

MANGIO MEGLIO VIVO MEGLIO

LINEE GUIDA “IL GIGANTE” PER UN’ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA

Anita Ferraretto, Ricercatrice in Scienze tecniche dietetiche applicate, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Milano.

Amelia Fiorilli, Professore ordinario di Scienze tecniche dietetiche applicate, Facoltà di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano.

Premessa

Molti sono i gridi d’allarme nei confronti dell’espandersi del fenomeno obesità che, a sua volta, è legato ad altre importanti patologie. Dati ISTAT 2001, derivanti dall’indagine Multiscopo sulle "Condizioni di salute e ricorso ai servizi sanitari", riferite al periodo settembre-dicembre 1999 hanno mostrato che, a fronte di un 53,8% di italiani in condizione di normopeso, ben un adulto su tre (33,4%) risulta essere in sovrappeso, il 9,1% è obeso ed il restante 3,6% è in condizioni di sottopeso [1]. Per la precisione, le persone adulte obese in Italia sono oltre 4 milioni, con un incremento del 25% rispetto al 1994; quest’incremento è tendenzialmente in linea con quelli registrati in altri paesi europei. Più recentemente, l’indagine “Okkio alla salute” 2008 ha evidenziato come l’obesità stia diventando sempre più un problema impellente anche nella popolazione pediatrica dove il 12,3 % dei bambini è risultato obeso e il 23,6% in sovrappeso, cioè un 1 bambino su 3 ha un peso superiore a quello che dovrebbe avere per la sua età [2]. E’ evidente come in assenza di interventi mirati e programmati l’incidenza di obesità e sovrappeso siano destinate ad aumentare nei prossimi anni e con essi le complicanze a livello cardiovascolare e dell’apparato muscolo-scheletrico. Inoltre è ormai riconosciuta l’associazione fra obesità e diabete, malattie del fegato o colecisti, cancro, ipertensione [3]. Tutte queste patologie contribuiscono ad aumentare la spesa sanitaria e non solo, considerando l’aumento dell’età media della popolazione. La necessità di offrire alla popolazione informazioni semplici e chiare, che aiutino ad operare delle

scelte alimentari più consapevoli, è quindi di primaria importanza, soprattutto in un paese come l'Italia che può contare su una forte e variegata tradizione culinaria improntata alla Dieta Mediterranea, i cui effetti benefici sulla salute sono stati da anni riconosciuti [4]. Accanto ai consigli alimentari è necessario anche considerare l'importanza di uno stile di vita attivo, che comprenda una discreta attività fisica. In questo panorama non stupisce che la tutela della salute della popolazione sia un argomento che interessa e coinvolge sempre di più non solo le singole persone ma anche le aziende che offrono i prodotti ai consumatori e che vorrebbero renderli responsabili e attenti alle loro scelte alimentari, in modo che la spesa non si riduca al riempimento di un carrello ma tenga conto delle diverse esigenze nutrizionali.

In quest'ottica, da tempo, le aziende europee si sono attivate nella ricerca di una etichettatura che possa far conoscere ai consumatori il contenuto dei principali nutrienti nell'alimento che intendono consumare. Sono state, quindi proposte soluzioni diverse allo stesso problema, soluzioni che sono qui di seguito analizzate:

- *Multiple traffic light* [5]: soluzione proposta dalla Food Standard Agency che utilizza i tre colori del semaforo per mettere in evidenza il contenuto di grassi totali, di grassi saturi, di zuccheri semplici e di sale in riferimento a una porzione standard di 100 grammi. Per uniformità nei confronti di tutti gli alimenti considerati, è corretto indicare il contenuto in 100 g ma questa quantità spesso non corrisponde alla porzione utilizzata dal consumatore, da qui la necessità di considerare una porzione standard giornaliera. Per esempio, in una confezione di condimento come il pesto l'indicazione sui 100 grammi non è significativa in quanto difficilmente il consumatore utilizza l'intera confezione per una porzione di pasta ma per almeno quattro porzioni.
- *Wheel of health* [6]: utilizza i colori verde, arancio e rosso per identificare il contenuto in chilocalorie, zuccheri totali, grassi totali, grassi saturi e sale. Questo tipo di rappresentazione sembra di non immediata comprensione per il consumatore, a causa della difficoltà di interpretare nel loro insieme i diversi colori rappresentati.

