

# Caos etichette

*Molti alimenti riportano l'etichetta nutrizionale, ma ogni produttore fa a modo suo, con il risultato che troppo spesso le indicazioni fornite sono scorrette o lacunose. In Europa si discute della nuova normativa: ci vuole una legge che stabilisca regole chiare, oltre all'obbligatorietà delle etichette per tutti gli alimenti.*

Avanti in ordine sparso: è così che possiamo oggi riassumere l'utilizzo dell'etichetta nutrizionale da parte dei produttori. Ci sono infatti alimenti che la riportano sulla confezione, altri che la ignorano completamente (tanto non è sempre obbligatoria per legge), alcuni che forniscono determinate informazioni e ne tralasciano altre... Insomma, in attesa di una nuova legge europea che la renda sempre

obbligatoria e che fissi paletti chiari e definiti, ognuno fa un po' come gli pare (vedi riquadro a pag. 16 *Calende greche per la nuova legge*). Anche se non è per nulla consolante, questa situazione non riguarda solo l'Italia. La nostra inchiesta ha infatti evidenziato lacune, scorrettezze e incongruenze anche in altri tre Paesi del gruppo Euroconsumers, cioè Belgio, Portogallo e Spagna.

## Leggere per alimentarsi meglio

Un'etichetta nutrizionale completa e facilmente comprensibile aiuta il consumatore ad alimentarsi in maniera equilibrata. Vediamo quali sono i principali nutrienti presenti sull'etichetta e qual è la loro funzione per il nostro organismo.

- **Energia.** Rappresenta la quantità di calorie fornite da 100 g o da una porzione di prodotto. Il valore finale dipende dalla composizione in proteine, carboidrati (entrambi apportano 4 kcal/g) e grassi (9 kcal/g). Vitamine, fibre e minerali, invece, non apportano energia.
- **Proteine.** Sono gli elementi

### ILLEGGIBILE

**Nell'etichetta di questa bevanda alla frutta le informazioni nutrizionali sono mischiate agli ingredienti e alle modalità di conservazione. Non c'è alcuna tabella che renda il messaggio chiaro e immediatamente comprensibile. Il risultato è che si capisce ben poco.**

## IL METODO DELL'INCHIESTA

L'indagine si è svolta in quattro Paesi del gruppo Euroconsumers: Italia, Belgio, Portogallo e Spagna. In ciascuno di questi abbiamo acquistato prodotti alimentari di alcune tipologie ben definite, per verificare la frequenza di utilizzo dell'etichetta nutrizionale e, quando presente, la chiarezza e completezza delle informazioni riportate.

Nel complesso sono stati acquistati e analizzati 964 prodotti, tra yogurt, succhi d'arancia, fette biscottate, pan carrè, patatine fritte, cioccolato al latte, piatti pronti.

Per sapere cosa pensano i consumatori dell'etichetta nutrizionale (se la leggono, se la ritengono utile, come vorrebbero che fosse migliorata...) sui siti delle quattro associazioni del gruppo Euroconsumer abbiamo messo a disposizione un questionario sull'argomento. In base alle circa 1.500 risposte avute abbiamo potuto farci un'idea del rapporto tra consumatori ed etichetta nutrizionale.

costitutivi più importanti del nostro corpo: basti pensare che i muscoli sono composti in gran parte da proteine. Carne, pesce, formaggi e, in misura minore, anche uova e legumi, sono alimenti ricchi di proteine. Queste ultime devono fornire dal 10 al 15% dell'energia totale quotidiana.

