

Gli editoriali.

Spesa consapevole: come leggere le etichette alimentari e scegliere bene

Scopri come leggere le etichette degli alimenti per fare una spesa consapevole e sana.

Fare la spesa non significa soltanto riempire il carrello, ma anche compiere scelte che incidono sulla salute, sull'ambiente e sul benessere quotidiano. **Leggere correttamente le etichette alimentari** è il primo passo per orientarsi tra gli scaffali e distinguere un prodotto di qualità da uno meno salutare.

Ma cosa sono le etichette alimentari? Sono **schede informative** presenti sulle confezioni degli alimenti che riportano ingredienti, valori nutrizionali, allergeni, origine e altre indicazioni obbligatorie per legge. Servono a garantire trasparenza e sicurezza, aiutando i consumatori a fare scelte consapevoli e a confrontare i prodotti in base a composizione, qualità e provenienza. In questo articolo vedremo **come interpretare e leggere le etichette degli alimenti** e quali **simboli ricorrenti** osservare per fare una spesa più consapevole e responsabile.

La tabella nutrizionale: cosa osservare davvero

Ogni prodotto confezionato riporta una tabella nutrizionale che, se interpretata correttamente, fornisce un quadro chiaro della sua composizione. Gli **elementi principali** da controllare sono:

- **Calorie (energia):** indicate in kilojoule (kJ) e kilocalorie (kcal), aiutano a capire l'apporto energetico.
- **Grassi:** è importante distinguere i grassi totali dai grassi saturi. I secondi vanno limitati, poiché un eccesso può influire negativamente sulla salute cardiovascolare.
- **Carboidrati e zuccheri:** i carboidrati sono una fonte di energia, ma la voce "di cui zuccheri" indica la quantità di zuccheri semplici, da consumare con moderazione.
- **Proteine:** fondamentali per muscoli e tessuti, sono da valorizzare in una dieta equilibrata.
- **Sale:** spesso sottovalutato, il contenuto di sodio influisce sulla pressione sanguigna.



Un buon consiglio è confrontare prodotti simili e scegliere quelli con meno zuccheri aggiunti, grassi saturi e sale. La tabella nutrizionale è spesso riferita a **100 g di prodotto**, quindi attenzione alle porzioni reali.

Ordine degli ingredienti sulle etichette dei prodotti alimentari

Oltre alla tabella nutrizionale, **la lista ingredienti** è una vera e propria miniera di informazioni.

Gli ingredienti sono sempre elencati in **ordine decrescente di quantità**: il primo è quello più presente, l'ultimo quello meno rilevante. Questo dettaglio aiuta a capire subito la qualità: ad esempio, se in un succo di frutta il primo ingrediente è "acqua" e non "succo di frutta" è indicativo del reale quantitativo di frutta al suo interno. Altri aspetti importanti:

- **Preferisci prodotti con liste corte e chiare**, evitando quelli con decine di ingredienti sconosciuti.
- **Attenzione agli zuccheri nascosti**, che possono comparire con nomi diversi: glucosio, fruttosio, saccarosio, sciroppo di mais.
- **Valuta la presenza di oli vegetali**: se specificati come "olio extravergine d'oliva" è un ottimo segnale, mentre generici "oli vegetali" possono nascondere una più bassa qualità.

Come riconoscere gli additivi alimentari?

Gli additivi alimentari sono sostanze aggiunte per conservare, colorare o migliorare la consistenza dei prodotti. Sulle etichette alimentari sono indicati con un codice composto dalla lettera E seguita da tre o quattro numeri.

Ecco alcune categorie:

- **E100-E199**: coloranti
- **E200-E299**: conservanti
- **E300-E385**: antiossidanti e regolatori di acidità
- **E400-E495**: addensanti, emulsionanti e stabilizzanti

Non tutti gli additivi sono pericolosi, ma la regola d'oro è moderazione: meno additivi compaiono in etichetta, più naturale sarà il prodotto. Alcuni additivi, come l'acido ascorbico (E300, vitamina C), sono innocui, mentre altri possono risultare controversi e conviene limitarne il consumo.

