

Un'etichetta per prevenire l'obesità?

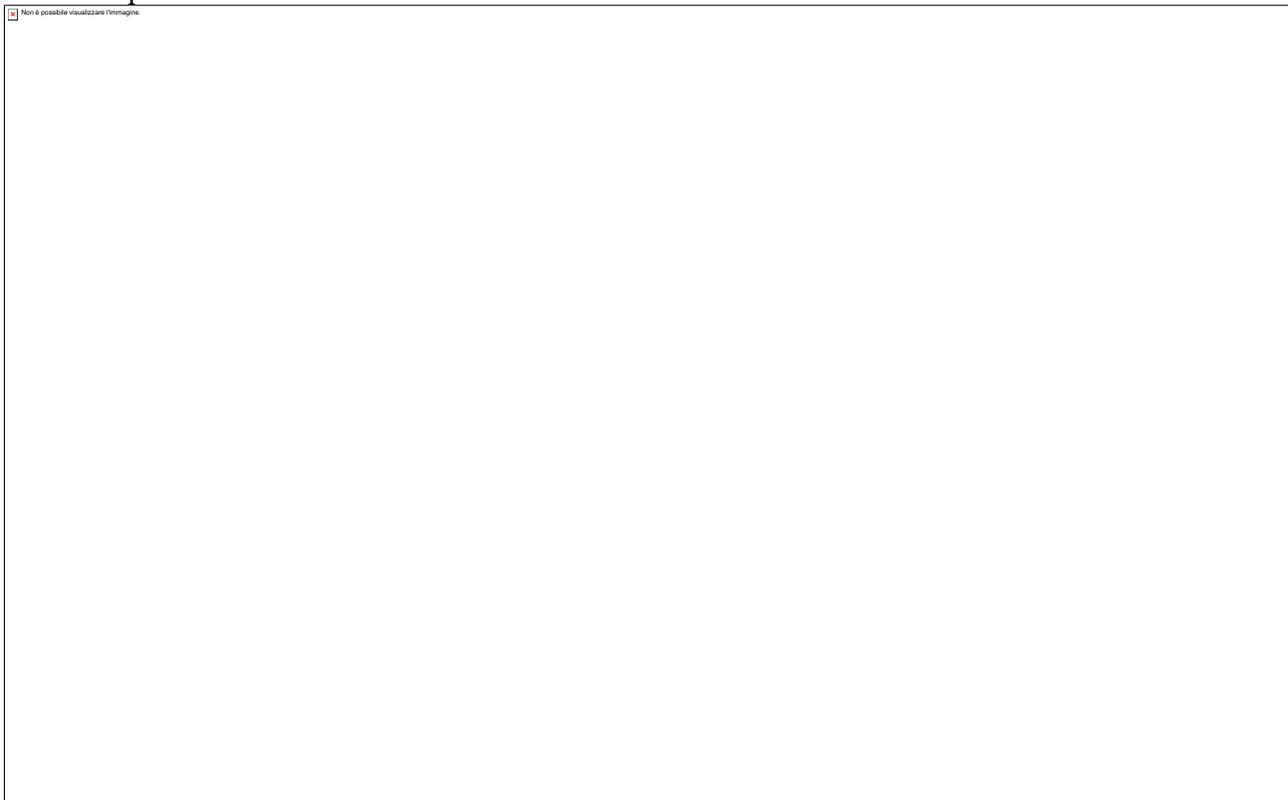
L'etichettatura degli alimenti viene regolamentata a livello comunitario dal Reg. UE 1169/2011, anche denominato Regolamento FIC (Fornitura di Informazioni sugli alimenti ai Consumatori). Tale regolamento, infatti, prevede che *“la stragrande maggioranza degli alimenti preimballati rechi una dichiarazione nutrizionale, spesso sul retro dell'imballaggio, per consentire ai consumatori di effettuare scelte consapevoli e salutari.”*

Tuttavia voglio porre l'attenzione su un altro punto del regolamento. Cito nuovamente: ***“Questa dichiarazione può essere integrata, su base volontaria, dalla ripetizione dei suoi elementi principali nel campo visivo principale (anche “parte anteriore dell'imballaggio”), in modo da aiutare i consumatori a giudicare a colpo d'occhio le caratteristiche nutrizionali essenziali degli alimenti al momento dell'acquisto.”***

Stiamo parlando quindi dell'etichettatura FOP (“*Front Of Packaging*”).