- **Carboidrati.** Sono divisi in zuccheri complessi (come l'amido della pasta o del riso) e semplici (come lo zucchero



Valori nutrizionali medi per 100 ml	
valore energetico	kcal 85 kJ 355
proteine	g 3,8
carboidrati	g 4,9
grassi	g 5,6
Fibre	
totale	g 3,9
monosaturi	g 1,7
TVA	mg 207
polinsaturi	g 0,4
CLA	mg 54
OMEGA 3	mg 48

#### DA DECRIPARE

**Questa etichetta nutrizionale di uno yogurt fornisce indicazioni su alcuni acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi. Ma l'informazione non è certo immediatamente leggibile e facilmente comprensibile: le sigle TVA e CLA non sono certo familiari a chi riempie il proprio carrello della spesa. L'informazione diventa quindi praticamente inutile.**

► da cucina). Nel complesso, dai carboidrati dovremmo trarre tra il 55 e il 60% dell'energia quotidiana. Bisognerebbe privilegiare gli zuccheri complessi, mentre da quelli semplici dovrebbe derivare solo il 10% dell'energia.

• **Grassi (lipidi).** Nel nostro organismo l'energia viene immagazzinata sotto forma di grassi. Questi si dividono in acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi.

Gli acidi grassi saturi possono essere sia di origine animale (burro, grassi della carne...) sia vegetale (grasso di cocco e di palma contenuto in biscotti e merendine).

Nella nostra dieta sono spesso presenti in eccesso e la loro assunzione contribuisce a innalzare il tasso di colesterolo nel sangue.

Gli acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi (contenuti, per esempio,

negli oli vegetali liquidi o nel pesce) hanno invece un effetto positivo sul livello di colesterolo nel sangue.

Nel complesso, i grassi non devono rappresentare più del 30% dell'energia totale.

Gli acidi grassi saturi devono rappresentare il 7-10% delle calorie totali.

• **Fibre alimentari.** Sono importanti per il corretto funzionamento dell'intestino. Bisognerebbe consumarne 30 g al giorno, ma in realtà gli italiani ne consumano in media molto meno. Una dieta equilibrata prevede il consumo quotidiano di alimenti ricchi di fibre, come cereali integrali, legumi, frutta e verdura.

• **Vitamine.** Servono a regolare le funzioni biochimiche dell'organismo e aiutano proteine, grassi e carboidrati a compiere le loro funzioni. Ci sono diverse famiglie di vitamine,

ognuna delle quali ha una funzione specifica: i livelli di assunzione variano a seconda dell'età, del sesso e dello stato fisiologico dell'organismo (gravidenza, allattamento...).

• **Minerali.** Hanno varie funzioni, tra cui quella di aiutare la crescita e facilitare la digestione.

Il sodio è contenuto principalmente nel sale da cucina: ne andrebbero assunti non più di 2,4 g al giorno, limitandone l'assunzione soprattutto se si hanno problemi di pressione alta. Il calcio, di cui è ricco soprattutto il latte e i formaggi, è fondamentale per la salute di ossa e denti. La dose giornaliera per gli adulti è di 800 mg, mentre ne devono consumare di più i bambini dopo i 7 anni (1.000 mg) e gli adolescenti (1.200 mg). Il ferro, presente soprattutto in fegato, legumi secchi e prezzemolo, è un'arma contro l'anemia. La dose quotidiana consigliata è di 10 mg per gli adulti, 12 mg per gli adolescenti e 18 mg per le donne in età fertile. Altri sali minerali che possiamo trovare in etichetta sono fosforo, magnesio, zinco e iodio.

## Ognuno fa a modo suo

Per verificare con quale frequenza l'etichetta nutrizionale compare sugli alimenti e in che modo vengono fornite le informazioni ai consumatori,

### CALENDE GRECHE PER LA NUOVA LEGGE

È dal 2000, cioè dalla pubblicazione del Libro bianco sulla sicurezza alimentare, che la Commissione europea annuncia di voler riscrivere la normativa sull'etichetta nutrizionale dei prodotti alimentari. A quattro anni di distanza non si è ancora giunti a nulla di concreto: dopo aver raccolto i pareri dei Paesi membri e degli attori in gioco (produttori, negozianti, associazioni di consumatori), a Bruxelles si stanno ora tirando le fila della discussione, per definire come aggiornare i punti ormai superati della vecchia legge attualmente in vigore. Quest'ultima è la direttiva 90/496/CE, che specifica che per etichetta nutrizionale si intendono tutte quelle informazioni riportate sulla confezione riguardanti i valori energetici dell'alimento e alcuni nutrienti (proteine, carboidrati, grassi, fibre, sodio, vitamine e sali minerali). La normativa precisa che questa etichetta è facoltativa, ma diventa obbligatoria