- *Curseur nutritionnel*: è un sistema utilizzato in Francia in cui la figura di un piatto si sposta su una linea (il cursore) a seconda che l'alimento sia raccomandato per una sana alimentazione (plaisir nutrition, verde), per l'assunzione quotidiana (plaisir classique, rosa) o per l'utilizzo occasionale (plaisir gourmand, giallo). Non dà nessuna informazione concreta né sulle quantità dei vari nutrienti né sulla porzione.
- *Green keyhole* [7,8]: utilizzato dalle aziende svedesi per alimenti ricchi in fibre e/o poveri in grassi. Questo modo di vedere è troppo restrittivo nei confronti degli altri nutrienti che devono essere comunque parte di una dieta completa e difficilmente può essere di guida al consumatore per una spesa consapevole.
- *Guideline Daily Amount (GDA)*[9]: presentano aspetti positivi e negativi. Gli aspetti positivi è che fanno riferimento a una dieta standard per un adulto (2000 kcal) e alla porzione degli alimenti; gli aspetti negativi è che, oltre al contenuto energetico, prendono in considerazione solo zuccheri semplici, grassi totali, grassi saturi e sodio, mentre una dieta completa deve prevedere l'apporto nelle giuste quantità anche di altri nutrienti (proteine, grassi monoinsaturi e poliinsaturi...). Inoltre le quantità percentuali di zuccheri sono riferite a una quantità giornaliera elevata (90 grammi), lo stesso vale per i grassi totali (72 grammi) e per il sodio (3,3 grammi).

Scopo del lavoro

La necessità di dover prendersi cura del proprio stile di vita e della propria alimentazione ha portato le aziende a voler rendersi responsabili dell'offerta di alimenti recanti indicazioni nutrizionali: l'intento è quello di rendere edotto il consumatore delle quantità di nutrienti presenti in un alimento allo scopo di aumentarne o limitarne l'ulteriore introduzione nell'arco della giornata, ovvero nei pasti successivi. L'etichettatura nutrizionale non deve, quindi, distinguere tra alimenti buoni e meno buoni, ma deve far conoscere al consumatore il rapporto tra porzione ingerita in un pasto e richiesta di nutrienti giornaliera. Per esempio, se una porzione di lasagne riporta il colore rosso per quanto riguarda l'apporto di grassi, non significa

che non può essere consumata, ma che dopo aver consumato una porzione di lasagne nei pasti successivi si cercherà di consumare alimenti a minor contenuto di grassi. Una alimentazione sana ed equilibrata si fonda infatti sulla qualità ma anche sulla quantità degli alimenti che la compongono quando sono, invece, noti documenti [10] che limitano le quantità giornaliere di queste sostanze.

Metodi

L'analisi delle etichette nutrizionali che viene proposta si basa sulla conoscenza dei principali nutrienti presenti nell'alimento considerato e di alcuni micronutrienti significativi per un determinato alimento in funzione di una porzione considerata standard. Si parte dal contenuto energetico medio per un soggetto adulto di 2000 kcal (8360 kJ) al giorno e da qui si determina il contributo percentuale dei nutrienti sulla base delle indicazioni dei LARN più recenti pubblicati nel 1996 [10], attualmente oggetto di revisione da parte di una commissione di esperti nazionali, delle Linee guida pubblicate nel 2003 [11] dall'INRAN (Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione) e dell'impostazione della dieta mediterranea. Per questioni di praticità in etichetta si è stabilito di porre valori fissi. Su questa base sono state fatte le seguenti scelte, tenendo conto che nessun valore è di per sé un valore fisso ma dipende da una serie di variabili tra cui sesso, età e attività fisica giornaliera e pertanto devono essere ritenuti come indicativi di una "dieta" giornaliera equilibrata:

- Proteine = 14%, pari a 70 g. I valori consigliati sono tra il 12 e il 15%. Si è scelto di mantenere un valore percentuale che fornisca la quantità di proteine sufficiente a coprire le necessità del turnover proteico, senza obbligare altri apparati a dover eliminare la quantità in eccesso.
- Carboidrati = 60%, pari a 300 g. Le quantità di carboidrati sono quelle suggerite da una dieta che consente un buon accumulo di glicogeno e il mantenimento di una glicemia costante. Insieme ai carboidrati (zuccheri complessi) sono messi in evidenza gli zuccheri il cui consumo deve essere limitato a non più del 10-15% pari a una quantità

totale di 70 g. Questo valore è più basso dei 90 g suggeriti dalle GDA: 90 g corrispondono a 360 kcal, cioè il 18% dell'energia giornaliera. Si ritiene, infatti, che sia importante limitare il consumo degli zuccheri semplici che, oltre a provocare l'elevazione della glicemia, hanno buone probabilità di essere trasformati in grassi.

- Grassi totali = 26%, pari a 58 g. Anche nel caso dei grassi totali si ritiene che le quantità suggerite dalle GDA siano troppo elevate (72 g = 648 kcal = 32,4%). È ormai riconosciuto che è la quantità di grassi a dover essere limitata nella dieta: sono i grassi che fanno ingrassare. Ciò non toglie che sia necessario introdurre una certa quantità di grassi indispensabili alla crescita e al buon funzionamento dell'organismo.
- Grassi saturi = 10%, pari a 22 g. Questa quantità è, invece, allineata ai valori suggeriti dalle GDA.
- Grassi insaturi: MUFA e PUFA. Per quanto riguarda i MUFA (acidi grassi monoinsaturi) 27 g corrispondenti al 12%, mentre per quanto riguarda i PUFA (acidi grassi poliinsaturi) 9 g corrispondenti al 4%. L'importanza di consumare alimenti contenenti questi acidi grassi si è consolidata negli ultimi anni [12].
- Fibre = 25 g. Tale valore è un compromesso tra i 23 g raccomandati dai LARN 1996 e i 30g raccomandati dalle Linee Guida 2003 ed è in linea con le attuali raccomandazioni dell'EFSA.
- Sodio = 2 g corrispondenti a 5 g di sale, il valore più basso raccomandato dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), che, in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI), ha partecipato alla campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina (Febbraio 2008). La scelta del valore più basso (le raccomandazioni suggeriscono 5-6 g di sale) è motivata dal fatto che ormai il nostro palato si è abituato a cibi molto salati e quindi senza accorgersi la quantità di sale giornaliera consumata è sempre più elevata. Pertanto limitando al valore

minimo il sale concesso si vuole cercare di attirare l'attenzione del consumatore e nel contempo abituarlo a ridurre il consumo.

- Colesterolo=255 mg. Tale valore è il valore soglia che viene consigliato dai LARN 1996. A questo proposito sia le Linee Guida 2003 sia le recenti raccomandazioni dell'EFSA non specificano un valore massimo, limitandosi a raccomandarne la moderazione nel consumo.

Individuati i parametri per impostare una dieta bilanciata tipo, per ogni alimento è stata definita una porzione standard di riferimento, e i nutrienti in essa contenuti sono stati indicati in grammi e poi espressi come percentuali rispetto ai nutrienti che la dieta tipo dovrebbe apportare giornalmente. L'espressione in percentuale dei nutrienti della porzione già di per sé fornisce tutte le informazioni necessarie al consumatore sull'alimento che si accinge a comprare per poter poi bilanciare in modo corretto i successivi pasti della giornata. Tale sistema di etichettatura si rifà pertanto alle GDA, ma è sicuramente più completo sia dal punto di vista dei nutrienti che vengono considerati, sia per quanto riguarda le loro quantità. Per facilitare l'interpretazione dell'etichetta, si è aggiunto un indicatore colorimetrico nutrizionale che, a differenza del Multiple traffic lights, richiama l'attenzione su alcuni nutrienti contenuti nella porzione dell'alimento considerato e sul loro quantitativo percentuale rispetto alla dieta giornaliera.

Criteri per la definizione dei **colori** nella **porzione** di alimento

I nutrienti dovrebbero essere bilanciati nei tre pasti della giornata, quindi in ogni pasto sarebbe opportuno non superare il 30% dell'assunzione di un determinato nutriente: per questo le percentuali dei valori sono evidenziate con il colore verde se non superiori al 30% .