Perché parlare di un sistema di etichettatura facoltativo? Ebbene, la realtà sta per cambiare. L'11 dicembre 2019 la Commissione Europea presieduta da Ursula von der Leyen ha presentato il Green Deal Europeo, una strategia finalizzata a **rendere sostenibile l'economia dell'UE** trasformando le sfide climatiche e ambientali in opportunità, e prevedendo una transizione giusta e inclusiva per tutti.

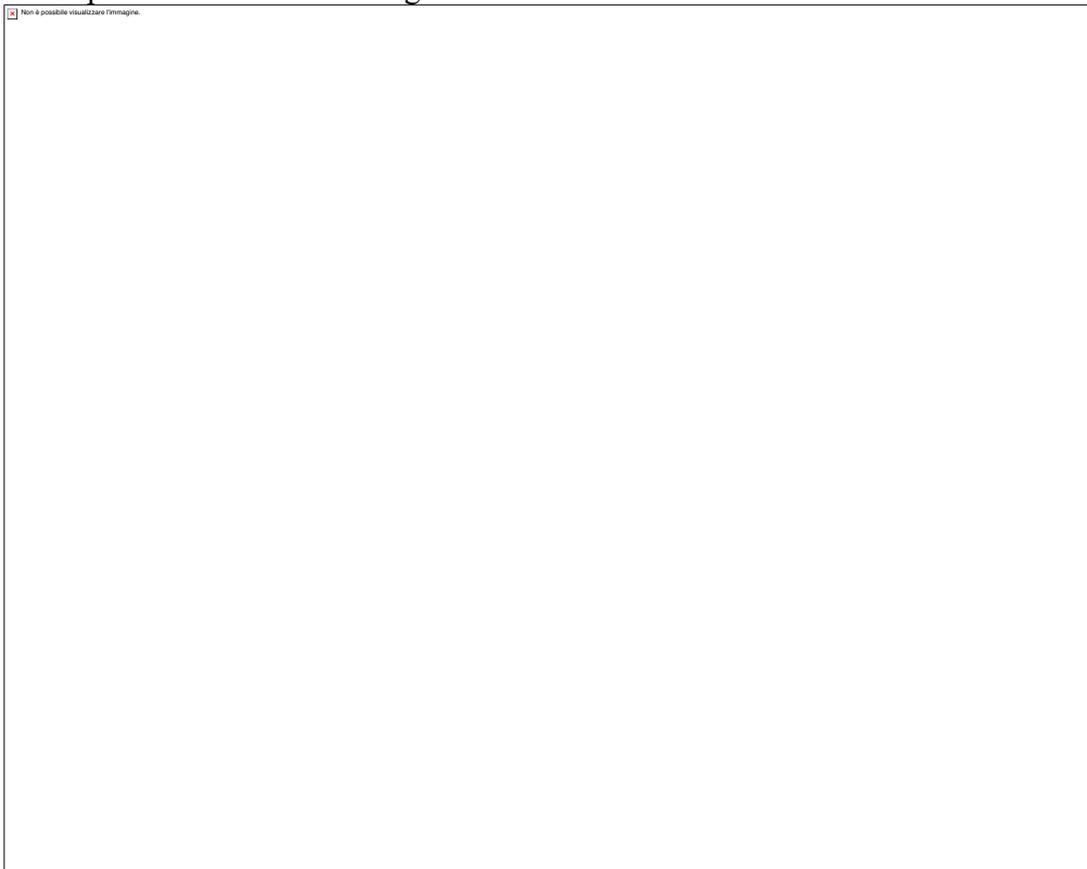
Non è possibile visualizzare l'immagine.



