
Dott.ssa Laura Parravano
Biologa Nutrizionista
Sapere i Sapori
Alatri, 29 maggio 2018
IIS «S.Pertini», I.T.T.chimico

La sicurezza alimentare

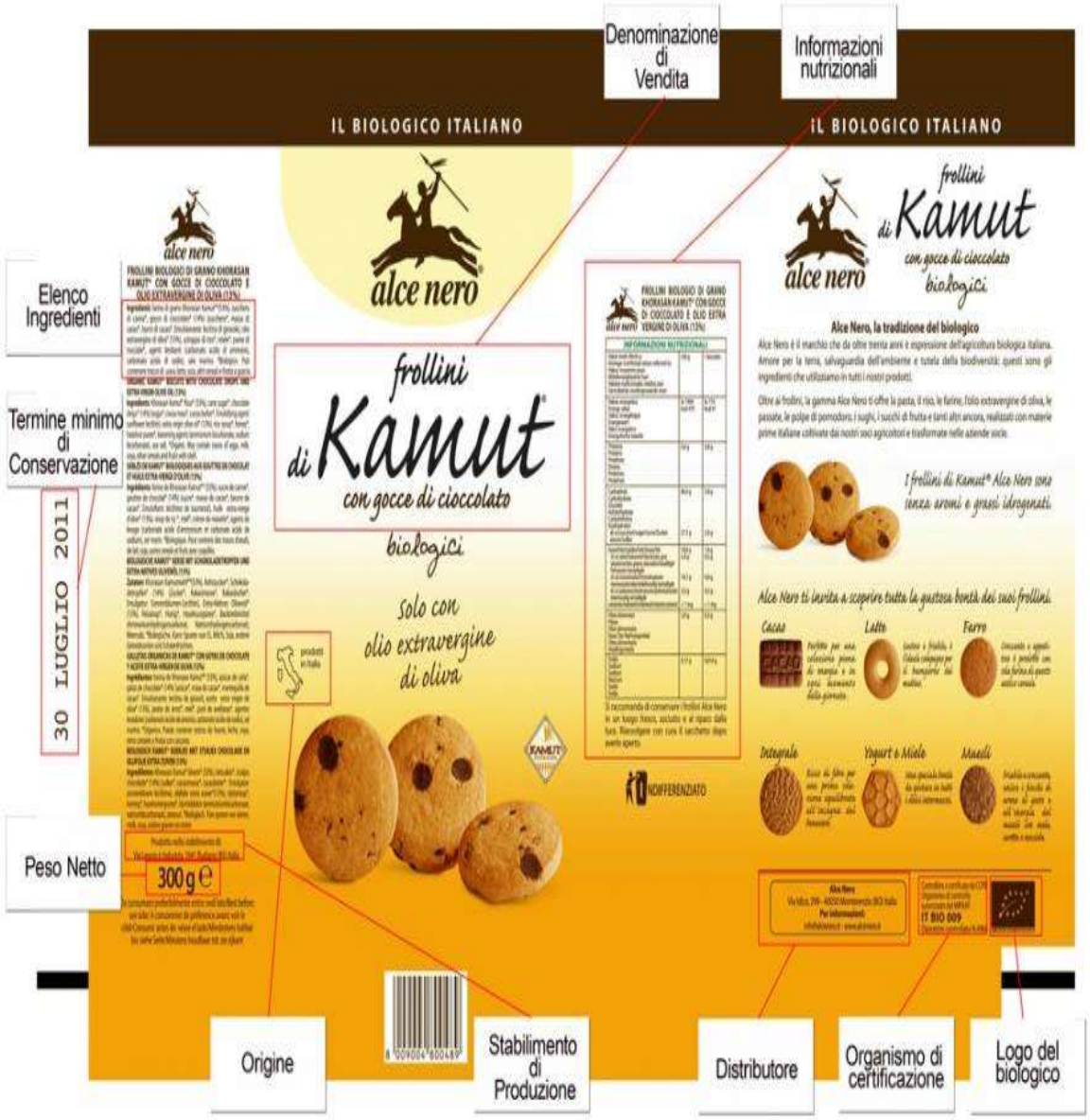
Etichette Alimentari

Cosa Dicono?

