



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## Indicazioni salutistiche sugli alimenti: attenzione a zuccheri, grassi e sale!

Lun 12/03/2018 - 09:50

**Alcuni alimenti vengono arricchiti con vitamine e minerali e pubblicizzati come “salutari”, benché in realtà siano vere bombe di zuccheri e grassi. Siamo di fronte a un imbroglio ai danni dei consumatori?**

L'organizzazione dei consumatori europei BEUC ha recentemente pubblicato oltre 300 fotografie di alimenti provenienti da 11 Paesi europei: ad accomunare tutti i prodotti è il fatto che essi attirano il consumatore con indicazioni nutrizionali o salutari accattivanti o vitamine aggiunte, benché abbiano un alto contenuto di zuccheri, grassi o sale.

### **Cosa viene promesso ... e cosa emerge a un esame più attento**

Gli alimenti per bambini, quindi destinati specificatamente ai più piccoli, contengono generalmente ancora più zuccheri e grassi dei prodotti tradizionali – eppure vengono allo stesso tempo pubblicizzati come particolarmente salubri per i bambini in virtù delle vitamine e dei minerali aggiunti. I consumatori acquistano prodotti che, con una “porzione extra” di calcio, vitamine o minerali, promettono di far cominciare bene la giornata, convinti di fare così del bene ai propri bimbi. Alcuni prodotti lattiero-caseari, ad esempio, vengono arricchiti con l'aggiunta di vitamina D e vitamina B<sub>6</sub>. Questa escamotage consente ai produttori di promuovere i propri alimenti tramite l'indicazione aggiuntiva di un beneficio supplementare per il sistema immunitario – giacché l'indicazione “contribuisce a un normale funzionamento del sistema immunitario” è autorizzata da un regolamento UE per entrambe le suddette vitamine. I prodotti lattiero-caseari specifici per i bambini promettono, grazie al calcio aggiunto, di favorire lo “sviluppo delle ossa”. Solo i consumatori molto attenti scoprono, leggendo la tabella dei valori nutrizionali, che in 100 g di un tale prodotto sono contenuti circa 14 g di zucchero.

In particolare i cereali per la prima colazione si danno spesso e volentieri una parvenza più salubre di quanto essi siano in realtà. “Cheerios Miele” della Nestlé (per il mercato italiano) è arricchito con l’aggiunta di nove vitamine e minerali, come è ben evidenziato sulla confezione. Le indicazioni sulla quantità di zucchero, invece, sono riportate in caratteri minuscoli nella tabella dei valori nutrizionali: nel caso dei “Cheerios”, il contenuto di zucchero è pari a ben 24,4 g per 100 g di prodotto. Nei “Coco Pops” della Kellogg's (per il mercato italiano) il valore aumenta ulteriormente, raggiungendo addirittura i 29 g – ciò nonostante, il produttore mette in risalto sulla confezione l’alto contenuto di vitamine B e ferro (aggiunti).

## **La lacuna legislativa**

Quando i consumatori scoprono che un presunto prodotto salutare è in realtà una bomba di zuccheri, si sentono vittime di un inganno. Attualmente non esistono disposizioni legislative che disciplinino la questione. Nel 2006 l’UE ha emanato un regolamento relativo alle indicazioni salutari da riportare eventualmente sulle confezioni dei prodotti alimentari: esse sono consentite solo se l’effetto benefico sulla salute è stato scientificamente dimostrato. Inoltre, per i prodotti che riportano un’indicazione relativa alla salute, il regolamento prevede l’introduzione di valori soglia per il relativo contenuto di zuccheri, grassi e sale. Fino ad oggi, tuttavia, la Commissione UE non ha ancora stabilito tali valori, che invece avrebbero dovuto essere adottati già nel 2009. “Chiediamo pertanto che i prodotti alimentari con un contenuto di zuccheri, sale o grassi superiore a determinati valori non possano più vantare espressamente i propri vantaggi salutari”, precisa Silke Raffeiner, esperta nutrizionista del Centro Tutela Consumatori Utenti. Aiutano ad orientarsi in questo senso i profili nutrizionali delineati nel 2015 dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) al fine di limitare la pubblicità di prodotti alimentari per bambini che in realtà sono dannosi alla salute. Sulla base di questi profili, ad esempio, non possono più essere pubblicizzati cereali per la prima colazione con un contenuto di zuccheri superiore a 15 g/100 g, né prodotti lattiero-caseari con più di 10 g di zucchero su 100 g di prodotto.

## **Quanto grande è una porzione?**

Oltre che nella tabella dei valori nutrizionali, dove sono elencate le sostanze nutritive con il rispettivo contenuto per 100 g o 100 ml di prodotto, i produttori hanno anche la possibilità di indicare il contenuto di sostanze nutritive per porzione. Le organizzazioni per la tutela dei consumatori osservano però che, soprattutto nel caso degli alimenti dolci, la dimensione delle porzioni presa come riferimento spesso non corrisponde alla realtà. A loro parere, i produttori sceglierebbero apposta porzioni molto piccole affinché il contenuto di zuccheri o grassi risulti più ridotto di quanto sia effettivamente.

## **Tanto non dà automaticamente tanto**

I cereali per la prima colazione e altri prodotti vengono spesso arricchiti con vitamine e minerali, anche se in genere non è necessario, dal momento che il più delle volte si tratta di sostanze nutritive di cui siamo comunque già ben forniti. Evidentemente i produttori aggiungono vitamine e minerali ai prodotti dolci e/o grassi con lo scopo principale di attribuire loro un'immagine più salutare. Un arricchimento "a pioggia" degli alimenti, inoltre, comporta il rischio che persone che consumano molti di questi prodotti assumano alcune sostanze nutritive in quantità eccessive. Specialmente l'aggiunta di ferro è vista con occhio molto critico, poiché quantità troppo elevate di ferro possono avere effetti nocivi sul corpo.

"La migliore ricetta per una corretta assunzione di vitamine e sostanze nutritive resta come sempre un'alimentazione varia ed equilibrata, ricca di alimenti freschi, specialmente frutta, verdura e prodotti a base di frumento integrale", riassume il CTCU.

**Per approfondire l'argomento:**

<https://www.flickr.com/photos/98784294@N08/collections/72157664805049398/>: fotogalleria con esempi di prodotti menzionati dalla BEUC