

Gli editoriali.

Come leggere i valori nutrizionali degli alimenti

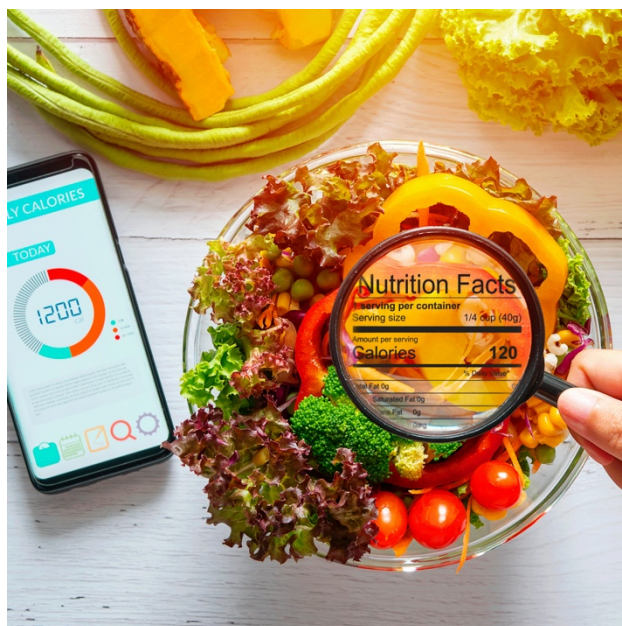
Saper leggere i valori nutrizionali delle etichette è fondamentale per la scelta dei prodotti e per seguire una dieta bilanciata. Ecco un'utile guida.

Tutti i **prodotti alimentari** che acquistiamo devono riportare alcune **informazioni fondamentali** per il consumatore, come la **provenienza della materie prime**, il **luogo** in cui il prodotto è stato confezionato e soprattutto la sua **composizione**, ossia gli ingredienti utilizzati, e i suoi **valori nutrizionali**, riportati in un'apposita sezione o tabella.

Perché è importante saper leggere i valori nutrizionali

Saper leggere l'**etichetta nutrizionale** di un alimento è fondamentale per **scegliere i prodotti da acquistare** e per **essere consapevoli di cosa stiamo mangiando**, dell'**energia** che quel prodotto fornirà al nostro organismo, così come della quantità delle sostanze in esso contenute.

Il **calcolo dei valori nutrizionali** è importante per sapere **quante calorie assumiamo ogni giorno** dai vari alimenti, così da ricevere la quantità di energia necessaria al nostro organismo, in base a tanti fattori che variano da persona a persona, come l'età, il metabolismo e la costituzione. In questo modo possiamo dunque valutare se stiamo assumendo calorie insufficienti o calorie in eccesso per il nostro fabbisogno, valutazione fondamentale in particolar modo nel caso in cui si debba seguire una **dieta dimagrante**. In una **dieta dettata da motivi di salute**, invece, è essenziale conoscere la quantità esatta di alcune sostanze, ad esempio nei casi in cui è necessario limitare i grassi, gli zuccheri o il sale.



Cos'è l'etichetta nutrizionale

L'etichetta nutrizionale rappresenta una sorta di **carta d'identità del prodotto** e, per questa ragione, deve essere chiara, leggibile, inequivocabile e completa di tutte le informazioni nutrizionali necessarie. A seconda del tipo di confezione, le etichette nutrizionali possono essere realizzate in **forma lineare** oppure tramite una vera e propria **tabella**.

L'etichettatura nutrizionale è **obbligatoria** secondo quanto sancito dalle norme europee per tutti i prodotti agroalimentari provenienti dagli stati membri dell'Unione Europea.

Secondo il Regolamento comunitario l'etichetta nutrizionale obbligatoria deve riportare, nello specifico, **il valore energetico dell'alimento**, in particolare la quantità di **grassi** e di **acidi grassi**, dei **carboidrati**, degli **zuccheri**, delle **proteine** e del **sale** riferiti a **100 gr o 100 ml di prodotto**. Il produttore può poi aggiungere anche i valori riferiti a una **singola porzione di prodotto**, pratica diffusa soprattutto per i prodotti confezionati a porzioni.