Leggere l'etichetta è l'unico strumento che abbiamo a disposizione per conoscere le caratteristiche di un prodotto; il suo scopo è quello di **informare** e **tutelare** l'acquirente in modo corretto e più possibile trasparente.

Leggere le etichette salvaguardia la nostra salute: è importante capire cosa introduciamo nel nostro organismo.

Alcune informazioni sono obbligatorie e regolamentate per legge, altre sono facoltative.




Leggi
l'etichetta
Quando compri un prodotto hai la possibilità di conoscere dettagliatamente tutta la "sua storia" basta leggere l'etichetta, su di essa devono sempre essere riportati:
1 denominazione di vendita
2 elenco degli ingredienti
3 quantità netta o nominale
4 termine minimo di conservazione o data di scadenza
5 nome del produttore o del confezionatore o del venditore
6 sede dello stabilimento di produzione o confezionamento
7 lotto di appartenenza del prodotto
8 modalità di conservazione e di utilizzazione
9 luogo di origine e provenienza
10 bollo sanitario (per carne, prodotti della pesca e pasta con ripieno di carne)

La denominazione di vendita

La **descrizione del prodotto:** gli può essere anche dato un nome di fantasia, ma deve comunque comparire la denominazione univoca (maionese, farina 00, biscotti ecc.) in modo che l'acquirente non sia tratto in inganno.

Gli ingredienti

- devono essere indicate in **ordine di peso decrescente** (compresi additivi e acqua) perciò il primo **ingrediente** citato è quello più presente, seguono gli altri fino ad arrivare al meno presente.

- Quando, invece che con il loro nome specifico, gli ingredienti sono segnalati con il nome generico della categoria (es. "formaggio"), allora probabilmente non si tratterà del tipo più pregiato.
- Se nel prodotto in questione fosse contenuto, ad esempio, del Parmigiano Reggiano, perché non scriverlo?

FOCUS

nutella o Crema Novi

Ingredienti:

zucchero, oli vegetali, nocciole (13%), cacao magro, latte scremato in polvere (6,6%), siero del latte in polvere, emulsionante: lecitina di soia

VALORI NUTRIZIONALI:

Kcal: 544
Carboidrati: 57,3
Proteine: 6
Grassi: 31,6

Due etichette a confronto: per legge le etichette degli alimenti devono riportare gli ingredienti in ordine decrescente di quantità. Vediamo allora che il primo ingrediente della nutella è lo zucchero seguito dagli oli vegetali (di qualità non specificata ma in pratica si tratta del famigerato olio di palma) e finalmente abbiamo le nocciole. Al contrario nella Crema Novi come primo ingrediente troviamo le nocciole (45%) e a seguire lo zucchero. Non vi è traccia di oli vegetali (gli unici grassi provengono dalle nocciole stesse e quindi naturali e benefici in quanto mono e poli insaturi) ed è arricchita del prezioso burro di cacao (invece assente nella nutella). In sintesi la Crema Novi batte la nutella su tutte le più importanti caratteristiche nutrizionali e non vi è dubbio che sia migliore in termini di qualità. Tuttavia la nutella continua ad essere la crema di nocciole più venduta al mondo.

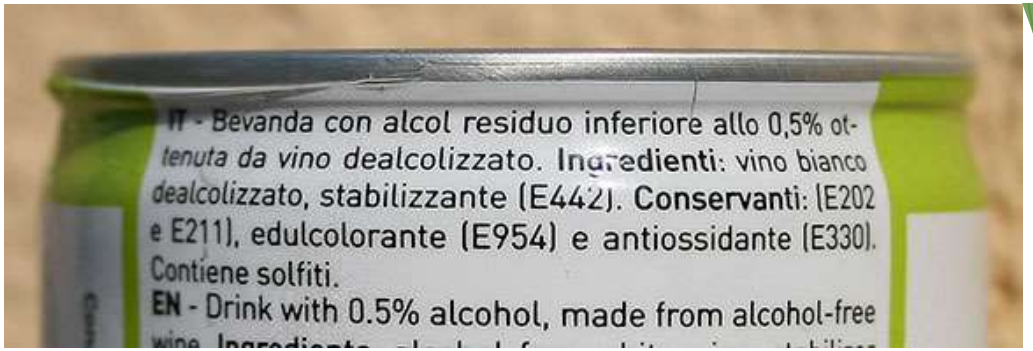
Ingredienti:

nocciole (45%), zucchero, cacao magro (9%), latte scremato in polvere (5%), burro di cacao, emulsionante: lecitina di soia

VALORI NUTRIZIONALI:

Kcal: 538
Carboidrati: 42,7
Proteine: 11,7
Grassi: 35,6

E gli additivi?