Energia 2000 kcal = 100%

- 0-30% : **verde**
- 31-60% : **giallo**
- 61% : **rosso**

Proteine 70 g

- 0-30% : **verde**
- 31-70% : **giallo**
- 71% : **rosso**

Fibra 25g

- 0-30% : **verde**
- 31-70% : **giallo**
- 71% : **rosso**

Carboidrati 300 g

- 0-40% : **verde**
- 41-70% : **giallo**
- > 71% : **rosso**

Zuccheri 70 g

- 0-30% : **verde**
- 31-60% : **giallo**
- > 61% : **rosso**

Grassi 58 g

- 0-30% : **verde**
- 31-50% : **giallo**
- > 51% : **rosso**

Saturi 22 g

- 0-30% : **verde**
- 31-50% : **giallo**
- > 51% : **rosso**

Sodio 2 g

- 0-25% : **verde**
- 26-50% : **giallo**
- >51% : **rosso**

Monoinsaturi (MUFA) 27g

- 0-30% : **verde**
- 31-50% : **giallo**
- > 51% : **rosso**

Colesterolo 255 mg

- 0-30% : **verde**
- 31-60% : **giallo**
- >61% : **rosso**

Poliinsaturi (PUFA) 9g

- 0-30% : **verde**
- 31-50% : **giallo**
- > 51% : **rosso**

A differenza del Multiple traffic lights, questo sistema di etichettatura oltre a far conoscere al consumatore l'apporto dei vari nutrienti contenuti in una porzione standard degli alimenti che decide di acquistare e quindi di consumare, richiama l'attenzione su quei nutrienti presenti in ridotta o giusta quantità (verde), leggermente in eccesso (giallo), decisamente in eccesso (rosso) se riferiti a un solo alimento. Ovviamente si intende che il consumatore deve considerare queste informazioni come un punto di riferimento per stabilire il potenziale contributo di un particolare prodotto al suo fabbisogno giornaliero per ciascun nutriente.

A questo proposito ogni alimento riporterà in etichetta anche un codice alfabetico che identifica l'appartenenza di quell'alimento a uno dei cinque grandi gruppi di alimenti:

C=cereali e tuberi (zuccheri semplici e complessi)

P= carne, pesce, uova, legumi

L=latte e derivati (formaggi, yogurt)

G=grassi da condimento (oli, burro, strutto..)

V=vegetali (frutta e verdura)

Tali gruppi identificano al loro interno alimenti che apportano preferibilmente gli stessi nutrienti [11,13].

L'appartenenza del prodotto scelto ad un gruppo specifico di alimenti presenta il vantaggio di indicare subito al consumatore le qualità nutrizionali dello stesso. Ciò può a sua volta orientare il consumatore nella scelta di ulteriori prodotti in modo da favorire l'alternanza, ovvero scegliere tra i diversi alimenti che appartengono allo stesso gruppo (ad es, scegliere alimenti che apportano proteine acquistando non solo carne ma anche legumi), ma anche un consumo più consapevole degli alimenti. Infatti, è sufficiente osservare il codice dei prodotti scelti e presenti nel carrello della spesa per rendersi conto se si è ecceduto nel comprare prodotti appartenenti tutti allo stesso gruppo alimentare, esempio troppi cereali, riempiendo il carrello di biscotti, grissini, fette biscottate...

Per prodotti già pronti per essere direttamente consumati nell'ambito di un pranzo o di una cena (come nel caso di primi piatti e/o secondi piatti già cotti e surgelati) ovviamente i codici

identificativi possono essere più di uno, a indicare che si tratta di un piatto completo che apporta più di un nutriente fondamentale, es. C+L+P nel caso di lasagne, solitamente a base di pasta, ragù di carne, il tutto condito da besciamella e formaggio. In questo caso risulta anche facile capire a quale altro alimento è possibile abbinare un piatto completo: nell'esempio del piatto di lasagne l'abbinamento ideale è un contorno di verdure, ovvero la lettera V, non di certo una porzione di carne (P) o di patate (C) o di formaggio (L).

