

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 10 - numero 1873 di mercoledì 06 febbraio 2008

Come leggere un'etichetta di un prodotto alimentare

Dalla Commissione Europea una guida per aiutarci a leggere le etichette alimentari: il significato delle annotazioni e le informazioni utili per una scelta sicura.

Publicità

Da diversi anni è costante l'attenzione dell'Unione Europea verso i problemi dei consumatori nella lettura e interpretazione delle etichette dei prodotti alimentari. Sono state recepite dall'Italia diverse direttive in merito a questa questione, ad esempio la Direttiva 2003/89/CE che indica l'obbligo per i produttori dell'indicazione in etichetta di ingredienti e sostanze derivate, anche per prevenire allergie e intolleranze.

Dalla Direzione Generale Salute e tutela dei consumatori della Commissione Europea, è stato recentemente pubblicato l'opuscolo informativo "Come leggere un'etichetta di un prodotto alimentare" (formato PDF, 1.25 MB) che raccoglie alcune delle informazioni utili al consumatore per leggere un'etichetta e per aiutarlo a effettuare acquisti consapevoli.

Vediamo di riassumere le più importanti.

- **Quantità:** ricordatevi che sulla confezione è indicata la quantità netta di prodotto.
- **Denominazione del prodotto:** deve comprendere anche informazioni relative a eventuali trattamenti subiti (prodotto in polvere, congelato, concentrato, affumicato, ecc.). Se il prodotto ha subito un trattamento ionizzante, occorre indicarlo.
- **Elenco degli ingredienti:** devono essere elencati in ordine decrescente di peso (fanno eccezione i preparati a base di frutta o verdura mista), compresi quelli che possono provocare reazioni allergiche (p. es. noccioline, latte, uova, pesce). Per gli ingredienti descritti con la denominazione del prodotto o con parole (p. es. "minestra di pomodoro") deve essere indicata la percentuale presente.
- **Durata:** le date che corrispondono alle indicazioni "da consumarsi entro" (alimenti che si degradano facilmente) e "da consumarsi preferibilmente entro" indicano per quanto tempo l'alimento rimane fresco e può essere consumato senza alcun rischio. "Da consumarsi preferibilmente entro" si usa per gli alimenti che possono essere conservati più a lungo (p. es. cereali, riso, spezie). Non è pericoloso consumare un prodotto dopo la data indicata, ma l'alimento può aver perso sapore e consistenza.
- **Fabbricante/Importatore:** nomi e indirizzi devono essere chiaramente indicati sulla confezione in modo che il consumatore sappia chi contattare in caso di reclamo o per ottenere ulteriori informazioni sul prodotto.
- **Biologico:** l'uso del termine "biologico" sulle etichette è sottoposto a una rigorosa normativa comunitaria. La denominazione è permessa soltanto con riferimento a metodi specifici di produzione alimentare conformi a standard elevati di protezione dell'ambiente e di benessere degli animali. Il logo europeo "agricoltura biologica - regime di controllo CE" può essere usato dai produttori che rispettano i requisiti richiesti.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

- **OGM:** l'indicazione sull'etichetta è obbligatoria per i prodotti che hanno un contenuto di OGM superiore allo 0,9 %. Tutte le sostanze di origine OGM devono comunque essere indicate nell'elenco degli ingredienti con la dicitura "geneticamente modificato".

- **Origine:** l'indicazione del paese o della regione d'origine è obbligatoria solo per alcune categorie di prodotti quali la carne, la frutta e la verdura. È inoltre obbligatoria se il nome commerciale o altri elementi sull'etichetta, quali un'immagine, una bandiera, o il riferimento ad una località possono indurre in errore il consumatore sull'esatta origine del prodotto.

- **Valore nutritivo:** le indicazioni in etichetta descrivono il valore energetico nonché gli elementi nutritivi di un prodotto alimentare. Queste informazioni devono essere fornite nel caso in cui al prodotto sia associata un'indicazione nutrizionale.

- **Indicazioni nutrizionali e sulla salute:** esistono norme UE per garantire che le indicazioni nutrizionali o sulla salute riportate sulle confezioni degli alimenti corrispondano a verità e siano basate su elementi scientifici. Indicazioni quali "basso tenore di grassi" o "elevato contenuto di fibre" devono essere conformi a definizioni armonizzate, in modo che abbiano lo stesso significato in tutti i paesi dell'UE. Sono vietate indicazioni relative alla prevenzione, al trattamento o alla cura di una malattia, all'entità della perdita di peso, a eventuali pareri positivi di singoli medici. Non sono permesse indicazioni che portino a credere che il mancato consumo del prodotto possa compromettere la salute.

Se un additivo alimentare è dotato di una sigla E, seguita da un numero, questo significa che ha superato dei test, è stato approvato e può essere utilizzato in tutta l'Unione europea.

L'opuscolo riporta un elenco degli additivi alimentari più comuni.

Ulteriori informazioni sulle etichette e sulle normative si possono ricavare dalla [pagina web](#) della DG Salute e tutela dei consumatori della commissione Europea.



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it