- Sono sostanze (autorizzate dalla legge italiana solo per determinati alimenti e in quantità ben precise) usate per diversi motivi: **coloranti, correttori acidità, emulsionanti, antiossidanti, edulcoranti, aromatizzanti.**
- Ne esistono centinaia e ad ognuno corrisponde una **sigla** (che può essere sostituita dalla dicitura esatta dell'additivo) costituita dalla lettera E e da un numero
- Anche se autorizzati dall'Unione Europea, meglio sempre preferire quei prodotti a più basso contenuto di additivi.

Di solito compaiono alla fine dell'elenco.

Evitarli è quasi impossibile, sono utilizzati sia per conservare i prodotti sia per renderli più invitanti.

LA TOSSICITA'

Pensiamo all'uso che i *bambini* fanno di alimenti additivati (caramelle, gelati, budini, prodotti dolciari, snack) ed il fatto che il latte materno rappresenta un veicolo di tali sostanze, assorbite dalla madre, al neonato.
E' necessario inoltre stabilire la dose giornaliera ammessa (DGA) e ricavare, in base a questa, la quantità massima di additivo che un alimento può contenere.
E' molto importante verificare che gli additivi non interagiscano tra loro o con i componenti dell'alimento, formando composti pericolosi per la salute del consumatore.

Nitrati (E249, E250)

Nitriti (E251, E252)

- Sono conservanti utilizzati nei salumi, insaccati e carni lavorate, impediscono lo sviluppo del batterio Clostridium botulinum. Mantengono vivace il colore della carne e ne migliorano il sapore.

- I nitrati in piccole dosi non sono pericolosi, mentre i nitriti legandosi alle ammine presenti in altri cibi formano le nitrosammine, considerate potenzialmente cancerogene.

Peso o il volume netto

- L'etichetta deve riportare anche il **peso** o il **volume netto** del prodotto;
- nel caso di prodotti conservati in un liquido deve essere indicato anche il peso sgocciolato.

ATTENZIONE alla scadenza:

- la dicitura "*da consumarsi preferibilmente entro*" indica che le caratteristiche del prodotto rimangono inalterate fino alla data indicata, dopodiché lo si può comunque consumare ma non se ne assicura l'integrità.
- Quando invece leggiamo "*da consumarsi entro*", si tratta di una scadenza vera e propria, dopo la quale il produttore non garantisce più.

Curiosità: non è vietato dalla legge vendere prodotti dopo questa data

La data dovrebbe...

essere scritta in modo chiaro e leggibile (regola che purtroppo non sempre viene seguita) , con caratteri indelebili e in una posizione facilmente individuabile dal consumatore. Essa deve indicare:

- **- il giorno, il mese e l'anno** per i prodotti conservabili per meno di tre mesi (**latte fresco**, mozzarelle, yogurt ecc.);
- **- solo il mese e l'anno** per gli articoli conservabili per più di tre mesi ma per meno di 18;
- **- solo l'anno** per alimenti come i pelati o le verdure in scatola conservabili per più di 18 mesi.

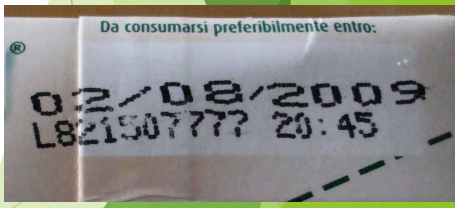
Spesso un periodo di conservazione più breve indica un minor utilizzo di conservanti o la presenza d'ingredienti più pregiati.

Provenienza del prodotto

- Il **nome del produttore**, la sua sede e quella dell'impianto di produzione o confezionamento (se diversa) devono sempre apparire in modo chiaro e leggibile sulle etichette.

- E' cosi possibile **rintracciare la filiera**, sapere quanto distante da noi è stato prodotto un alimento e poterci informare sull'affidabilità del suo produttore.

Nel caso ci si trovasse davanti ad un **prodotto difettoso** possiamo (e dobbiamo!) inoltre segnalare agli organismi competenti il lotto di produzione, che è la vera carta d'identità del prodotto, grazie alla quale si può risalire alla sua provenienza.