La presenza del codice identificativo sulla confezione dei prodotti, pur lasciando libero il consumatore di scegliere - di fatto solo il consumatore che si sarà informato saprà come utilizzarlo - ha anche la prerogativa di aiutare a comporre un pasto (colazione, pranzo e/o cena) in modo equilibrato:

- a) la colazione italiana, comunemente a base di latticini, fette biscottate, marmellata o biscotti, sarà costituita da un prodotto L, uno o due prodotti C ed eventualmente un frutto (V)
- b) il pranzo composto da pasta al pomodoro, carne con verdure di contorno, un panino sarà costituito da due prodotti C, un prodotto P, due prodotti V
- c) la cena composta da passato di verdure, una porzione di formaggio con contorno di verdure, un frutto sarà costituita da un prodotto L, 3 prodotti V

La semplice addizione dei codici degli alimenti scelti e consumati indicherà immediatamente se nello stesso pasto o nell'arco della giornata si è consumato per la maggior parte uno stesso tipo di alimenti a scapito degli altri e quindi dell'equilibrio nutrizionale.

Su questa base è facile per il consumatore ad esempio rendersi conto se consuma le 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, come raccomandato dalle Linee Guida 2003, se consuma troppi latticini e quindi troppi prodotti ricchi di grassi saturi e colesterolo, o troppe proteine e quindi cercare di ridurre il consumo nei pasti successivi.

Anche formulare i 3 pasti della giornata diventa più semplice, perché se per es. si è consumato un pranzo troppo ricco di P e G, si cercherà di consumare per la cena alimenti del gruppo C e V.

Punto di partenza e presupposto di tale progetto è quindi rendere consapevole il consumatore che può scegliere e mangiare in modo sano ed equilibrato senza dover per questo rinunciare a degli alimenti o seguire un regime dietetico troppo restrittivo.

Bibliografia

- 1) Indagine Multiscopo sulle "Condizioni di salute e ricorso ai servizi sanitari", Obesità e soprappeso Settembre- Dicembre 1999. Istat 2001.
- 2) Ministero del lavoro, salute e solidarietà sociale. Indagine "Okkio alla salute" 2008.
- 3) Biro FM, Wien M. Childhood obesity and adult morbidities. Am J Clin Nutr. 2010 May;91:1499S-1505S.
- 4) Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A Adherence to mediterranean diet and health status:meta-analysis. BMJ 2008 11: 337-344.
- 5) Beard TC, Nowson CA, Riley MD Traffic light food labels. Med J Aust 2007, 186:19
- 6) Feunekes GIJ, Gortemaker IA, Willems AA, van de Kommer RLM . Front of pack nutrition labelling: testing effectiveness of different nutrition labelling formats front- of -pack in four European countries. Appetite 2008, 50: 57-70.
- 7) Larsson I, Lissner I. The "Green keyhole" nutritional campaign in Sweden: do women with more knowledge have better dietary practices? Eur. J. Clin Nutr 1996, 50:323-8.
- 8) Lindholm L, Janlert U, Karlsson KE, Waldau S, Weinehall L. The "green keyhole project for public health . The effect of society's impact on health is difficult to measure. 1997, 14:1905-7.
- 9) Best Practice Guidance on the Presentation of Guidelines Daily Amounts. Institute of Grocery Distribution (2006)
- 10) Livelli di Assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana (LARN) 1996 Edra Medical Publishing & New Media.
- 11) Linee Guida per una sana alimentazione italiana 2003 (Ministero delle Politiche Agricole e Forestali- Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione INRAN).

12) Harris WS, Mozaffarian D, Rimm E, Kris-Etherton P, Rudell LL, Appel LJ, Engler MM, Engler MB, Sacks F: Omega 6 fatty acids and risk for cardiovascular disease: a science advisory from the American Heart Association Nutrition Subcommittee of the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism ; Council on Cardiovascular Nursing; and Council on Epidemiology and prevention . Circulation 2009; 119: 902-907.

13) Riccardi G, Pacioni D, Rivellese AA Manuale di nutrizione applicata Sorbona Gruppo Editoriale Idelson-Gnocchi 2005.