Coloranti e conservanti: come interpretarli

Coloranti e conservanti hanno la funzione di rendere il cibo più appetibile o di allungarne la durata. Tuttavia, non sempre sono necessari:

- **Coloranti**: servono a rendere il prodotto più gradevole alla vista. Se un alimento, come uno yogurt alla fragola, ha un colore acceso grazie a un E100-E199, è bene chiedersi se non sarebbe meglio scegliere una versione con soli ingredienti naturali.
- **Conservanti**: molto diffusi in prodotti da forno, salse e bevande. Alcuni, come l'anidride solforosa nei vini, devono essere dichiarati anche per possibili effetti allergici.

La scelta migliore è privilegiare prodotti con pochi conservanti e coloranti, preferendo alimenti freschi o confezionati con metodi naturali di conservazione (pastorizzazione, sottovuoto, surgelazione).

Cosa significano davvero i simboli e certificazioni

Oltre a numeri e ingredienti, le etichette riportano simboli che facilitano la scelta. I più comuni sono:

- **Marchio biologico europeo:** una foglia verde composta da stelle su sfondo verde, che garantisce il rispetto delle norme sul biologico UE.
- **DOP, IGP, STG:** certificazioni di qualità che tutelano l'origine e il metodo di produzione (es. Parmigiano Reggiano DOP).
- **Fairtrade:** indica prodotti provenienti da filiere eque e solidali.
- **Simboli di riciclo:** aiutano a smaltire correttamente l'imballaggio.

Imparare a riconoscerli significa orientarsi verso prodotti più sostenibili e rispettosi dell'ambiente e della tradizione.

Allergeni: indicazioni fondamentali

Le etichette alimentari devono obbligatoriamente segnalare la presenza di allergeni, solitamente evidenziati in grassetto. Gli **allergeni più comuni** sono: **glutine, latte, uova, soia, frutta a guscio, pesce e crostacei.**

Per chi ha intolleranze o allergie, leggere con attenzione questa parte è essenziale. Anche chi non soffre di allergie può preferire prodotti privi di alcuni allergeni per motivi di dieta o stile di vita (ad esempio, per i prodotti “**gluten free**” va ricercato il simbolo di una **spiga barrata**).

Origine e tracciabilità

Sempre più consumatori desiderano sapere da dove provengono gli alimenti. Le etichette riportano spesso l'indicazione dell'origine delle materie prime, in particolare per carne, latte e ortofrutta. Scegliere **prodotti a filiera corta**, italiani o locali, come quelli della [Filiera Valore Bennet](#) non solo riduce l'impatto ambientale, ma contribuisce anche a sostenere l'economia del territorio.

Consigli pratici per una spesa consapevole

1. **Non fermarti al packaging accattivante:** leggi sempre la lista ingredienti.
2. **Confronta due prodotti** simili e valuta il più equilibrato dal punto di vista nutrizionale.
3. **Preferisci alimenti freschi** o con pochi additivi.
4. **Fai attenzione alle porzioni** indicate.
5. **Ricorda che “senza zuccheri aggiunti” non significa “senza zuccheri”:** può contenere zuccheri naturalmente presenti.

Leggi le etichette per scegliere meglio

Imparare a leggere le etichette alimentari significa acquisire **maggior consapevolezza e autonomia** nelle scelte quotidiane. La spesa consapevole non è solo una questione di salute individuale, ma anche un gesto che incide sulla collettività e sull'ambiente. Scegliere prodotti locali e di stagione **riduce l'impatto ambientale**, mentre optare per soluzioni biologiche, come la linea [Bennet Bio](#), aiuta a **sostenere filiere etiche e rispettose**. Inoltre, conoscere la presenza di allergeni o la provenienza degli ingredienti consente di adottare un approccio più responsabile e inclusivo.

Fare la spesa, quindi, diventa un atto di responsabilità: **ogni etichetta è una piccola mappa che guida verso scelte più sane, etiche e sostenibili.** La chiave è leggere con attenzione, porsi le giuste domande e non lasciarsi ingannare solo dall'aspetto esteriore. Un carrello consapevole oggi è un investimento sulla salute di domani, per noi e per il pianeta. Leggi anche i nostri consigli su [come fare la lista della spesa in modo intelligente.](#)

www.bennet.com