



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA  
*Associazione senza fini di lucro*

## L'etichetta dei prodotti alimentari

Per etichettatura si intende **“qualunque menzione, indicazione, marchio di fabbrica o commerciale, immagine o simbolo che si riferisce a un alimento e che figura su qualunque imballaggio, documento, avviso, etichetta, nastro o fascetta che accompagna o si riferisce a tale alimento”** (Reg. UE 1169/2011).

L'etichettatura nel suo complesso informa sulle caratteristiche del prodotto alimentare che si sta acquistando, permettendo di scegliere quello che maggiormente risponde alle proprie esigenze. È anche uno strumento di marketing quando le scelte di acquisto dei consumatori vengono a essere orientate da elementi distintivi dell'alimento.

L'etichettatura nutrizionale – in particolare – è una dichiarazione relativa alle caratteristiche nutrizionali del prodotto, redatta secondo la normativa definita a livello europeo e poi adottata nelle singole nazioni.

I governi, e le aziende alimentari promuovono l'etichettatura nutrizionale con l'intento di venire incontro alle esigenze e di rispettare i diritti del consumatore. L'etichettatura serve a prevenire frodi e a impedire un'errata percezione delle caratteristiche del prodotto. Si aggiunga che informare correttamente il consumatore è un aspetto fondamentale per definire scelte più sane e consapevoli per la propria dieta.

## Aspetti normativi

La normativa europea prevede che entro poco tempo l'etichettatura nutrizionale divenga obbligatoria per tutti i prodotti preconfezionati (sia pur con qualche eccezione). Fra le informazioni che dovranno essere presenti c'è la quantità di sale per 100 g o 100 mL. L'indicazione del sale piuttosto che del sodio è stata scelta perché ritenuta più facilmente comprensibile da parte dei consumatori. Per conoscere la quantità di sodio presente in un alimento bisogna dividere la quantità di sale per 2,5.

### *In Italia*

In Italia le informazioni sul sodio – rare quelle sul sale – sono già presenti in un gran numero di prodotti alimentari, ad esempio nella gran parte degli alimenti derivati dei cereali. Sono peraltro assai meno frequenti per salumi e formaggi preconfezionati, e anche per i prodotti inscatolati.

Nella realtà delle abitudini di consumo in Italia resta il problema del sale che si ritrova nei prodotti la cui porzionatura avviene al banco o comunque nel punto di

vendita. È un aspetto assolutamente non secondario che interessa pane e altri derivati dei cereali (ad es. taralli e crostini), salumi, formaggi e anche alimenti quali i capperi, le olive in salamoia ecc. In questo caso, al consumatore non viene offerta alcuna notizia circa la quantità di sale (sodio) presente in quello che acquista e consuma.

Non esiste una classificazione "ufficiale" per definire gli alimenti ad alto, medio o basso contenuto di sale. In termini orientativi si possono dare le seguenti indicazioni:

Tipologia di prodotto	Contenuto in sodio	Contenuto in sale
Ad alto contenuto in sale	> 0,4-0,5 g/100 g	> 1-1,2 g /100 g
A medio contenuto in sale	da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
A basso contenuto in sale	< 0,12 g/100 g	< 0,3 g /100 g

### In Europa

La normativa a livello europeo (Regolamento CE 1924/2006) fornisce invece delle indicazioni più dettagliate sulla possibilità di associare a un dato prodotto dei "nutrient claims", cioè delle *indicazioni sui nutrienti* relative al sale: "a basso contenuto di sale" vuol dire meno di 0,3 g/100 g (o mL); "a bassissimo contenuto di sale" meno di 0,1 g/100 g (o 100/mL); "senza sale" meno di 0,0125 g/100 g (o 100 mL).

#### Checklist per la lettura delle etichette alimentari

La riduzione del consumo di sale e la costruzione di una dieta con meno sale richiedono una serie di piccole attenzioni:

- Conoscere gli alimenti che sono più ricchi in sale.
- Abituarsi a leggere l'etichetta.
- Controllare nella lista degli ingredienti se al prodotto è stato aggiunto sale o sodio in altra forma.
- Cercare gli alimenti con l'etichetta nutrizionale.
- Considerare le differenze che esistono fra prodotti appartenenti alla stessa categoria o comunque simili. Le differenze per quanto riguarda il sodio (sale) possono essere molto marcate.
- Imparare a scegliere all'interno della stessa categoria di alimenti le alternative con meno sale.
- Ragionare in termini di porzione e non solo di quantità per 100 g o 100 mL.

#### Riferimenti legislativi

REGOLAMENTO (CE) N. 1924/2006 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO del 20 dicembre 2006 relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari

REGOLAMENTO (UE) N. 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO del 25 ottobre 2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori