

Etichette, la tabella nutrizionale brasiliana

Le nuove regole sono più “onerose” per le aziende

di Paolo Di Bona

Esperto di Etichettatura alimentare

Il Brasile, pur facendo parte del Mercato Comune dell'America del Sud e pur adottandone le normative, ha deciso di legiferare in maniera autonoma sulla tabella nutrizionale, con lo scopo di fornire ai consumatori un'informazione più accurata e dettagliata, che meglio si adatti alle esigenze nutrizionali della popolazione

Nel 2020, l'Agenzia nazionale per la Sorveglianza sanitaria (Anvisa) del Brasile ha pubblicato la risoluzione Rdc 429/2020 e l'istruzione normativa 75/2020; la prima è la norma di riferimento che ha introdotto la nuova tabella nutrizionale brasiliana e la seconda è la raccolta di indicazioni pratiche, volte ad una sua accurata applicazione.

La Rdc 429/2020 è entrata in vigore dopo 24 mesi dalla sua pubblicazione e precisamente il 10 ottobre 2022.

Tuttavia, come succede per quasi tutte le novità in campo normativo, è stato concesso del tempo per adattarsi ai nuovi obblighi e adeguare gli imballaggi. Nello specifico:

- è stato stabilito un periodo di adattamento di 12 mesi per i prodotti già immessi sul mercato al momento dell'entrata in vigore della norma;
- gli alimenti prodotti prima della data di entrata in vigore della risoluzione possono essere commercializzati fino alla fine del loro periodo di validità;
- le scorte dei prodotti già immessi sul mercato, qualora le relative etichette siano state “acquisite” da Anvisa prima del 10 ottobre 2023, potranno essere smaltite fino al 10 settembre 2024, da considerarsi la data ultima per la definitiva applicazione della nuova norma.

Gli elementi obbligatori

Gli elementi da inserire obbligatoriamente all'interno della tabella nutrizionale sono i seguenti:

- energia (kcal);
- carboidrati (g);

- zuccheri totali (g);
- zuccheri aggiunti (g)¹;
- proteine (g);
- grassi totali (g);
- grassi saturi (g);
- grassi trans (g);
- fibre alimentari (g);
- sodio (mg);
- la quantità di qualsiasi altro nutriente per il quale viene fornita un'indicazione nutrizionale (compresi i probiotici e le sostanze bioattive per le quali viene fornita un'indicazione) (mg o µg);
- qualsiasi altro nutriente essenziale aggiunto all'alimento, la cui quantità, per porzione, sia pari o superiore al 5% dei valori nutritivi di riferimento (mg o µg);
- qualsiasi sostanza bioattiva aggiunta all'alimento (mg o µg).

La determinazione dei valori nutrizionali del prodotto deve essere effettuata applicando almeno una delle seguenti metodologie:

- analisi di laboratorio del prodotto, utilizzando metodi analitici convalidati;
- calcolo indiretto effettuato a partire dalle quantità dei costituenti degli ingredienti utilizzati nel prodotto, messe a disposizione dai fornitori; oppure
- calcolo indiretto effettuato a partire dalle quantità dei costituenti degli alimenti e degli ingredienti presenti nelle tabelle di composizione degli alimenti o in altre banche dati.

La presentazione

La dichiarazione dei quantitativi deve essere fatta sulla base del prodotto messo in vendita per:

- 100 grammi (g), per i solidi o i semisolidi, o 100 millilitri (ml), per i liquidi; e
- porzione, come definito nell'istruzione normativa 75/2020.

La dichiarazione delle quantità nella tabella nutrizionale deve essere espressa anche in percentuale del valore giornaliero (% DV). Per calcolare la % DV e il valore energetico di ciascun nutriente nella porzione di alimento, si utilizzeranno i "Valores Diários de Referência de Nutrientes" (valori di riferimento giornalieri) elencati nell'istruzione normativa 75/2020, riportati nella *Tabella 1*.

Nelle informazioni nutrizionali, inoltre, deve essere inclusa la seguente frase: "Percentual de valores diários fornecidos pela porção" (Percentuale di valori giornalieri forniti per porzione).

Le quantità indicate devono corrispondere all'alimento così come viene offerto al consumatore. Le informazioni nutrizionali devono apparire raggruppate in un unico punto, strutturato come una tabella con i valori e le unità in colonne. Se lo spazio non è sufficiente, le informazioni nutrizionali possono essere visualizzate in modo lineare. La dichiarazione del valore energetico e dei nutrienti deve essere in forma numerica. Tuttavia, ciò non preclude l'uso di altre forme di presentazione complementari. Tale dichiarazione, inoltre, deve essere redatta nella lingua ufficiale del Paese di consumo (portoghese), fatti salvi i testi in altre lingue, e deve essere collocata in un luogo visibile, leggibile e di colore contrastante rispetto allo sfondo su cui è stampata.

Il numero delle porzioni (e la relativa unità di misura) può essere ottenuto utilizzando come riferimento le tabelle presenti nell'istruzione normativa 72/2020, la quale elenca per ciascun alimento l'ammontare della singola porzione

¹ Gli zuccheri aggiunti sono definiti come tutti i monosaccaridi e disaccaridi aggiunti durante la lavorazione degli alimenti, comprese le frazioni di monosaccaridi e disaccaridi derivanti dall'aggiunta degli ingredienti zucchero di canna, zuccheri di barbabietola, zuccheri da altre fonti, miele, melassa, rapadura, brodo di canna, estratto di malto, saccarosio, glucosio, fruttosio, lattosio, destrosio, zucchero invertito, sciroppi, maltodestrine, altri carboidrati idrolizzati e ingredienti contenenti l'aggiunta di uno qualsiasi degli ingredienti precedenti, ad eccezione dei polioli, degli zuccheri aggiunti consumati per fermentazione o imbrunimento non enzimatico e degli zuccheri naturalmente presenti nel latte e nei prodotti lattiero-caseari e degli zuccheri naturalmente presenti negli ortaggi, compresi i frutti interi, in pezzi, in polvere, disidratati, in polpa, in purea, i succhi interi, i succhi ricostituiti e i succhi concentrati.

Tabella 1
Valori di riferimento dei singoli nutrienti

Nutriente	Valore di riferimento
Energia	2.000 kcal
Carboidrati	300 g
Zuccheri aggiunti	50 g
Proteine	50 g
Grassi totali	65 g
Grassi saturi	20 g
Grassi trans	2 g
Grassi monoinsaturi	20 g
Grassi polinsaturi	20 g
Omega 3	4.000 mg
Colesterolo	300 mg
Fibre	25 g
Sodio	2.000 mg
Vitamina A	800 µg Rae
Vitamina D	15 µg
Vitamina E	15 mg
Vitamina K	120 µg
Vitamina C	100 mg
Tiamina	1,2 mg
Riboflavina	1,2 mg
Niacina	15 mg Ne
Vitamina B6	1,3 mg
Biotina	30 µg
Acido folico	400 µg Dfe
Acido pantotenico	5 mg
Vitamina B12	2,4 µg
Calcio	1.000 mg
Cloruro	2.300 mg
Rame	900 µg
Cromo	35 µg
Ferro	14 mg
Fluoro	4 mg
Fosforo	700 mg
Iodio	150 µg
Magnesio	420 mg
Manganese	3 mg
Molibdeno	45 µg
Potassio	3.500 mg
Selenio	60 µg
Zinco	11 mg
Colina	550 mg

* Fonte: Istruzione normativa 72/2020

Tabella 2
Indicazione delle singole porzioni*

Alimento	Porzione	Unità di Misura
Oli vegetali	13 ml	Cucchiaino da tè
Cereali da colazione	30 g	Tazza
Latte	200 ml	Bicchiere
Pasta secca	80 g	Piatto o tazza

* Fonte: Istruzione normativa 72/2020

e l'unità di misura da utilizzare (nella Tabella 2 è riportato un breve estratto per chiarezza). Quindi, ad esempio, per una confezione di pasta da 250 g, il numero di porzioni sarà "circa 3".

Regole di arrotondamento

Le cifre dei valori nutrizionali devono essere arrotondate seguendo le regole riportate nella Tabella 3, pubblicata a pagina 46, ad eccezione del valore energetico e delle % dei valori giornalieri, che devono entrambi essere riportati con numeri interi.

Tolleranze

Le regole relative alle tolleranze sono piuttosto semplici, se confrontate con quelle adottate dalle linee guida dell'Unione europea e si dividono fondamentalmente in tolleranze relative ai nutrienti considerati "benefici" e a quelli considerati "dannosi", come di seguito:

- le quantità di valore energetico, carboidrati, zuccheri totali, zuccheri aggiunti, grassi totali, grassi saturi, grassi trans, sodio e colesterolo degli alimenti non possono superare il 20% del valore dichiarato in etichetta; e
- le quantità di proteine, aminoacidi, fibre alimentari, grassi monoinsaturi e polinsaturi, vitamine, minerali e sostanze bioattive degli alimenti non possono essere inferiori al 20% del valore dichiarato.

