

Etichette UK

Dieta mediterranea "bocciata"?

Nel Regno Unito si può adottare un nuovo schema di etichette nutrizionali

di *Corrado Finardi*

Senior Food Policy Advisor

In base allo schema sviluppato con il supporto della grande industria globale, stili alimentari come quello mediterraneo rischierebbero di essere mal rappresentati agli occhi dei consumatori

Dallo scorso 19 giugno, nel Regno Unito è possibile adottare su basi volontarie un nuovo schema di etichettatura nutrizionale, il cosiddetto "Hybrid Traffic Light System". Tale scelta dell'attore pubblico sancisce uno stato *de facto*, con i maggiori *retailers* britannici (Tesco, Asda, Waitrose, Marks and Spencer), che già avevano iniziato ad utilizzarlo da almeno un anno, creando le condizioni favorevoli per una sua accettazione anche istituzionale. In realtà, da settembre 2012, Tesco, principale *retailer* inglese, aveva dato un'investitura ufficiale a tale sistema – già usato da altri *competitors* – imponendolo all'attenzione del Ministero della Salute inglese, che si era impegnato a farne un vero e proprio strumento di *policy* pubblica nel giro di un anno. Cosa puntualmente avvenuta. Nel Regno Unito, i costi dell'obesità e delle ma-

lattie da errata alimentazione sono stimati intorno ai 5 miliardi di sterline all'anno, cifra considerevole: il 61% degli adulti sono sovrappeso od obesi, così pure un terzo dei bambini. E negli ultimi anni gli inglesi hanno dato prova di saper ben orchestrare iniziative di tipo pubblico-privato, come la campagna sulla riduzione del sale. Le attese nei confronti della nuova etichettatura sembrano quindi elevate.

Il Regno Unito non è l'unico Paese con il "semaforo" in etichetta, sebbene solo nel Regno Unito tale sistema sia stato riconosciuto dal Governo. Nel settembre 2012, Aldi, catena di discount tedeschi, aveva optato per un'estesa adozione del sistema. In Italia, poi, la catena "Il Gigante" ha lanciato nel 2011 il sistema dei semafori su oltre 200 prodotti.

Le Linee guida del Department of Health

Il Dipartimento della Salute del Regno Unito ha pubblicato un Documento Guida che consente di verificare "come" uno specifico alimento potrebbe essere classificato oggi sugli scaffali inglesi, in chiave nutrizionale. Da oggi, infatti, le nuove disposizioni rendono possibile un'etichettatura di forte impatto, sul davanti ("Front of Pack"), che includa una segnalazione visiva

“immediata” (semaforo) insieme ad una informazione più ragionata (la percentuale giornaliera del nutriente che il cibo fornisce). Lo schema nasce entro la cornice normativa del reg. UE 1169/2011, che concede libertà agli Stati di adeguare le informazioni alimentari fornite ai consumatori su base nazionale. Al punto 3.17 del documento “Domande e Risposte” della Commissione europea (pubblicato lo scorso gennaio), si chiarisce infatti la possibilità per gli Stati di dare informazioni nutrizionali “sul davanti” (*front*) circa: energia, grassi, grassi saturi, zuccheri e sale, anche come percentuale rispetto ad assunzioni di riferimento giornaliere (vedi sotto).

Lo schema “ibrido” inglese

Sulla scorta di quanto chiarito dalla Commissione europea entro il regolamento UE 1169/2011, sono possibili ulteriori modalità di informazione nutrizionale al consumatore. In tal caso (art. 35 del regolamento, con gli stessi punti riportati *ad abundantiam* nel documento “Domande e Risposte”):

- si basano su solidi studi presso i consumatori, scientificamente validi e non;
- inducono in errore il consumatore;
- la loro messa a punto è il risultato della consultazione di un’ampia gamma di gruppi d’interesse;
- hanno lo scopo di facilitare la comprensione, da parte del consumato-

re, del contributo dell’alimento all’apporto di energia e di sostanze nutritive di un regime alimentare o dell’importanza, a tale riguardo, dell’alimento considerato;

- nel caso delle altre forme di espressione, esse si basano sia sulle assunzioni di riferimento armonizzate stabilite nell’allegato XIII sia, in mancanza di tali valori, su pareri scientifici generalmente ammessi, concernenti gli apporti di energia o di sostanze nutritive;
- sono obiettive e non discriminatorie;
- non creano ostacoli alla libera circolazione delle merci.

