Etichettatura in Canada, al via le nuove regole

Le principali novità introdotte dalla Canadian Food Inspection Agency

di Paolo Di Bona
Esperto di Etichettatura alimentare

Ormai terminato il periodo di "adattamento" per le aziende, le modifiche introdotte dall'agenzia canadese consentiranno una più facile lettura delle informazioni in etichetta, oltre ad aggiungere nuovi elementi in ambito nutrizionale. Vediamo di cosa si tratta

Le nuove norme canadesi sull'etichettatura degli alimenti sono state emanate il 15 dicembre 2016, prevedendo un periodo di "assestamento" di cinque anni, per dare modo alle aziende di mettersi in regola con le nuove disposizioni e per poter allo stesso tempo gestire i prodotti già immessi sul mercato, quelli già imballati e non ancora distribuiti e anche gli imballaggi già stampati. Tale periodo di cinque anni sarebbe dunque dovuto terminare il 14 dicembre 2021, ma, a causa della pandemia di Covid 19 e delle conseguenti difficoltà ad essa correlate, questo termine è stato allungato.
Per il primo anno, fino al 14 dicembre 2022, la Canadian Food Inspection Agency (C.F.I.A.) si è concentrata principalmente su operazioni di informazione e promozione delle novità normative, assicurandosi che tutte le aziende avessero ben compreso i cambiamenti da adottare e seguendole in un percorso di transizione dalle vecchie alle nuove regole. Nel corso del 2023, invece, ha verificato la conformità e attuato una discrezionalità di applicazione nel caso di aziende non conformi che hanno predisposto piani dettagliati su come soddisfare i nuovi requisiti nel più breve tempo possibile (in altre parole, sono stati attivati i controlli, ma le misure repressive ancora non del tutto).
A partire dal 14 dicembre 2023, invece, si è andati a pieno regime ed eventuali non conformità sono ora evidenziate e sanzionate.
Vediamo, di seguito, le principali novità introdotte.

Cambiamenti nella tabella nutrizionale

Le modifiche apportate alla tabella nutrizionale comprendono:

- rendere le dimensioni delle porzioni:
  - più coerenti, in modo che sia più facile confrontare alimenti simili;

  - più realistiche, in modo che riflettano la quantità che le persone in Canada mangiano tipicamente in una sola seduta;
- rendere le informazioni sulle dimensioni delle porzioni e sulle calorie più facili da trovare e da leggere:
  - aumentando la dimensione dei caratteri della porzione e delle calorie;
  - aggiungendo una linea in grassetto sotto le calorie;
- rivedere i valori giornalieri in percentuale sulla base di dati scientifici aggiornati;
- aggiungere un nuovo valore percentuale giornaliero per gli zuccheri totali;
- aggiornare l'elenco dei nutrienti per:
  - aggiungere il potassio perché:
    - è importante per mantenere una pressione sanguigna sana;
    - la maggior parte delle persone in Canada non assume una quantità sufficiente di questo nutriente;
  - eliminare la vitamina A e la vitamina C perché:
    - la maggior parte delle persone in Canada assume una quantità sufficiente di questi nutrienti nella propria dieta;
- aggiungere le quantità in milligrammi (mg) di potassio, calcio e ferro;
- aggiungere una nota a piè di pagina in fondo alla tabella sulla % del valore giornaliero;
  - aiutare i consumatori a capire quanto zucchero e altri nutrienti (come il sodio) sono presenti negli alimenti e spiegare che:
    - 5% o meno è poco;
    - 15% o più è molto.

La *Figura 1*, pubblicata a pagina 38, mette a confronto la vecchia e la nuova tabella nutrizionale, così come messa a disposizione dalla stessa C.F.I.A..

Le dimensioni delle porzioni

Come è noto, in Canada i valori presenti nella tabella nutrizionale sono espressi "per porzione", laddove la porzione è stabilita per legge. Per ogni categoria di alimento è stata individuata una porzione di riferimento (il "reference amount"), in relazione alla quale le tabelle devono essere costruite. In questo modo, c'è la garanzia, per il consumatore, di trovare tabelle con valori confortabili, per alimenti simili.
Le dimensioni delle porzioni sono state rese più coerenti, rendendo più facile:

- confrontare alimenti simili;
- sapere quante calorie e sostanze nutritive si stanno consumando.

Le modifiche sono diverse per gli alimenti preconfezionati monodose e multidose.

Alimenti preconfezionati monodose

Per gli alimenti preconfezionati monodose contenenti fino al 200% del *reference amount* per quell'alimento, la dimensione della porzione sarà la quantità contenuta nell'intero contenitore.
Ad esempio, la quantità di riferimento per il latte è di 250 ml. Per i contenitori fino a 500 ml (200% di 250 ml), la dimensione della porzione indicata sarà la quantità di latte contenuta nell'intero contenitore.

Alimenti preconfezionati a porzione multipla

Nei prodotti preconfezionati che contengono più di una porzione (noti anche come alimenti preconfezionati a porzioni multiple), le dimensioni delle porzioni saranno il più possibile simili alla quantità di riferimento dell'alimento.
Le dimensioni delle porzioni per questi prodotti si basano sul tipo di alimento, come ad esempio:

- alimenti che possono essere misurati;
- alimenti che si presentano in pezzi o divisi;
- alimenti che vengono tipicamente consumati in un'unica occasione.