Etichette ingannevoli

L'articolo **2 del d.lgs 109/92** in applicazione della direttiva comunitaria, dice che le confezioni e **le etichette dei prodotti non devono in alcun modo trarre in inganno** il consumatore.

Spesso però purtroppo questa regola non viene seguita:

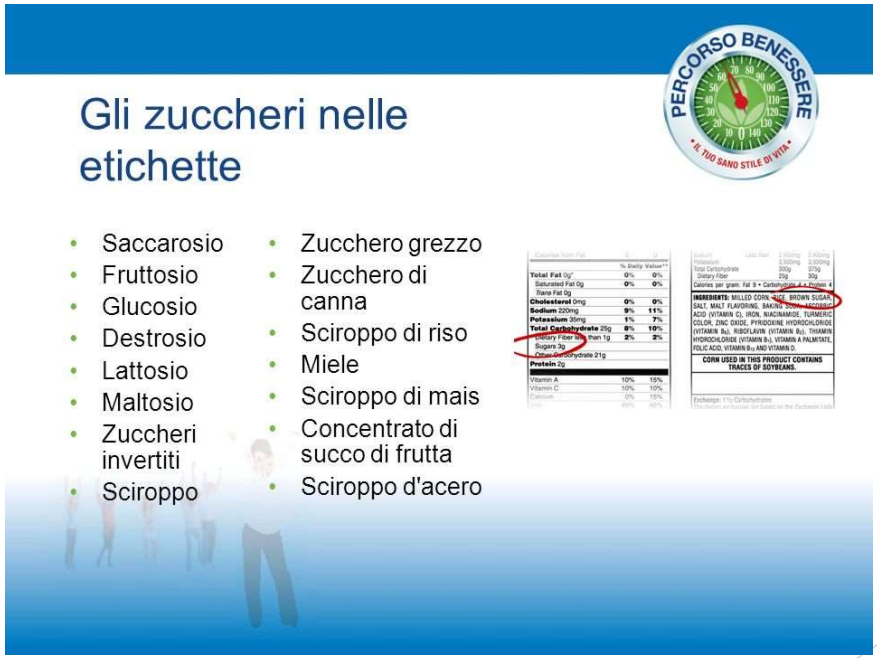
- un' etichetta può risultare ingannevole o fuorviante nel caso in cui, ad esempio, inganni sulle **caratteristiche reali del prodotto** o gli attribuisca proprietà ed effetti che non possiede (ad esempio quando leggiamo "snellente" o "dimagrante").

Un ulteriore modo per trarre in inganno i consumatori è la **lista degli ingredienti:**

i primi 3 ingredienti sono quelli che noi principalmente stiamo mangiando.

Proprio per questo molte ditte distribuiscono gli **zuccheri** presenti tra molti ingredienti così che le quantità non compaiono nei primi tre dell'elenco.

Così ci possiamo ad esempio trovare davanti ad una lista che contiene una combinazione di saccarosio, fruttosio, zucchero di canna, destrosio senza che nessuno di essi sia presente nelle prime posizioni dell'elenco; in realtà se poi andiamo a far bene i conti, probabilmente quel prodotto contiene più zuccheri di tanti altri!



LEGGERE LE ETICHETTE

VALORI PER VASETTO	
Energia	128 kcal
Proteine	4,4 g
Carboidrati	16,5 g
Grassi	4,3 g

INGREDIENTI:
Latte fermentato con Lactobacillus bulgaricus, Streptococcus thermophilus e Bifidobacterium, preparazione di frutta 13% (mirtilli 39%, zucchero, ribes nero, sciroppo di glucosio, addensanti: E1422, pectina, E412; succo concentrato di sambuco, aromi, colorante: E163), zucchero 4,1%.

SmartFood

La tabella nutrizionale

Deve indicare:

il **valore energetico** e la quantità di **proteine**, **carboidrati** e **grassi**.

A questi possono aggiungersi **zuccheri**, **acidi grassi saturi**, **fibre alimentari** e **sodio,** vitamine e alcuni sali minerali.

Deve essere chiara e non fuorviante, non creare sospetti sulle caratteristiche nutrizionali di altri alimenti, non incoraggiare un uso smodato di quel prodotto, non affermare o sottintendere che le stesse sostanze non possano essere fornite da una dieta varia ed equilibrata.