Senza entrare troppo nel merito, si rileva in ogni caso la problematicità di azioni nazionali rispetto agli ultimi due aspetti, quando la normativa sull’etichettatura alimentare europea dovrebbe essere armonizzata. In tal senso, sul davanti (“Front of Pack”), l’informazione ibrida consta di:

- un semaforo, con i colori (verde, giallo e rosso) riferiti a grassi, grassi saturi, zuccheri e sale. I colori possono essere accompagnati e rafforzati inoltre da indicazione volontaria (basso, medio, alto contenuto di [...]);
- la percentuale dell’assunzione di riferimento dei 4 nutrienti chiave rispetto al massimale giornaliero (come chiarito dal punto 3.17 del “Domande e Risposte” sul reg. UE 1169/2011);
- è necessario poi indicare la tabella nutrizionale completa sul retro etichetta (energia, grassi - di cui saturi - carboidrati, zuccheri, proteine e sale).



Tabella 1
Tabella per i solidi proposta dal Ministero della Salute

TEXT	LOW	MEDIUM	HIGHT
Colour code	Green	Amber	Red
Fat	≤ 3.0 g/100 g	> 3.0 g to ≤ 17.5 g/100 g	> 17.5 g/100 g – > 21 g/portion
Saturates	≤ 1.5 g/100 g	> 1.5 g to ≤ 5.0 g/100 g	> 5.0 g/100 g – > 6.0 g/portion
(Total) Sugars	≤ 5.0 g/100 g	> 5.0 g and ≤ 22.5 g/100 g	> 22.5 g/100 g – > 27 g/portion
Salt	≤ 0.3 g/100 g	> 0.3 g to ≤ 1.5 g/100 g	> 1.5 g/100 g – > 1.8 g/portion

Tabella 2
Tabella per i liquidi proposta dal Ministero della Salute

TEXT	LOW	MEDIUM	HIGHT
Colour code	Green	Amber	Red
Fat	≤ 1.5 g/100 g	> 1.5 g to ≤ 8.75 g/100 g	> 8.75 g/100 g – > 10.5 g/portion
Saturates	≤ 0.75 g/100 g	> 0.75 g to ≤ 2.5 g/100 g	> 2.5 g/100 g – > 3.0 g/portion
(Total) Sugars	≤ 2.5 g/100 g	> 2.5 g to ≤ 11.25 g/100 g	> 11.25 g/100 g – > 13.5 g/portion
Salt	≤ 0.3 g/100 g	> 0.3 g to ≤ 0.75 g/100 g	> 0.75 g/100 g – > 0.9 g/portion

La chiave di lettura è quella proposta dal sito del Ministero della Salute (vedi *tabella 1* e *tabella 2*): La *tabella 1* è per i solidi, la *tabella 2* per i liquidi. L'ultima colonna dei valori di destra ("per porzione") è attivabile per i solidi qualora l'alimento superi i 100 g o per i liquidi qualora si superino i 150 ml. In aggiunta ai 4 nutrienti, viene indicato il contenuto energetico (*kilojoules* e poi *kilocalorie*), ma senza "colore" (semplicemente indicando che il monte calorico giornaliero di un adulto medio, senza particolari requisiti nutrizionali, è pari a 8.400 kJ/2.000 kcal).

Profondo rosso

Il rosso scatta quando l'alimento arriva a fornire – per porzione o 100 grammi – almeno il 30% dell'assunzione di riferimento (*reference intake*) giornaliera per i solidi o il 15% della stessa per i liquidi. Un valore di "attenzione" quindi. I nutrienti inclusi sono peraltro quelli considerati critici per il mantenimento di un buono stato di sa-

lute e correlati negativamente all'insorgenza di *Non-Communicable-Diseases* (NCD), come infarto, diabete, malattie cardiovascolari, o stati patologici come obesità e sovrappeso in genere. Per il "rosso" valgono poi considerazioni puntuali qualora si voglia riferirsi a porzioni (da intendersi come unità di consumo "facilmente riconoscibili e significative per il consumatore", ma che devono essere identificate da indicazioni come "1/4 di torta" e in grammi quale suggerimento ausiliario). Si può optare per l'altra soglia del "rosso" (l'ultima colonna a destra) solo se il prodotto si presenta in una porzione superiore ai 100 grammi o ai 150 ml, come chiarito dalle autorità britanniche (quindi, ci si focalizza su porzioni grandi, non piccole!).

La domanda da porsi allora è: in questo modo si tutela di più il consumatore o meno?