“Farm to Fork” e Biodiversità: le due nuove Strategie UE viste da Slow Food

Ciò che ci interessa è la voce “Dal produttore al consumatore”: un sistema alimentare equo, sano e rispettoso dell'ambiente. Parliamo della strategia “Farm to Fork” (o “F2F”), ossia un piano decennale che mira ad **accelerare la transizione verso un sistema alimentare sostenibile** adottando un approccio integrato al cibo, affrontando i risvolti ambientali, sociali, agricoli e di salute pubblica legati al cibo.

Di seguito i 5 punti cardine della strategia F2F:



Come detto in precedenza, la realtà sta per cambiare. Infatti la strategia F2F prevede che la Commissione Europea, entro la fine del 2022*, proponga un'etichettatura nutrizionale armonizzata obbligatoria da apporre sulla parte anteriore delle confezioni che copra gli aspetti nutrizionali, climatici, ambientali e sociali dei prodotti.

* Le tempistiche con ogni probabilità si allungheranno, forse entro la prima metà del 2023 si giungerà a una conclusione.

L'etichettatura FOP ha generalmente due obiettivi:

- 1) fornire ai consumatori informazioni supplementari in grado di orientarne le scelte verso alimenti più sani;
- 2) incoraggiare gli operatori del settore alimentare a riformulare i loro prodotti in modo da offrire soluzioni più salutari (*Kanter et al., 2018*).

A fronte dei crescenti tassi di sovrappeso e obesità nella maggior parte degli Stati membri dell'UE e degli oneri significativi connessi alle malattie attribuibili a rischi alimentari, tale etichettatura, dall'adozione del regolamento FIC, viene percepita sempre più come uno strumento di sostegno alle strategie di prevenzione dell'obesità e di altre malattie non trasmissibili legate all'alimentazione.

Il regolamento FIC prevede, su base volontaria, la ripetizione delle informazioni fornite nella dichiarazione nutrizionale riguardanti **esclusivamente il valore energetico** oppure **il valore energetico accompagnato dalla quantità di grassi, acidi grassi saturi, zuccheri e sale** (*articolo 30, paragrafo 3*) sulla FOP. A norma dell'articolo 35 del regolamento FIC, gli operatori del settore alimentare possono usare forme di espressione e/o presentazione supplementari della dichiarazione nutrizionale (ad es. forme o simboli grafici), e gli Stati membri ne possono raccomandare l'uso, purché siano rispettati i requisiti stabiliti dal regolamento.

Alcuni sistemi FOP messi a punto dagli Stati membri o dagli operatori del settore alimentare non rientrano nell'ambito di applicazione dell'articolo 35 del regolamento FIC, poiché non ripetono le informazioni presentate nella dichiarazione nutrizionale in quanto tali ma **danno dettagli sulla**

qualità nutrizionale complessiva dell'alimento (ad es. con un simbolo o una lettera).

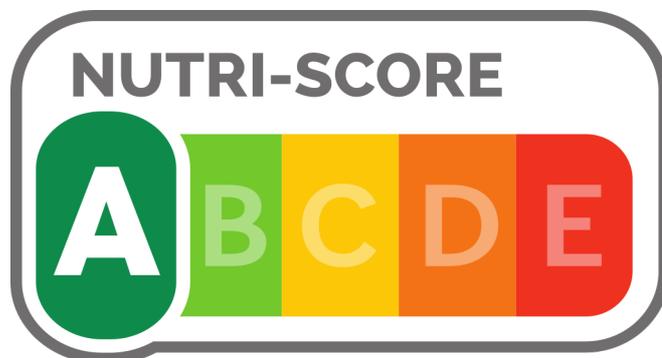
Tabella 1 – Tipologie e formati di sistemi di etichettatura nutrizionale FOP attuati/proposti/annunciati a livello di Stati membri e Regno Unito