quando sulla confezione o nelle pubblicità del prodotto si fanno espliciti riferimenti nutrizionali (per esempio "un pieno di energia", "a basso tenore di zuccheri", "senza grassi", "con Omega-3"...). Rispetto alla standardizzazione dell'etichetta, i produttori possono scegliere tra due differenti categorie. C'è l'etichetta più stringata, che deve riportare il valore energetico, le proteine, i carboidrati e i grassi, e l'etichetta più dettagliata, che in più deve fornire anche informazioni su zuccheri, acidi grassi saturi, fibre e sodio. La presenza dei nutrienti deve essere espressa per 100 g (oppure 100 ml). I produttori, a loro discrezione, possono dichiarare la quantità dei nutrienti anche per porzione.

In Italia la direttiva comunitaria è stata recepita dal decreto legislativo n. 77 del 16/02/1993, che ha sostanzialmente ripreso, con variazioni minime, la normativa europea.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI - NUTRITION INFO	
Energia/Energy	370 kcal
Proteine/Protein	7 g
Carboidrati/Carbohydrate	40 g
Grassi/Fat	15 g
Ferro/Iron	0,7 mg
Minerale/Riboflavin	0,02 mg
Potassio/Potassium	0,08 mg
Calcio/Calcium	15 mg
Fibre/Fiber	2,5 g

#### LIBERA TRADUZIONE

**Per la nostra legge l'etichetta nutrizionale deve essere riportata prima di tutto in lingua italiana. Nel caso di questi croccantini la traduzione di due componenti è assolutamente campata per aria: Riboflavin, una vitamina, viene tradotta in italiano come "minerali", e Niacin, un'altra vitamina, viene tradotta con "potassio". Le informazioni sono dunque sbagliate e inutili.**

VALORI NUTRIZIONALI - NUTRITION INFO	
Contenuto medio per 80g di pasta	
VALORE ENERGETICO / ENERGY VALUE	
VALORE ENERGETICO / ENERGY VALUE	302 kcal (1264 kJ)
PROTEINE / PROTEIN / PROTEINS	12g
CARBOIDRATI / CARBOHYDRATE / GLUCIDI	45,7g
GRASSI (LIPIDI) / FAT (LIPID) / GRASSES (LIPIDS)	0,4g

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI		
VALORI MEDI	per 100 g	per porzione (75 g)
Valore energetico kcal	302	226
Proteine	12,0	9,0
Carboidrati	45,7	34,3
Grassi	0,4	0,3

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI		
VALORI MEDI	per 100 g	per porzione (87,5 g)
Valore energetico kcal	302	264
Proteine	12,0	10,5
Carboidrati	45,7	40,0
Grassi	0,4	0,3

### DUE PESI, DUE MISURE

Oltre all'indicazione dei valori nutrizionali per 100 g (oppure 100 ml), così come prescritto dalla legge, qualche produttore aggiunge anche la stessa informazione riferita alla porzione. Quest'ultima, a volte, è però fissata del tutto arbitrariamente: è il caso di questa pasta (etichetta qui sopra), per cui il produttore stabilisce la razione in 60 g, mentre le tabelle ufficiali dell'Istituto nazionale della nutrizione prevedono che la porzione di pasta equivalga a 80 g.

