammi per 100 grammi.



Per il sale, come per lo zucchero, tenete sempre in mente le quantità giornaliere raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS): cercate di consumare meno di 5 grammi di sale al giorno, quindi meno di 2 grammi di sodio al giorno. Tenendo presente che, oltre al sale che mettete nell'acqua della pasta o nell'insalata, dovete tener presente il sale aggiunto, spesso in quantità generose, nei prodotti industriali o conservati.

“ *I “campioni del sale” sono i prodotti da forno industriali, i salumi, i formaggi e i prodotti in scatola: basta un etto di bresaola (4.2 grammi) e 50 g di grissini (1 grammo) per superare le dosi giornaliere di sale consigliate per l'intera giornata.* ”

CAPITOLO 9

IN CONCLUSIONE: AIUTATE IL VOSTRO PALATO AD ESSERE "BENE EDUCATO"

Le etichette e le tabelle, come abbiamo visto, ci possono indicare la strada per orientarci nella difficile scelta di cosa mangiare, soprattutto quando si tratta di scegliere alimenti già pronti e non preparati da noi a casa.

Da sole, però, non sono sufficienti a fare scelte alimentari salutari e consapevoli: molto meglio affidarci alle tradizioni alimentari e al nostro palato che, se ben addestrato ed educato, si è evoluto nel corso dei millenni per farci scegliere la miglior alimentazione possibile per il luogo in cui viviamo.

Cercate quindi di abituarvi:

- a mangiare lentamente,
- in un ambiente tranquillo, pacifico senza interferenze fastidiose (mai schermi accesi quando siete a tavola!).

“ *Un palato allenato, aiutato da una lunga masticazione, riconosce all'istante un alimento troppo salato, troppo raffinato o con retrogusti sgradevoli legati alla presenza di grassi di bassa qualità.*
Provate a masticare una patatina per due minuti e capirete di cosa sto parlando. ”

BUON APPETITO!



Segui Macrolibrarsi



Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata. Legge 633 del 22 Aprile 1941 e successive modifiche.