Corre l'obbligo di fare considerazioni pratiche. In molti casi vi è per il produttore un chiaro incentivo a usare le soglie "meno punitive della porzione" in modo da sfuggire al rosso.

Ad esempio, consideriamo i grassi: una porzio-

ne di lasagne pronte da 110 grammi (+10% di peso rispetto ai valori soglia standard per 100 g) potrà beneficiare di un valore soglia più alto del 20% (da 17,5 g per il rosso a 21 g). In questo modo, il “regalo” fatto alle aziende è evidente: si appone un giallo al posto di un rosso. In genere, le porzioni sopra i 100 g beneficiano tutte di valori soglia più alti del 20% rispetto alle soglie per 100 g (sia per grassi, grassi saturi, sale e zuccheri). Questo è uno “sconto” ai produttori che fluttuano intorno ai valori dei 100 grammi, anche di poco, e che beneficiano di un regime meno rigido. Viceversa – a parità di formula produttiva – porzioni di 120 grammi arrivano al “pareggio” (ovvero, indifferenza di uso del criterio soglia per 100 g o per porzione). Dai 120 grammi in poi, infine – a parità di densità dei nutrienti – diventa relativamente meno vantaggioso per i produttori indicare il contenuto per porzione, soprattutto nel caso di alimenti “densi” (ad alto contenuto di grassi saturi, zucchero e sale) che possono vedere rapidamente superate le soglie *cut-off* per porzione¹. Tale sistema sembra insomma ben congegnato per alimenti venduti in porzioni formato “pasto” (come è molto preconfezionato della distribuzione inglese: lasagne pronte ecc.).

Porzioni “piccole”? Pro e contro

Considerando che il “colore” assegnato ai nutrienti è dato in base al grado di copertura delle assunzioni di riferimento, sorge la domanda come interpretare una porzione piccola che contribuisca solo ad una piccola parte delle Assunzioni di riferimento (Ar) nonostante il valore per 100 g possa superare, ad esempio, il 30% delle Ar.

È utile osservare che le porzioni minori di 100 grammi sono spesso suggerite per alimenti energeticamente densi (ad esempio, 30 grammi di formaggio a pasta dura). Ma in tal caso, i criteri-

soglia da applicare sono comunque quelli per 100 grammi (con le tre diverse soglie “standard”), fatte le debite proporzioni e mantenendole inalterate. In breve: se l'alimento sfiora il rosso per i 100 grammi, tale colore dovrà essere riportato anche sulla porzione di 30 grammi. Con tale sistema, da un lato non si inganna il consumatore con il “trucco” di porzioni ridotte e che potrebbero far prospetticamente scalare verso il basso il contenuto di nutrienti anche rispetto ai valori di assunzione giornalieri, dall'altro, non si tiene però conto di un fatto sostanziale. Alimenti “densi”, ma “nutrizionalmente nobili” (ricchi di proteine e aminoacidi essenziali, sali minerali o vitamine), come Parmigiano Reggiano o un prosciutto Dop non si consumano in porzioni da 100 grammi. E adottare il filtro valido per i 100 grammi inevitabilmente li penalizza.

La Dieta mediterranea

Per scopi descrittivi, diventa interessante valutare (vedi *tabella 3*) come tale nuovo sistema si “comporta” rispetto ai prodotti chiave della Dieta mediterranea (li premia o li sanziona?). Il sospetto infatti è che la nuova etichettatura non faccia giustizia di aspetti profondi della conoscenza dietetica, noti semmai alla comunità medica, e che invece dovrebbero essere correttamente trasferiti anche ai consumatori per facilitarne scelte salubri e consapevoli. In via del



© Fotolia.com

¹ Ma dipende molto da caso a caso e dalle “ricette”. Nel caso di una porzione da 200 g di pizza, ad esempio, come fornito dal Dipartimento della Salute britannico (pag. 22 della Guida), il contenuto di grassi pari a 20,3 grammi passa con un giallo: avrebbe avuto un rosso se il valore fosse stato dato per 100 g (*cut-off* a 17,5 g per il rosso sui grassi).