Tassonomie presentate nella letteratura specifica				Esempi di sistemi FOP	Sviluppatore	Stato membro UE
Etichette con sostanze nutritive specifiche	Numerica	Non orientativa	Riduttiva (non interpretativa)	Etichetta con assunzioni di riferimento 	Privato	In tutta l'UE
				NutrInform Battery 	Pubblico	IT
	Con codice cromatico	Parzialmente orientativa	Valutativa (interpretativa)	Etichetta FOP Regno Unito 	Pubblico	UK
				Altre etichette "a semaforo" 	Privato (rivenditori)	PT, ES
Etichette sintetiche	Loghi positivi (di garanzia)	Orientativo	Valutativo (interpretativo)	Keyhole 	Pubblico	SE, DK, LT
				Simbolo del cuore/Etichette salutistiche 	ONG	FI, SI
				Healthy Choice 	Privato	CZ, PL Eliminato in NL
	Indicatori a punteggio			Nutri-Score 	Pubblico	FR, BE ES, DE, NL, LU

RELAZIONE DELLA COMMISSIONE AL PARLAMENTO EUROPEO E AL CONSIGLIO sull'uso di forme di espressione e presentazione supplementari della dichiarazione nutrizionale

Soffermiamoci adesso su Nutri-Score, che fino a pochi giorni fa era il principale candidato tra quelli individuati dalla Commissione.

- è stato elaborato dall’Agenzia Nazionale della Sanità Pubblica francese e, oltre che in Francia, è diffuso anche in altri paesi europei (Belgio, Spagna, Germania, Olanda, Lussemburgo e Svizzera);
- Esprime una valutazione dell'alimento sulla base del profilo nutrizionale*, tenendo conto della presenza di elementi sfavorevoli ed elementi favorevoli;



* profilo nutrizionale: classificazione degli alimenti in base alla loro composizione nutrizionale tramite criteri predefiniti.

- attribuisce un punteggio in lettere (A, B, C, D, E) ed in scala cromatica (verde, giallo, arancione e rosso).

Il calcolo del punteggio nutrizionale Nutri-Score viene determinato in questo modo:

$$\text{Punteggio nutrizionale} = \text{Componente N} - \text{Componente P}$$

- La Componente N tiene conto degli elementi nutrizionali il cui consumo dovrebbe essere limitato (calorie, acidi grassi saturi, zuccheri semplici, sodio) per 100 g o 100 ml di prodotto.
- La Componente P tiene conto degli elementi nutrizionali il cui consumo dovrebbe essere maggiore (fibre, proteine, frutta, verdura, legumi, noci e olio di semi di colza, di noci e di oliva).

Componente N

Punti	Energia (KJ/100g)	Grassi Saturi (g/100g)	Zucchero Semplice (g/100g)	Sodio ¹ (mg/100g)
0	≤ 335	≤ 1	≤ 4.5	≤ 90
1	> 335	> 1	> 4.5	> 90
2	> 670	> 2	> 9	> 180
3	> 1005	> 3	> 13.5	> 270
4	> 1340	> 4	> 18	> 360
5	> 1675	> 5	> 22.5	> 450
6	> 2010	> 6	> 27	> 540
7	> 2345	> 7	> 31	> 630
8	> 2680	> 8	> 36	> 720
9	> 3015	> 9	> 40	> 810
10	> 3350	> 10	> 45	> 900

¹: Il contenuto di sodio corrisponde al contenuto di sale indicato nella dichiarazione obbligatoria diviso per 2.5.

Componente P

Punti	Frutta, verdura, legumi, noci e olio di colza, nocciole e olio d'oliva ¹	Fibre (g/100g)	Proteine (g/100g)
		Metodo AOAC	
0	≤ 40	≤ 0.9	≤ 1.6
1	> 40	> 0.9	> 1.6
2	> 60	> 1.9	> 3.2
3	-	> 2.8	> 4.8
4	-	> 3.7	> 6.4
5	80	> 4.7	> 8.0

¹: Frutta, verdura, legumi e noci contengono molte vitamine (in particolare vitamine E, C, B1, B2, B3, e B9 e la provitamina A)

<https://www.carrefour.it/landing/nutriscore.html>

Il punteggio nutrizionale assegnato ad un prodotto alimentare è convertito in una scala con cinque livelli cromatici e lettere:

Classe	Limiti di punteggio	Colori
A	Min a - 1	Verde scuro
B	0-2	Verde chiaro
C	3-10	Giallo
D	11-18	Arancione chiaro
E	19 - max	Arancione scuro