Ci sono poi delle **informazioni nutrizionali facoltative** che il produttore può scegliere se indicare o meno. Nel caso in cui decida di inserirle nella tabella, devono essere riportate con le stesse modalità delle informazioni obbligatorie. Le informazioni aggiuntive riguardano, ad esempio, i valori relativi agli acidi grassi mono-insaturi, acidi grassi poli-insaturi, polioli, amido, fibre, sali minerali e vitamine.

Come leggere i valori nutrizionali

L'obbligo della tabella nutrizionale impone ai produttori di indicare tutte le quantità delle sostanze in **grammi** o in **millilitri** e di utilizzare come unità di misura del valore energetico del prodotto sia le **chilocalorie (kcal)** che i **chilojoule (kj)**.

Gli indici nutrizionali, sempre riportati per 100 gr o ml di prodotto e spesso anche per la singola porzione, vengono considerati in percentuale in base alla **Guideline Daily Amounts (GDA)**, ossia i **valori nutrizionali medi giornalieri** basati sui fabbisogni energetici tipici di soggetti adulti normopeso, in buono stato di salute, con attività fisica e stile di vita nella media.

Se nell'etichetta dei valori nutrizionali vengono riportate anche le quantità di **vitamine** e dei **sali minerali**, queste sono espresse in percentuale rispetto alla **dose giornaliera raccomandata (RDA)**.

Tabella valori nutrizionali: cosa contiene

Andiamo ora a vedere nello specifico cosa indica ogni singolo valore dell'etichetta nutrizionale, sempre con riferimento a 100 gr o ml di prodotto:

- **Kcal:** indica l'energia espressa in kcal;
- **Kj:** indica l'energia espressa in chilojoule;
- **Proteine:** indica i grammi di proteine. La quantità di proteine dovrebbe essere pari a circa il 15-20% dell'apporto calorico quotidiano, di cui 2/3 dovrebbero essere di origine animale e 1/3 di origine vegetale;
- **Carboidrati:** indica i grammi di carboidrati totali, specificando poi la quantità di **zuccheri** o carboidrati semplici e amido. Occorre ricordarsi che gli zuccheri possono essere presenti anche nei prodotti etichettati come "**senza zucchero**", in quanto possono essere inseriti sotto forma di glucosio, fruttosio, maltosio, amido di mais o sciroppo di cereali. La quantità giornaliera raccomandata di carboidrati è pari al **50-55%** delle calorie totali della dieta; la quantità di zuccheri semplici, invece, non dovrebbe superare il **10-12%**;
- **Grassi:** indica i grammi di grassi, specificando la quantità di quelli **saturi** e **trans** (considerati "cattivi"), **monoinsaturi**, **polinsaturi** e **Omega 3** (considerati "buoni"). I grassi dovrebbero costituire il **25-30%** dell'energia totale giornaliera; quelli saturi non dovrebbero superare il **10%**;
- **Fibre:** indica i grammi di fibre, specificando spesso anche la quantità di quelle **solubili** e di quelle **insolubili**. Per garantire la salute intestinale, il nostro organismo ha bisogno di circa **20-35 gr** di fibre al giorno;
- **Sodio:** indica i grammi di sodio, uno dei componenti del **sale**. Per calcolare la quantità equivalente di sale si utilizza la formula **sale = sodio x 2,5** e viceversa. Negli adulti sani la quantità giornaliera raccomandata è di circa **1,5-8 g** di sale.
- **Vitamine e sali minerali:** le quantità di queste due sostanze, riportate in milligrammi o in microgrammi, vengono inserite normalmente nelle tabelle nutrizionali solo se presenti in quantità significative nel prodotto.

I valori nutrizionali riportati nelle etichette, dunque, ci forniscono indicazioni molto importanti per **seguire una dieta equilibrata e salutare**, soprattutto in presenza di alcune patologie per le quali bisogna assumere, ad esempio, **pochi zuccheri** o **poco sodio**. Ogni giorno abbiamo bisogno di tutte le sostanze presenti negli alimenti, ma nelle giuste quantità, cercando di limitare quelle che potrebbero essere dannose, come ad esempio i **grassi saturi**, e di prediligere quelle che fanno bene al nostro organismo, come ad esempio i **grassi buoni**, le **fibre**, le **vitamine** e i **sali minerali**.