

Fare la spesa leggendo bene l'etichetta

Il nutrizionista Nicola Sorrentino:

“L'etichetta alimentare ci aiuta a scegliere bene e mangiare sano”

di Ines **Brentan**

Quando si va a fare la spesa non è sufficiente avere la lista di quello che si vuole acquistare. Per mangiare sano, infatti, bisogna saper scegliere bene i prodotti e per farlo, bisogna imparare a leggere bene l'etichetta. Ma quanto è importante l'etichetta per la nostra salute? E come si comportavano i nostri nonni a tavola dal momento che una volta non esisteva? Ne parliamo con il nutrizionista Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica e collaboratore di numerosissime testate giornalistiche e televisive.

Da poco più di vent'anni sugli alimenti è obbligatoria un'etichettatura che riporta la lista completa degli ingredienti, la tabella nutrizionale, i termini di scadenza, le modalità di conservazione e l'origine del prodotto. Perché queste informazioni sono così importanti?

Sono importanti perché dalla etichetta capiamo cosa c'è dentro il prodotto che desideriamo acquistare. In questo modo conosciamo le proprietà nutrizionali, cioè quanti grassi ci sono, se sono animali o vegetali (sono migliori questi ultimi), le proteine, gli zuc-



Nicola Sorrentino, nato nel 1954 è residente a Milano dove svolge la sua attività professionale come Dietologo e Idroclimatologo. Dal 1982 si occupa di problemi legati all'alimentazione ed attualmente è docente di "Igiene nutrizionale e Crenoterapia" presso la Scuola di Specializzazione in Idrologia medica dell'Università degli Studi di Pavia. È consulente dietologo presso la Provincia Lombardo-Veneta Casa di cura e Poliambulatorio S.Camillo Milano. Autore di numerosi libri (La Dieta dei Vip, La Dieta Baso, Psicodieta, Dizionario degli alimenti, Cellulite, ecc.).



cheri. Scopriamo le calorie e se c'è la presenza di fibre, che fanno benissimo al nostro organismo. Se ci sono additivi e conservanti.

Ma l'etichetta non ci dà solamente le proprietà nutrizionali, ci fornisce anche altre importanti informazioni come i termini di scadenza (se un prodotto è scaduto diventa pericoloso per la salute), la tipologia di conservazione e alcune tabelle, inoltre, ci descrivono la filiera completa. Ovvero ci permettono di conoscere interamente il viaggio compiuto dal pesce o dal pezzo di carne che abbiamo scelto per la nostra tavola.

Queste norme hanno portato ad un miglioramento della qualità di ciò che mangiamo?

Certamente, perché una volta che il consumatore è informato, può scegliere di mangiare bene e sano. Prediligerà il "made in Italy", perché garantisce un percorso più breve fino alla nostra tavola. Un pesce che proviene dall'estero, infatti, arriva più tardi sul piatto del consumatore e questo significa che difficilmente possiede ancora le proprietà nutrizionali originarie.

© Can Stock Photo, Inc. / KatieSmithPhoto



Perché è importante mangiare cibo "di qualità"?

Il cibo di qualità è garanzia di salute. Chi mangia bene, sano e predilige un'alimentazione corretta ed equilibrata, previene molte malattie. Al contrario, chi punta a cibi grassi è facile che possa incorrere a problemi cardiovascolari, diventare diabetico o ammalarsi di qualche altra patologia di nuova generazione.

I nostri nonni e bisnonni però non si nutrivano certamente di cibo etichettato. Come si spiega?

Innanzitutto allora non esistevano le etichette. I nostri vecchi mangiavano sicuramente bene da un lato, perché si nutrivano di cibi meno raffinati e più ricchi di fibre. Ma attenzione, non dobbiamo mitizzare "il mondo di una volta", perché talvolta anche i nostri nonni stavano male perché non mangiavano sano. Capitava, ad esempio, a causa della cattiva conservazione di un prodotto. O perché, ingenuamente, non sapevano che era scaduto.

I 5 gruppi principali di alimenti

Per facilitare la scelta di una dieta corretta tutti gli alimenti, in base ai loro principi nutritivi, sono stati divisi in cinque gruppi. Un regime alimentare è sano ed equilibrato solo se si abbinano ogni giorno in modo corretto gli alimenti dei vari gruppi alimentari.

1) Cereali, loro derivati e tuberi

Pane, pasta, riso, cereali minori (mais, avena, orzo, farro, ecc) e patate Forniscono carboidrati (amidi), proteine di basso valore biologico, alcune vitamine del gruppo B, fibra alimentare (soprattutto se integrali)

2) Frutta e ortaggi (anche legumi freschi)

Carote, pomodori, peperoni, albicocche, meloni (fonti di B-carotene) agrumi, fragole, kiwi, peperoni, ortaggi a foglie verdi, piselli freschi (fonti di vitamina C)

Forniscono vitamina C, B-carotene, altre vitamine, sali minerali, fibra alimentare, acqua, zuccheri (nella frutta)

3) Latte e derivati

Latte, yogurt, latticini e formaggi

Forniscono calcio, proteine di alto valore biologico

Alcune vitamine (vitamine A e B2)

4) Carne, pesce e uova (anche legumi secchi)

Forniscono proteine di alto valore biologico, ferro, zinco, rame e alcune vitamine del gruppo B

I legumi secchi (ceci, fagioli, piselli, lenticchie, ecc)

Forniscono proteine di medio valore biologico, alcune vitamine del gruppo B, ferro, amidi e fibra alimentare

5) Grassi da condimento

Grassi di origine vegetale (olio extra vergine di oliva, olio di semi)

Grassi di origine animale (burro, panna, lardo, strutto, ecc)

Forniscono lipidi, acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili (A, D, E e K)

Regola numero uno per mangiare sano: saper leggere l'etichetta

Saper leggere l'etichetta alimentare è l'unico strumento messo a disposizione del consumatore per conoscere le caratteristiche di un prodotto. L'etichetta fornisce tutta una serie di informazioni, alcune obbligatorie e regolamentate per legge, altre facoltative o complementari. Dal 1982 per legge l'etichetta deve riportare l'elenco degli ingredienti con nome specifico leggibile. Il governo ha poi emanato il D lgs 27/01/92 n. 109 che è il testo vigente secondo il quale devono essere riportate le seguenti indicazioni:

- Nome del prodotto
- Elenco degli ingredienti
- Quantitativo (peso netto/peso sgocciolato)
- Termini di scadenza
- Azienda produttrice
- Codice a barre
- Materiale della confezione