

## MANGIO MEGLIO VIVO MEGLIO

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

*Anita Ferraretto, Ricercatrice in Scienze tecniche dietetiche applicate, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano.*

*Amelia Fiorilli, Professore ordinario di Scienze tecniche dietetiche applicate, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano.*

#### **Premessa**

Molte sono le grida d’allarme nei confronti dell’espandersi del fenomeno obesità che, a sua volta, è legato ad altre importanti patologie. Nonostante L’Italia non si collochi tra i paesi a più elevato tasso di obesità e sovrappeso, i dati raccolti nel 2010 dal sistema di sorveglianza Passi indicano che il 32% degli adulti è sovrappeso, mentre l’11% è obeso, per un rapporto di circa quattro adulti su dieci (43%) in eccesso ponderale. All’interno della popolazione italiana, il sistema sperimentale (avviato in 7 Regioni italiane) "Passi d’argento", di sorveglianza della salute della popolazione anziana, infine indica che nella popolazione tra i 65 e i 75 anni di età sono in sovrappeso/obesi il 60% degli individui; tra i 75 e gli 84 anni le persone in sovrappeso/obesità sono il 53% e tra gli ultra 85enni il 42%. L’obesità è più diffusa al Sud e negli strati di popolazione con basso status sociale [1].

Nella fascia pediatrica l’indagine “Okkio alla salute” (dati nazionali del 2014) ha evidenziato che, pur con una leggera tendenza alla diminuzione dal 2008, il 9,8 % dei bambini è risultato obeso e il 20,9 % in sovrappeso, cioè un bambino su tre ha un peso superiore a quello che dovrebbe avere per la sua età [2]. Nella stessa indagine si riportano anche dati riguardanti le scorrette abitudini alimentari che possono essere correlate a questo aumento di peso, come la mancanza della prima colazione, le merende troppo caloriche, l’assenza di consumo di frutta e verdura e per contro l’abuso di bevande altamente zuccherate.

E' evidente come, in assenza di interventi mirati e programmati, l'incidenza di obesità e sovrappeso sia destinata ad aumentare nei prossimi anni e con essa 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 a operare scelte alimentari più consapevoli, è 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 non soltanto l'apporto energetico ma anche 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.

- *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. Recentemente, tale sistema è stato sostituito dal *Nutriscore*, che, pur con una grafica diversa, attribuisce un punteggio al prodotto senza riportarne le motivazioni.
- *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, fibra...).

### **Scopo del lavoro**

La necessità di doversi prendere cura del proprio stile di vita e della propria alimentazione ha portato le aziende a 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, consigliando alcuni e screditandone altri, ma deve far conoscere al consumatore l'energia e i nutrienti che introduce con una porzione di alimento e il suo rapporto con la richiesta giornaliera di nutrienti. 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.

### **Metodologia adottata**

L'analisi delle etichette nutrizionali proposta si basa sulla conoscenza dei principali nutrienti presenti nell'alimento considerato in funzione di una porzione considerata standard. Il contenuto dei vari nutrienti nella porzione standard dell'alimento, oltre ad essere espresso in grammi, è anche espresso come percentuale riferita ai quantitativi totali degli stessi nell'ambito di una dieta fisiologica giornaliera per un adulto sano (Assunzione di Riferimento di un Adulto Medio, ARAM) secondo i parametri pubblicati nell'allegato XIII (Consumi di riferimento per un fabbisogno energetico di 8400 kJ/2000 kcal) parte B presente nel Regolamento UE 1169/2011. Gli ARAM pertanto sono i valori dei vari nutrienti che devono essere introdotti giornalmente da ogni adulto sano. Per semplicità e concisione i valori ARAM sono valori fissi ma bisogna ricordare 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.

Di seguito sono riportati i valori dei singoli nutrienti che compongono gli ARAM, sia in grammi sia in percentuale rispetto al fabbisogno calorico standard di 8400 kJ/2000 kcal:

- Grassi totali = 70g (32%). Nonostante i grassi insieme alle calorie totali della dieta siano i principali responsabili dell'aumento del peso corporeo è necessario introdurre una certa quantità indispensabile alla crescita e al buon funzionamento dell'organismo.