<https://www.carrefour.it/landing/nutriscore.html>

Nutri-Score è stato sin da subito osteggiato da molti Paesi (tra cui l'Italia) e altrettante aziende che operano nel settore agroalimentare. Vediamo i motivi:

1. I nutrienti con effetti "sfavorevoli" conferiscono fino a 40 punti negativi, mentre i nutrienti con effetti "favorevoli" recano un massimo di 15 punti positivi → il sistema si concentra principalmente su ciò che le persone non dovrebbero mangiare piuttosto che su ciò che dovrebbero mangiare.
2. 100 g/ml è la quantità di cibo su cui si basa il "giudizio" finale. Tuttavia, nella maggior parte dei casi questa quantità non corrisponde alla porzione realmente consumata, che può essere maggiore o minore (il cioccolato fondente è classificato come alimento di categoria E. Ma chi ne mangia 100 g?).

Questo limite è particolarmente evidente per l'olio di oliva.

È un alimento molto calorico, non c'è dubbio, ma il consumo medio non supera i 40-45 g/die. Inoltre Nutri-Score non fa differenza tra le varie tipologie di olio. Tutte le proprietà benefiche dell'olio EVO dove sono finite?

3. La classificazione di alimenti e nutrienti come “favorevoli” o “sfavorevoli” va in netto contrasto con l'opinione, ormai ampiamente condivisa dalla comunità scientifica, che la dieta debba essere valutata nella sua complessità e non sulla base dei singoli alimenti.

Michele O. Carruba et al., *“Front-of-pack (FOP) labelling systems to improve the quality of nutrition information to prevent obesity: NutrInform Battery vs Nutri-Score”*

L'approccio migliore per prevenire e controllare sovrappeso e obesità si basa sulla selezione consapevole degli alimenti e (o soprattutto) sulla combinazione razionale tra quantità e frequenza di consumo adeguate.

Dopo questo breve approfondimento su Nutri-Score torniamo alla domanda di partenza...

Un'etichetta può essere uno strumento valido per prevenire sovrappeso e obesità?

- Per misurare direttamente se i sistemi FOP migliorano la dieta e la salute dei consumatori nella vita reale, sarebbe necessario osservarne a lungo termine le scelte alimentari quotidiane e valutare negli anni l'effetto dei sistemi FOP sulla salute tramite uno studio controllato randomizzato. Data la difficoltà di avviare tali studi e di dimostrare la causalità, **non vi sono prove empiriche sufficienti per trarre conclusioni circa l'impatto dell'uso delle etichette FOP sulla qualità salutistica della dieta e sulla salute stessa** (Cecchini e Warin, 2016; Hersey et al., 2013; Crocket et al., 2018).
- Le etichette FOP sembrerebbero colmare una lacuna informativa o un'esigenza insoddisfatta dei consumatori e le persone anziane e in sovrappeso/obese sarebbero più propense a segnalarne la necessità (Centro comune di ricerca, 2020).
- Le decisioni d'acquisto sono influenzate infatti da una moltitudine di fattori che vanno al di là delle etichette FOP, tra cui il prezzo (ad es. sconti), la prevista sapidità, le abitudini ecc. (ad es., Grunert et al., 2010; Boztuğ et al., 2015).
- I sistemi FOP sono efficaci per i consumatori "motivati", quelli cioè che sono attenti alla salute (ad es., Finkelstein et al., 2018, Ni Mhurchu et al., 2018).
- Anche la categoria alimentare sembra influire sull'efficacia delle etichette FOP (Ni Mhurchu et al., 2018; Nikolova e Inman, 2014). Ad esempio i consumatori sono meno propensi a leggere le etichette degli alimenti "non sani" perché quando li acquistano vogliono concedersi un piacere ed evitare informazioni scoraggianti (Talati et al., 2016).
- La letteratura indica anche alcuni potenziali effetti indesiderati dell'etichettatura sulla dieta. Ad esempio, percepire un alimento come sano può indurre il consumatore ad aumentarne il consumo poiché si sente meno in colpa (Chandon e Wansink 2007), così come a consumarne porzioni eccessive se l'etichetta FOP non segnala i limiti degli effetti salutistici dell'alimento (Egnell et al., 2018b).