



Le etichette alimentari: come si leggono?

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Le etichette alimentari: come si leggono?

§§§googlestart§§§

Le **etichette alimentari** sono presenti, convenzionalmente, su tutti i prodotti alimentari, e rappresentano una scheda informativa studiata per i consumatori europei, al fine di effettuare una scelta consapevole da parte di questi.

Le norme relative all'etichettatura dei prodotti è stata fissata dall'Unione Europea (UE), allo scopo di garantire al consumatore informazioni complete sui **prodotti alimentari** acquistati. Le norme relative all'etichettatura si distinguono in comuni norme, valide per tutti i prodotti alimentari e norme specifiche per alimento (riguardanti carni, bevande alcoliche). Oltre alle informazioni previste dall'Unione Europea, i produttori possono fornire qualsiasi altra informazione, l'importante che sia accurata, veritiera e non ingannevole.

Come previsto per legge, ogni etichetta deve possedere le seguenti informazioni:

- quantità;
- denominazione del prodotto;
- elenco degli ingredienti;
- durata;
- fabbricante/importatore
- biologico;
- OGM (organismi geneticamente modificati);
- origine;
- indicazione del valore nutritivo;
- indicazioni nutrizionali e sulla [salute](#).





La voce "**quantità**" indica, appunto, la quantità netta di un prodotto, misurata in volume per liquidi (esempio litro, centimetro) e in massa per gli altri prodotti (esempio 250 g).

La voce "**denominazione del prodotto**" comprende le informazioni relative alle condizioni fisiche del prodotto alimentare o al trattamento specifico che ha subito (prodotto in polvere, congelato, concentrato, affumicato, ecc.). Se il prodotto ha subito un trattamento ionizzante, occorre indicarlo.

La voce "**durata**" corrisponde alla scadenza del prodotto. Spesso, la si trova sotto le forme "da consumarsi entro" e "da consumarsi preferibilmente entro": entrambe indicano, come nel primo caso, per quanto tempo l'alimento rimane fresco e può essere consumato senza alcun rischio. §§§googlemean§§§ "**Da consumarsi entro**" viene utilizzato per alimenti che si degradano facilmente (carni, uova, latticini). Tutti i prodotti freschi confezionati hanno una data di scadenza preceduta dalla dicitura "da consumarsi entro". Dopo la data indicata i prodotti non devono essere consumati poiché possono causare intossicazioni alimentari.

"**Da consumarsi preferibilmente entro**" si usa per gli alimenti che possono essere conservati più a lungo (cereali, [riso](#), spezie). Non è pericoloso consumare un prodotto dopo la data indicata, ma l'alimento può aver perso sapore e consistenza.

La voce "**fabbricante/importatore**" deve essere chiaramente indicata sulla confezione in modo che il consumatore sappia chi contattare in caso di reclamo o per ottenere ulteriori informazioni sul prodotto.

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'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 essere indicate nell'elenco degli ingredienti con la dicitura "geneticamente modificato".

L'indicazione del paese o della regione d' **origine** è obbligatoria 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.

La voce "**indicazione del valore nutritivo**" descrive il valore energetico nonché gli elementi nutritivi di un prodotto alimentare (proteine, [grassi](#), [fibre](#), sodio, vitamine e minerali). Queste informazioni devono essere fornite nel caso in cui al prodotto sia associata un'indicazione nutrizionale.

Esistono norme UE per garantire che le **indicazioni nutrizionali o sulla salute** riportate sulle confezioni degli alimenti siano veritiere e 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; ad esempio, "elevato contenuto di fibre" si può usare soltanto per prodotti che contengano almeno 6 g di [fibre](#) per 100 g di prodotto. Sui prodotti alimentari con un elevato contenuto di [grassi](#) o di [zucchero](#) non possono figurare indicazioni quali "contiene vitamina C".

Le indicazioni relative agli effetti sulla [salute](#) quali "cardio-protettore" sono permesse soltanto se possono essere dimostrate scientificamente. Non è consentito apporre un'indicazione di effetti positivi per la salute su un prodotto che contiene troppo [sale](#), troppi grassi o troppo [zucchero](#). Sono vietate:

- indicazioni relative alla prevenzione, al trattamento o alla cura di una malattia;
- indicazioni sulla percentuale o l'entità della perdita di peso;
- referenze o pareri positivi di singoli medici;
- indicazioni che portino a credere che il mancato consumo del prodotto possa compromettere la salute.

Francesca Brigida§§§googleend§§§