Questi fattori aiutano l'industria alimentare a rendere le dimensioni delle porzioni più coerenti per alimenti simili.

Alimenti che possono essere misurati

Per gli alimenti che possono essere misurati, come lo yogurt, la dimensione della porzione sarà indicata come una misura comunemente utilizzata, come ad esempio:

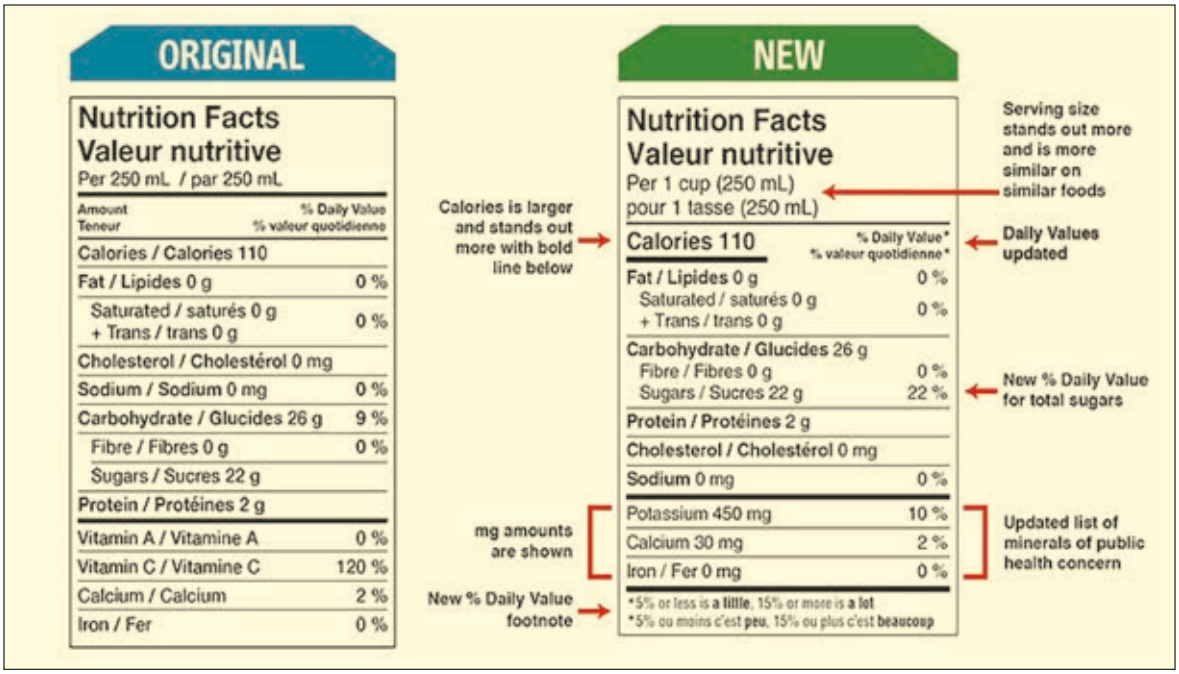

Figura 1 - Confronto tra la vecchia e la nuova tabella nutrizionale

- tazza;
- cucchiaino;
- cucchiaio.

A questa sarà abbinato l'equivalente metrico in millilitri (ml) o grammi (g). Prodotti simili avranno la stessa quantità di millilitri o grammi, il che renderà più facile il confronto.
Ad esempio, lo yogurt ha una quantità di riferimento di 175 g. Tale quantità corrisponde a quella che si può mangiare in una sola seduta. Quindi, le dimensioni della porzione su tutti i vasetti di yogurt saranno basate su 175 g. Avere una dimensione della porzione coerente rende più facile confrontare i diversi vasetti di yogurt.

Alimenti che si presentano in pezzi o divisi

Per gli alimenti che si presentano in pezzi, come i cracker, o che vengono divisi in pezzi prima di essere mangiati, come le lasagne, la dimensione della porzione sarà indicata come:

- numero di pezzi, o
- frazione dell'alimento.

A questo si associa il peso in grammi. Prodotti simili avranno quantità di grammi uguali o molto simili.
Ad esempio, le dimensioni della porzione sulle scatole di cracker dovranno essere il più possibile vicine a 20 g. Questo perché 20 g è la quantità di riferimento. Anche se il numero di cracker può cambiare da un prodotto all'altro, il peso sarà molto simile. In questo modo sarà più facile confrontare i diversi tipi di cracker.

Alimenti che vengono tipicamente consumati in un'unica occasione

Per alcuni alimenti, come il pane a fette, la dimensione della porzione riflette il modo in cui vengono tipicamente consumati in un'unica occasione, seguito dal peso in grammi.
Ad esempio, le dimensioni della porzione su un sacchetto di pane indicano 2 fette di pane e il loro peso in grammi. Ciò riflette il fatto che la maggior parte delle persone mangia 2 fette di pane in una sola volta. In questo modo sarà più facile confrontare i diversi tipi di pane.
Da notare che, in linea generale, le nuove porzioni risulteranno più grandi rispetto alle vecchie, con conseguente aumento dei valori nutrizionali in tabella.