BEVANDA ANALCOLICA. Ingredienti: acqua, zucchero, anidride carbonica, colorante E 150d, acidificante acido fosforico, aromi naturali (inclusa caffeina).
Imbottigliata su autorizzazione della The Coca-Cola Company da: 1) Coca-Cola HBC Italia s.r.l., sede: Milano, stabilimento: vedi lettera o sigla su tappo o collo della bottiglia - N: Nogara (VR), G: Gaglianico (BI), A: Oricola (AQ), M: Marcianise (CE), CL: Elmas (CA) - 2) in mancanza di una delle lettere o della sigla indicate al punto 1, società stabilita in Unione europea; importata e distribuita in Italia da Coca-Cola HBC Italia s.r.l., sede: Milano.
Da consumarsi preferibilmente entro: vedi tappo o collo della bottiglia.
Conservare in luogo fresco e asciutto, pulito e senza odori, al riparo da luce solare e da fonti di calore.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI PER 100 ml:

VALORE ENERGETICO:	42 kcal, 180 kJ	GRASSI:	0 g
PROTEINE:	0 g	DI CUI SATURI:	0 g
CARBOIDRATI:	10.6 g	FIBRE ALIMENTARI:	0 g
DI CUI ZUCCHERI:	10.6 g	SODIO:	0 g

Questa bottiglia contiene 6 di 250 ml
Ogni di 250 ml contiene

kcal	Zuccheri	Grassi	Acidi grassi saturi	Sodio
105	27 g	0 g	0 g	0 g
5%	29%	0%	0%	0%

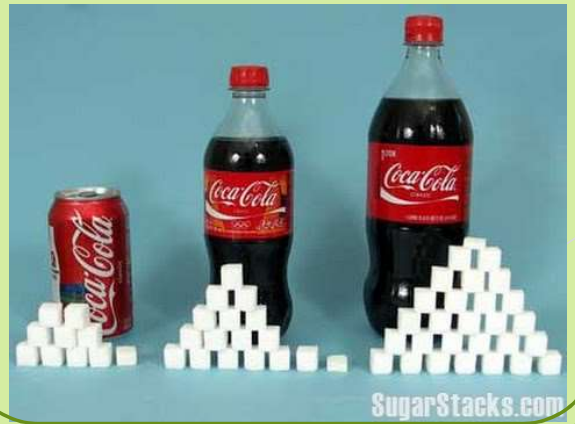
% della quantità giornaliera indicativa (GDA) sulla base di una dieta da 2000 kcal

Contenuto 1,5 L

www.coca-cola.it
©2010 The Coca-Cola Company

In una lattina da 330 millilitri sono presenti **35** grammi di zucchero, che attenuano l'asprezza causata dall'acido fosforico. A sua volta l'acido attenua la sensazione di dolcezza.

Quindi una lattina di Coca Cola contiene dalle <u>sette alle nove</u> bustine di zucchero.



LA TABELLA NUTRIZIONALE

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Valori medi	per 100 g	per pezzo (28 g)	(%*) per 28 g
Energia	1759 kJ / 422 kcal	491 kJ / 118 kcal	6
Grassi	27,9 g	7,8 g	11
di cui: acidi grassi saturi	16,6 g	4,6 g	23
Carboidrati	34 g	9,5 g	4
di cui: zuccheri	29,5 g	8,3 g	9
Proteine	7,9 g	2,2 g	4
Sale	0,610 g	0,171 g	3

* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/ 2000 kcal)

PAN DI SPAGNA CON FARCITURA AL LATTE

10 PEZZI- 280 g e

Conservare in frigorifero (+ 4 °C)

Ingredienti: **LATTE** fresco pastorizzato (40%), olio di palma, zucchero, farina di **FRUMENTO**, **LATTE** scremato in polvere, miele (5%), **BURRO** anidro, **UOVA** in polvere, cacao magro, cruschello di **FRUMENTO**, agenti lievitanti (difosfato disodico, carbonato acido di sodio, carbonato d'ammonio), emulsionanti (mono e digliceridi degli acidi grassi), aromi, sale. Può contenere **SOIA**.