Tabella 3
L'applicazione del sistema UK a prodotti chiave della Dieta mediterranea*

DIETA MEDITERRANEA				
	GRASSI	GRASSI SATURI	ZUCCHERI	SALE
Olio di oliva	99	13	0	0
Nocciole	64	4,2	0	
Sgombro fresco	11,1	2,6	0	0,13
Alici fresche	2,6	1,3		
Petto di pollo crudo	0,8	0,25	0	0,075
Piselli in scatola	0,6		3,9	0,6
Fagioli borlotti in scatola	0,5		1	0,75
Ceci in scatola	2,3		1	0,75
Piselli freschi	0,6		4	0,0025
Fagioli freschi	2	0,4	3,5	0,001
Parmigiano Reggiano	28,1	18,54		1,5
Burro	83,4	49	1,1	0,0175
Ricotta	10,9	6,82	3,5	0,02
Mozzarella di vacca	19,5	10	0,7	0,5
Latte fresco intero	3,6	2,11	4,9	0,125
Succo d'arancia	0	0	8,2	
Pasta di semola di grano duro	1,4	0,22	4,2	0,01
Pane di tipo 00	0,4		1,9	
Prosciutto crudo di Parma	18,4	6,15	0	6,5
Uova	8,7	3,17	0	0,325
Frutta e verdura**				

* I valori sono da intendersi come grammi per 100 g – Tabelle di composizione degli alimenti Cra - Inran).

** Senza indicare nel dettaglio i valori, variabili, ci si attende che solo gli zuccheri possano presentare criticità (probabilmente con ambra-giallo per almeno alcune tipologie).



© Fotolia.com

Tabella 4
L'applicazione del sistema UK a prodotti chiave della Dieta mediterranea*

	GRASSI	GRASSI SATURI	ZUCCHERI	SALE
Cereali da colazione (Kellogs') – porzione 30 g	0,27	0,06	2,4	0,39
Barretta di cioccolato (Mars)	9,9	4,8	34,6	0,225
Coca cola 250 ml	0	0	27	0,08
Pepsi 250 ml	0	0	27	0,05
Pollo "So Juicy" (Nestlè)	1,9	0,5	1,4	0,93
Mozzarella "light" 100 g (varie marche, valori simili)	9	6,4	0,8	0,6
Succo di frutta 100% arancia 200 ml	0,2	0	9	0

tutto ipotetica, abbiamo provato a elencare una ventina di alimenti alla base della Dieta mediterranea. Riconosciuta sempre di più per la salubrità e l'impatto positivo sull'aspettativa di vita (anni) in buona salute. E abbiamo visualizzato come tali alimenti si comportano rispetto allo schema inglese, partendo dalle tabelle di composizione degli alimenti dell'Inran. Le sorprese non sono di poco conto. E viene da chiedersi perché i consumatori europei, riuniti nella Beuc, chiedano ora un'estensione a tutti i Paesi di uno schema che sembra "un po' poco", nella migliore delle ipotesi, e non adatto a interpretare panorami alimentari come quello italiano, dove il fresco, lo sfuso e la vendita diretta o i canali di prossimità hanno ancora un ruolo rilevante.

Si evince che una serie di alimenti salubri per eccellenza vengono restituiti agli occhi dei consumatori in modo meno sano. E quindi, penalizzati. È il caso dell'olio di oliva (extravergine o meno), dello sgombrò, ma anche dei piselli in scatola. I latticini, come categoria, inoltre, ne escono pesantemente "sanzionati" (anche quelli più leggeri, come la ricotta). Una spremuta di arance rosse di Sicilia può essere equiparata agli occhi del consumatore medio ad un *soft-drink* senza zuccheri aggiunti (e magari con dolcificanti artificiali). Il Prosciutto di Parma, che negli

ultimi 20 anni ha visto un miglioramento profondo del proprio profilo nutrizionale, ne risulta ancora penalizzato (nonostante sia un alimento "energeticamente denso"), al pari del Parmigiano Reggiano. Parliamo però di alimenti di pregio, con proprietà nutrizionali eccellenti che possono essere svelate da uno dei tanti "veri" indicatori di qualità nutrizionale (ad esempio, il *Mean adequacy ratio*, Mar). Per contro, alimenti che si presentano come processati (e magari intor-

no a cate-





gorie del tipo “comfort food”) ne escono decisamente meglio (vedi *tabella 4*).

Riflessioni

Intanto, coloro che possono intervenire sulle formule produttive o ricette, in modo da aggiornarle e rendere compatibili con lo schema semaforico, sono in grado di darsi un profilo ottimale. È il caso di parte dell'industria di trasformazione. Poi, il gioco evidente è che i produttori che “porzionano” i propri alimenti si avvantaggiano delle regole, più di quelli che vendono il prodotto in quantitativi unitari di peso (ancorati ai 100 g/ml). Potendo scegliere tra due diversi regimi per provare a “sfuggire” al bollino rosso, così optando per la specifica indicazione quantitativa (100 g/ml o, al contrario, porzione), che permette di raggiungere un risultato migliore di comunicazione al consumatore.