Tabella 3
Regole per l'indicazione delle cifre dei valori nutrizionali

Intervallo dei valori nutrizionali	Regole di arrotondamento	Espressione della quantità
Valori uguali o maggiori di 10	Quando la prima cifra decimale è inferiore a 5, arrotondare per difetto al numero intero. Quando è maggiore o uguale a 5, arrotondare per eccesso al numero intero.	Il valore deve essere espresso in numeri interi.
Valori inferiori a 10 e maggiori o uguali a 1	Quando la seconda cifra decimale è inferiore a 5, arrotondare per difetto alla prima cifra decimale. Quando è maggiore o uguale a 5, arrotondare per eccesso alla successiva cifra decimale.	Quando la prima cifra decimale è 0, indicare i valori in numeri interi. In tutti gli altri casi, indicare i valori con una cifra decimale.
Valori inferiori a 1 espressi in grammi (g)	Quando la seconda cifra decimale è inferiore a 5, arrotondare per difetto alla prima cifra decimale. Quando è maggiore o uguale a 5, arrotondare per eccesso alla successiva cifra decimale.	Indicare i valori con una cifra decimale.
Valori inferiori a 1 espressi in milligrammi (mg) o microgrammi (µg)	Quando la terza cifra decimale è inferiore a 5, arrotondare per difetto alla seconda cifra decimale. Quando è maggiore o uguale a 5, arrotondare per eccesso alla successiva cifra decimale.	Quando la seconda cifra decimale è 0, indicare i valori con una cifra decimale. Per tutti gli altri casi, indicare i valori con due cifre decimali.

Esenzioni

La tabella nutrizionale è obbligatoria sulle etichette degli alimenti preconfezionati o confezionati in assenza dei consumatori, comprese le bevande, gli ingredienti, gli additivi alimentari e i coadiuvanti tecnologici, compresi quelli destinati esclusivamente alla trasformazione industriale o ai servizi alimentari.

Di seguito, le categorie che prevedono esenzioni dall'etichettatura nutrizionale, a condizione non presentino aggiunte di nutrienti essenziali e/o sostanze bioattive:

- imballaggi per alimenti la cui superficie visibile per l'etichettatura è inferiore o uguale a 100 cm². Questa eccezione non si applica

Tabella 4
Limiti delle quantità di zuccheri aggiunti, grassi saturi o sodio negli alimenti confezionati, pari o superiori ai quali la dichiarazione dell'etichettatura nutrizionale frontale è obbligatoria

Nutriente	Alimenti solidi o semisolidi	Alimenti liquidi
Zuccheri aggiunti	Quantità superiore o uguale a 15 g di zuccheri aggiunti per 100 g di alimento	Quantità superiore o uguale a 7,5 g di zuccheri aggiunti per 100 ml di alimento
Grassi saturi	Quantità superiore o uguale a 6 g di grassi saturi per 100 g di alimento	Quantità superiore o uguale a 3 g di grassi saturi per 100 ml di alimento
Sodio	Quantità superiore o uguale a 600 mg di sodio per 100 g di alimento	Quantità superiore o uguale a 300 mg di sodio per 100 ml di alimento



agli alimenti a fini nutrizionali speciali o che presentino claim nutrizionali;

- alimenti confezionati nel punto vendita su richiesta del consumatore;
- le acque in bottiglia (che seguono una normativa specifica);
- alimenti confezionati che sono preparati o frazionati e commercializzati in loco;
- bevande alcoliche;
- spezie, caffè, yerba mate e specie vegetali per la preparazione di tè, a condizione che non siano addizionati con ingredienti che aggiungono un valore nutrizionale significativo al prodotto;
- aceti, a condizione che non siano addizionati con ingredienti che aggiungano un valore nutrizionale significativo al prodotto;
- frutta, verdura, legumi, tuberi, cereali, noci, nocciole, semi e funghi, purché non siano addizionati con ingredienti che aggiungano un valore nutrizionale significativo al prodotto;
- carni e pesci confezionati, refrigerati o congelati, a condizione che non siano addizionati con ingredienti che aggiungano un valore nutrizionale significativo al prodotto.

Nel caso di prodotti destinati esclusivamente alla trasformazione industriale o ai servizi di ristorazione, l'etichettatura nutrizionale può essere effettuata in alternativa nei documenti

che accompagnano il prodotto o con altri mezzi concordati tra le parti.

Etichettatura nutrizionale Front of Pack

La risoluzione Rdc 429/2020 ha inoltre introdotto l'obbligo, per alcuni alimenti, della dichiarazione nutrizionale da apporre sul fronte del packaging (Front of Pack).

La dichiarazione dell'etichettatura nutrizionale frontale è obbligatoria sulle etichette degli alimenti confezionati in cui le quantità di zuccheri aggiunti, grassi saturi o sodio sono pari o superiori ai limiti indicati nella *Tabella 4*.

Tale dichiarazione deve:

- essere realizzata con stampa nera al 100% su fondo bianco;
- essere situata nella metà superiore del pannello principale, in un'unica superficie continua;
- avere lo stesso orientamento del testo delle altre informazioni contenute nell'etichetta.

L'istruzione normativa 75/2020 contiene tutte le indicazioni per la corretta formattazione delle indicazioni nutrizionali da apporre sul fronte del packaging.