Indicazione degli zuccheri

Innanzitutto, nella tabella nutrizionale è stato aggiunto il valore in % degli zuccheri, da riferirsi alla quantità di consumo stabilita su base giornaliera, pari a 100 g. In questo modo, sarà più facile mettere a confronto il contenuto di zuccheri di alimenti simili ed evitare quegli alimenti troppo ricchi in zuccheri (tipicamente quelli la cui percentuale sia superiore al 15%).
Nell'elenco ingredienti, inoltre, gli ingredienti a base di zuccheri sono stati raggruppati tra parentesi in ordine decrescente di peso dopo il nome "zuccheri", per consentire al consumatore di:

- vedere che gli zuccheri sono stati aggiunti agli alimenti;
- trovare rapidamente le fonti di zuccheri aggiunti agli alimenti;
- comprendere la quantità di zuccheri aggiunti agli alimenti rispetto ad altri ingredienti.

Gli zuccheri possono includere:

- zucchero bianco, zucchero di barbabietola, zucchero grezzo o zucchero di canna;
- sciroppo d'agave, miele, sciroppo d'acero, estratto di malto d'orzo o melassa;
- fruttosio, glucosio, glucosio-fruttosio (noto anche come sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio), maltosio, saccarosio o destrosio;
- concentrati di succo di frutta e concentrati di purea che vengono aggiunti per sostituire gli zuccheri negli alimenti.

Gli alcoli dello zucchero (ad esempio, il maltitolo) e gli edulcoranti come i glicosidi steviolici o l'aspartame non possono essere raggruppati come "zuccheri" nell'elenco degli ingredienti.
Poiché l'obiettivo è raggruppare le fonti nascoste di zuccheri, non è necessario raggruppare ingredienti, come il cioccolato, che sono ben noti come fonti di

©www.shutterstock.com

zucchero. Inoltre, non è necessario raggruppare gli ingredienti che sono visibili in pezzi o strati intatti, come la copertura dello yogurt o i pezzi di frutta congelata.
Consideriamo un produttore di biscotti che produce biscotti con uvetta e mirtilli rossi. Il produttore aggiunge uvetta e mirtilli rossi secchi all'impasto dei biscotti nella fase finale della produzione, appena prima di cuocerli. I frutti secchi appaiono come pezzi distinti e intatti all'interno dell'impasto dei biscotti e quindi sono considerati fonti evidenti di zuccheri.

Indicazione degli edulcoranti

Le informazioni relative agli edulcoranti sono state semplificate. Se prima era necessario evidenziare la presenza di edulcoranti sul fronte della confezione, oltre ad indicare il tenore di ciascun edulcorante all'interno della lista ingredienti, ora entrambi questi requisiti sono venuti a mancare. L'unica "particolarità" rimane quella legata alla presenza di aspartame, per il quale l'indicazione "Aspartame contains phenylalanine" deve comparire in grassetto alla fine dell'elenco ingredienti.

Indicazione degli ingredienti

Le modifiche apportate all'elenco degli ingredienti comprendono:

- il raggruppamento degli ingredienti a base di zuccheri tra parentesi dopo la dicitura "zuccheri";
- l'elencazione dei coloranti alimentari con i loro singoli nomi comuni (ad esempio, rosso allura);
- la realizzazione del testo con caratteri neri su sfondo bianco o neutro, per facilitare la leggibilità;
- la creazione di requisiti minimi di altezza dei caratteri per gli ingredienti;
- il consentire l'uso di punti o virgole per separare gli ingredienti. L'utilizzo di punti non è però permesso nel caso di ingredienti di un prodotto composto;
- l'utilizzo di lettere maiuscole e minuscole per gli ingredienti dell'elenco. In particolare, la prima lettera di ciascun ingrediente dovrà essere sempre maiuscola. Fanno eccezione gli ingredienti il cui nome è composto da più parole (ad esempio, *vegetable oil*), per i quali solo la prima parola avrà la prima lettera in maiuscolo (dunque "Vegetable oil") e gli ingredienti di un prodotto composto, per i quali le lettere saranno sempre tutte minuscole. Un possibile esempio di elenco ingredienti potrebbe quindi essere:

©www.shutterstock.com

Ingredients: Sugar, Wheat flour, Milk, Chocolate chips (cocoa, sugar, cocoa butter)

Le stesse regole di formato si applicano a qualsiasi dichiarazione "contiene" che indichi la presenza o la potenziale presenza di:

- allergeni alimentari;
- fonti di glutine;
- solfiti aggiunti.

Per integrare queste informazioni, che sono delle indicazioni di massima, la principale fonte normativa è la Food and Drug Regulations[1], nella quale è possibile trovare le specifiche di quanto appena elencato, unitamente a tutte le eccezioni del caso.

[1] Vedi https://laws-lois.justice.gc.ca/eng/regulations/C.R.C.,_c._870/index.html