Ferrero S.p.A P.le P. Ferrero 1 - 12051 Alba (CN) Italia

kinder SPONSOR UFFICIALE

SERVIZIO CONSUMATORI 011/2876600 www.ferrero.it

Etichettatura uova

PRODOTTI BIOLOGICI

Fondamentale è dunque che in tutte le fasi di produzione vengano seguiti i criteri relativi al metodo biologico, criteri stabiliti dall'Unione Europea.

I prodotti bio non possono infatti contenere OGM nè possono essere stati **sottoposti a radiazioni.**

E' inoltre vietato anche l'uso di additivi.

Il regolamento CEE 2092/91 definisce anche le norme tecniche di produzione, i prodotti utilizzabili per la difesa, la **fertilizzazione, la preparazione e la conservazione dei prodotti**, nonché i canoni per etichettare i prodotti da agricoltura biologica.

- Non esiste in assoluto un cibo che faccia bene e uno che faccia male.

- Molto dipende da:
  - **dieta complessiva;**
  - **quantità introdotte**
  - **altri fattori** (stile di vita, attività fisica, ..).

- Bisogna aumentare la consapevolezza sulla necessità di compiere scelte alimentari e stili di vita più sani.

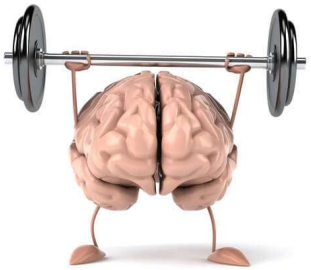
COSA POSSIAM0 FARE

1) Limitare i *prodotti confezionati e precotti*

2) Acquistare *prodotti di stagione*, sia freschi che surgelati

3) Riscoprire la cucina tradizionale, utilizzando *ingredienti naturali* di prima qualità, cucinati in modo semplice e leggero.

4) Quando si fa la spesa utilizzare il *cervello* e non solo gli occhi

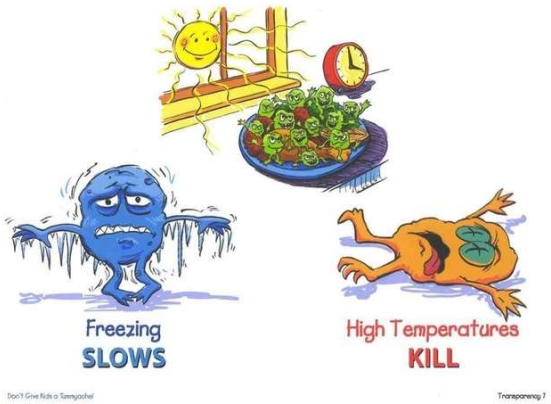


Sicurezza nutrizionale

controllo contaminazione, alterazione e conservazione alimenti (igiene alimentare)

CONTAMINAZIONI CROCIATE

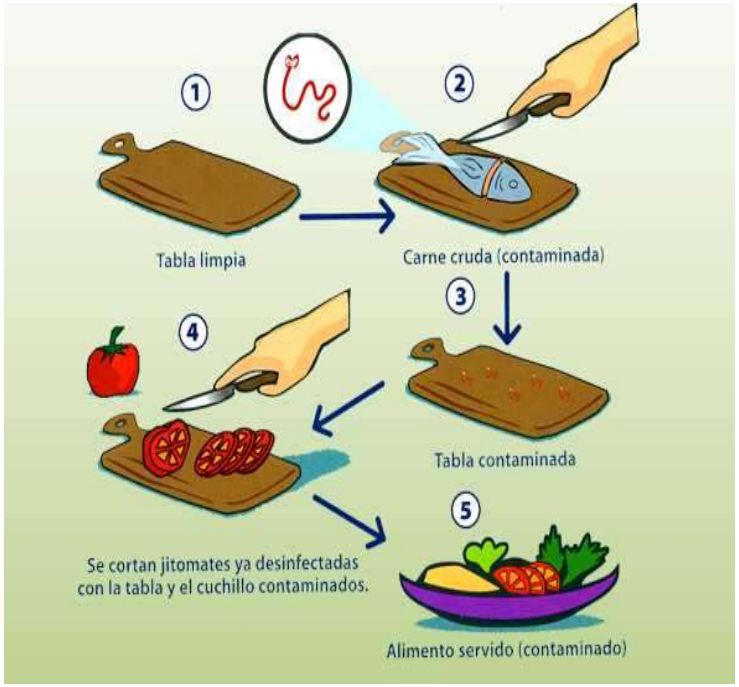
- Passaggio di microbi patogeni da un alimento all'altro
- Tutti gli alimenti CRUDI possono contenere microbi patogeni
- La cottura uccide i microbi patogeni