Per contro, alimenti nutrizionalmente “densi” (non il *junk food* con “calorie vuote”, insomma), ma presentati in porzioni piccole sotto i 100 grammi non beneficiano dello “sconto” di *rating* invece assegnato a chi progetta porzioni più grandi (oltre i 100 g e i 150 ml).

Effetti perversi

Questo “gioco” rischia di creare conseguenze come l'aumento delle confezioni di ridotte dimensioni, appena sopra i 100 grammi – più adatte a impedire l'accumulo di “bollini rossi” sui vari nutrienti. C'è da chiedersi cosa accadrebbe se questo venisse esteso a livello europeo: una corsa al confezionato, porzionato in modo da ottenere i migliori risultati di comunicazione al consumatore? Ci si dimentica intanto della confezione e dell'involucro del cibo, che come rifiuto speciale va adeguatamente gestito e smaltito.

Ma ancora prima bisogna considerare come una serie di bollini verdi su alimenti problematici (torciamo agli snack, appunto, che possono essere porzionati a piacimento evitando il “rosso”) possono incentivare un sovraconsumo degli stessi. Diversi studi dimostrano come questo effetto sia abbastanza probabile.

Un ulteriore punto controverso riguarda la dichiarazione che i colori non rappresentano un “messaggio salutistico” (stando al *Department of Health UK*). Sarà, ma di fatto i consumatori non sono neutri rispetto a un verde o ad un rosso, che hanno il chiaro scopo di promuovere o

disincentivare il consumo di un prodotto per tramite dei suoi nutrienti (come segnalati). E magari con messaggi contraddittori rispetto ai vanti nutrizionali e di salute (i cosiddetti *health claims*) ufficialmente approvati a livello UE: la sovrapposizione tra livello nazionale di etichettatura e informazione al consumatore e quello comunitario non serve insomma allo scopo di fare chiarezza. Il rischio, tanto per capirci, è avere un olio extravergine di oliva "bollato rosso" su due nutrienti critici, ma poi ancora in grado di recare *health claims* europei (ad esempio, su grassi monoinsaturi e controllo colesterolo ematico, polifenoli e vitamina E e riduzione dello stress ossidativo).

Altro aspetto poco chiaro poi riguarda il fatto che – sempre stando al *Department of Health* – l'etichettatura ibrida in questione non deve "fuorviare o confondere" il consumatore. C'è da chiedersi se questo sia sempre possibile. Alcuni alimenti (ancora: l'olio extravergine di oliva) se "letti" alla luce dello schema, restituiscono un'immagine frammentata: due bollini rossi (grassi e grassi saturi) e due verdi (sale e zuccheri). Cosa può pensare un consumatore medio rispetto a due messaggi così distanti?

Inoltre, lo schema rimane "volontario" e oggi copre il 60% dei prodotti alimentari venduti nel Regno Unito. Che valore dare ad una iniziativa volontaria?

Una nota speciale la vogliamo spendere poi sul-

le assunzioni di riferimento (*references intake*). I valori sembrano "gonfiati", almeno per alcuni nutrienti (90 grammi di zuccheri su base giornaliera sono ben oltre la quantità raccomandata dall'Oms), e, di conseguenza, rendono più facile ottenere un bollino verde su questo nutriente. Guarda caso, la Commissione europea si è affrettata a precisare che i valori di riferimento non sono da intendersi come "nutritional advice" ai consumatori (punto 3.19 delle *Questions and Answers*). Ma allora, cosa sono? E che scopo hanno, se gli si toglie quello di orientare i consumatori? Non è dato saperlo.

Last but not least: gli alimenti più sani sono quelli che non ci si attende vengano "venduti" sotto lo schema *Front of Pack*: frutta e verdura, ad esempio, sono ordinariamente vendute sfuse. Si toglie in questo modo un canale informativo importante ai consumatori, mentre si nega ai produttori-venditori di questa categoria merceologica uno strumento di comunicazione e marketing invece disponibile per gli altri. Il rischio – estremo ma fino a un certo punto reale – è che i consumatori consumino un po' meno frutta e verdura e un po' più prodotti riformulati per essere etichettati in "verde". Colore che, applicato in etichetta, sembra – in base ad un recente studio – avere un impatto positivo – sebbene a tutti gli effetti subliminale – sulla percezione di salubrità del cibo cui si accompagna.



© Fotolia.com