- Grassi saturi = 20g (9%). Il consumo dei grassi saturi a causa della loro correlazione con le patologie cardiovascolari deve essere limitato.
- Carboidrati = 260g (52%). Le quantità di carboidrati totali (zuccheri semplici + zuccheri complessi) sono quelle suggerite da una dieta che consente un buon accumulo di glicogeno e il mantenimento di una glicemia costante.
- zuccheri semplici= 90g (17%). E' importante limitare il consumo degli zuccheri semplici che, oltre a provocare l'elevazione della glicemia, hanno buone probabilità di essere trasformati in grassi.
- Fibra = 25g. Tale valore è in linea con le attuali raccomandazioni dell'EFSA e dei LARN 2014 [10].
- Proteine = 50g (10%). E' importante che la quantità di proteine con la dieta sia sufficiente a coprire le necessità del turnover proteico, senza obbligare altri apparati a dover eliminare la quantità in eccesso o ad aumentarne il catabolismo per rifornire di aminoacidi.
- Sale = 6g. Tale quantitativo è suggerito anche 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), partecipa annualmente alla campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina. La riduzione del consumo 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.

L'espressione in percentuale dei nutrienti presenti nella porzione 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. 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 sono superiori a circa il 30%.

**Energia**      **2000 kcal = 100%**

0-650 kcal : **verde**

660-1300 kcal : **giallo**

1300- 2000 kcal : **rosso**

**Grassi 70 g**

0-23g : **verde**

23.1-46g : **giallo**

46.1g-70 : **rosso**

**Saturi 20 g**

0-6.6g : **verde**

6.61-13g : **giallo**

13.1-20g : **rosso**

**Carboidrati 260 g**

0-86g : **verde**

86.1-172g : **giallo**

172.1- 260g : **rosso**

**Zuccheri 90 g**

0-30g : **verde**

30.1-60g : **giallo**

60.1g-90 : **rosso**

**Fibra 25g**

0-8g : **verde**

8.1-16.5g : **giallo**

16.51-25g : **rosso**

**Proteine 50 g**

0-16g : **verde**

16.1-32g : **giallo**

32.1g-50 : **rosso**

**Sale 6 g**

0-2 g : **verde**

2.1- 4 g: **giallo**

4.1-6g: **rosso**

Per non creare incertezze o confusione si è deciso di non colorare tutti i nutrienti elencati in tabella con lo specifico colore in base al loro contenuto, ma di sceglierne tre in base ai seguenti criteri:

- 1) il contenuto, ovvero si appone il colore corrispondente ai 3 nutrienti oppure ai 2 nutrienti e all'energia presenti in maggior quantità. In questo caso i colori possono essere tutti uguali, oppure tutti diversi o alternativamente diversi.
- 2) il significato dei diversi nutrienti. In questo caso tutti i nutrienti hanno un colore verde, quindi si evidenzieranno quelli che hanno un maggiore significato dal punto di vista nutrizionale dello specifico prodotto, per esempio nel caso di un pacchetto di crackers, si coloreranno energia, carboidrati e sale.
- 3) Nel caso di bevande non alcoliche i colori sono presenti solo su zuccheri e calorie a causa della mancanza di altri nutrienti in quantità apprezzabili.

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 e alla porzione indicata. Si intende, ovviamente, 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. E' importante chiarire che l'uso dei colori in questo caso non intende sottolineare le caratteristiche positive o negative di un alimento per consigliarne o sconsigliarne l'acquisto, tutt'altro serve per bilanciare l'alimentazione giornaliera prestando attenzione a quanto si introduce per ogni pasto.

Per esempio, se una porzione di lasagne riporta il colore rosso per quanto riguarda l'apporto di grassi, non significa che non possa essere consumata, ma che, dopo aver consumato una porzione di lasagne, nei pasti successivi si cercherà di consumare alimenti a minor contenuto di grassi.

A completamento di tale indicazione inoltre, 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 carboidrati 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].

La lettera sulla confezione ha lo scopo di indicare con assoluta immediatezza l'appartenenza del prodotto scelto a un gruppo specifico di alimenti, e quindi la possibilità, senza dover interpretare la tabella nutrizionale, di riconoscerne le qualità nutrizionali. 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 (per 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, per esempio troppi cereali, riempiendo il carrello di biscotti, grissini, fette biscottate.

Per i prodotti 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 è 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, per esempio, rendersi conto se consuma le cinque 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 tre pasti della giornata diventa più semplice, perché se per esempio 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. Volutamente perciò non è stata

presa in considerazione la possibilità di indicare con claim nutrizionali e/o salutistici la presenza di alcuni nutrienti.

Il presente sistema di etichettatura nutrizionale facoltativa compare tra quelli citati dal CREA nella Guida alla lettura delle etichette nutrizionali pubblicata nel 2016.

## **Bibliografia**

1) [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

2) Ministero del lavoro, salute e solidarietà sociale. Indagine “Okkio alla salute” 2014.

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 LM. 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 riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN) 2014 SINU, società italiana di Nutrizione Umana.

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.