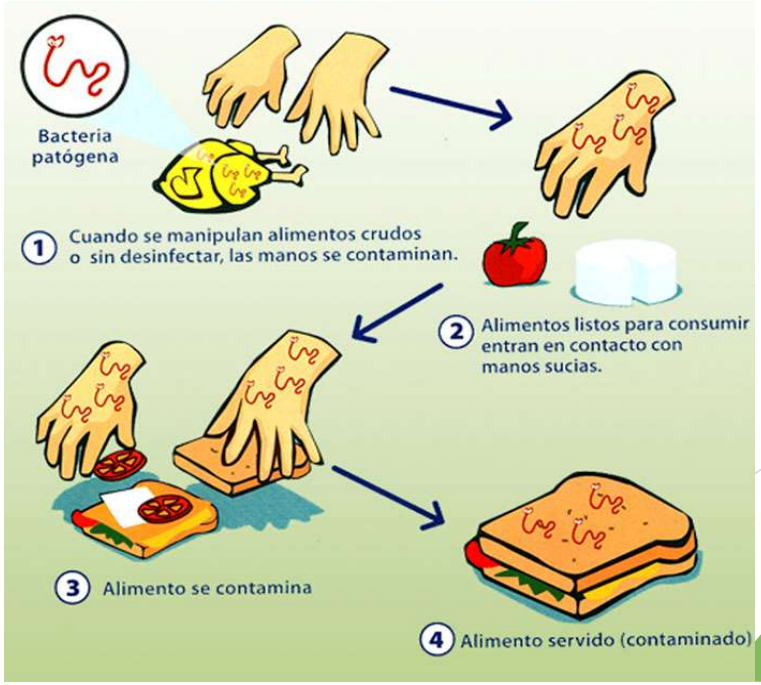


Il pericolo della contaminazione crociata si verifica quando

↓

i microbi si propagano dagli alimenti **CRUDI** a quelli pronti per il consumo come formaggio, insalate, ecc. o a piatti già cucinati





Un esempio di contaminazione crociata in *frigorifero* è il liquido della carne che sgocciola sugli alimenti già pronti per essere consumati

SUGGERIMENTI

- lavare sempre le mani prima di cucinare e dopo aver manipolato alimenti crudi
- In frigorifero tenere separati alimenti pronti all'uso (formaggi, insalate, ecc.) dagli alimenti crudi (carne, pesce, ecc.)
- usare tavoli, taglieri e coltelli separati per la preparazione di alimenti crudi e cotti
- Lavare accuratamente tutti gli utensili con acqua calda e detersivo dopo l'utilizzo

Come riporre gli alimenti in frigorifero?

Il freddo addormenta cellule e batteri

Nel frigorifero la temperatura non è omogenea

- Gli alimenti maggiormente deperibili e a più alta possibilità di proliferazione di muffe e batteri, vanno conservati nel ripiano centrale, che garantisce una temperatura più bassa (0-2°C)
- Il ripiano più profondo è quello ideale per riporre frutta e verdura (7-10°C)
- I derivati del latte, con deperibilità intermedia, vanno riposti in alto (4-5°C)
- Le uova vanno tenute da parte, per il rischio legato alla salmonella

CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

chi prima entra, prima esce

- L'alimento che è stato acquistato per primo deve essere consumato per primo
- Alimenti non deperibili (ad es. pasta, riso, biscotti, farina, legumi secchi, alimenti secchi...): assicurarsi che le confezioni siano integre e che siano riposte in luogo pulito e aerato possibilmente lontano da fonti di calore.

Per finire: CONSERVAZIONE DEI CIBI NEL FREEZER

- il congelatore deve essere mantenuto ordinato, senza brina (segno di sbalzi di temperatura)
- Non deve essere eccessivamente sovraccaricato (per garantire circolazione dell'aria e omogeneità della temperatura)
- I surgelati devono essere riposti nel congelatore nel minor tempo possibile dopo l'acquisto, consumati entro la data di scadenza

Grazie per l' attenzione