In altri casi, per prodotti analoghi, vengono stabilite porzioni differenti. Per questi due piatti di pasta pronti liofilizzati (qui sopra) il principio da cui è partito il produttore è che la confezione è per due persone. La porzione, al di là di ogni logica nutrizionale, è quindi presto fatta: basta dividere per due il peso del prodotto. Il fatto di modificare la porzione a seconda del peso non aiuta certo il consumatore a fare confronti corretti tra prodotti differenti.

insieme ad altre associazioni del gruppo Euroconsumers abbiamo girato tra gli scaffali dei supermercati europei acquistando alcune tipologie di prodotti alimentari (vedi riquadro a pag. 15 *Il metodo dell'inchiesta*). Nel nostro carrello europeo della spesa sono finiti quasi mille prodotti. Sotto la nostra lente di ingrandimento abbiamo messo alcune tipologie di alimenti di uso quotidiano considerati salutistici (yogurt, succhi d'arancia, fette biscottate, pan carrè), alimenti legati ai momenti di svago (patatine fritte, cioccolato al latte) e piatti pronti, che spesso sostituiscono le preparazioni casalinghe più conosciute. Dalla nostra inchiesta è emerso che buona parte degli alimenti acquistati utilizza l'etichetta nutrizionale, anche se non c'è alcun obbligo di legge. Come risulta anche da un'indagine della Commissione europea, sono soprattutto gli alimenti considerati salutistici quelli sulle cui confezioni appare più frequentemente questa etichetta: in questo modo i produttori hanno l'opportunità di mettere in luce le qualità nutrizionali dei loro prodotti. Nel complesso, l'etichetta che si trova più frequentemente è quella stringata, che riporta cioè il valore energetico, le proteine, i carboidrati e i grassi. È invece raro trovare l'etichetta più dettagliata, cioè quella che fornisce

indicazioni anche su zuccheri, acidi grassi saturi, fibre e sodio. L'etichetta viene presentata in modo differente a seconda delle marche, anche per la stessa tipologia di alimento: non sempre le informazioni sono chiare e ben leggibili, soprattutto nei casi in cui non sono riassunte in una tabella ma vengono scritte una di seguito all'altra. Ciascun produttore porta l'acqua al proprio mulino, cioè tende a evidenziare le caratteristiche nutrizionali positive del suo prodotto. Sull'etichetta del cioccolato, per esempio, non ci sono mai riferimenti al colesterolo (del resto non

sono previsti dalla legge), mentre questa informazione è spesso presente sulla confezione delle fette biscottate, proprio perché hanno un tenore di colesterolo molto basso o addirittura pari allo zero. L'informazione dei nutrienti presenti in ciascuna porzione di alimento è spesso presente in etichetta: è però poco utile perché le porzioni non sono standardizzate, ma fissate soggettivamente da ciascun produttore, con il risultato che diventa difficile fare confronti tra alimenti analoghi. Vediamo, in sintesi, qual è la situazione delle etichette nutrizionali

Vitaminizzate			
VALORI NUTRIZIONALI (medi)			
per 100 g		per fetta (7,5g)	
VALORE ENERGETICO	396 kcal 1675 kJ	VALORE ENERGETICO	29 kcal 124 kJ
PROTEINE	11,1 g	PROTEINE	0,8 g
CARBOIDRATI	74,0 g	CARBOIDRATI	5,6 g
GRASSI	5,0 g	GRASSI	0,4 g
VITAMINE		VITAMINE	
B1	0,56 mg / 40	B1	0,04 mg / 3
B2	0,49 mg / 40	B2	0,05 mg / 3
B5	2,4 mg / 40	B5	0,2 mg / 3
B6	0,6 mg / 40	B6	0,1 mg / 3
PP	2,2 mg / 40	PP	0,5 mg / 3
FERRO	5,6 mg / 40	FERRO	0,4 mg / 3

### BUON ESEMPIO

Nel caso di queste fette biscottate, oltre ai valori per 100 g, l'etichetta nutrizionale riporta correttamente i valori riferiti a una fetta: un'informazione chiara, utile al consumatore.



Informazioni nutrizionali		
Valori medi per	100g di prodotto	singola fetta (8g circa)
Valore energetico	388 kcal / 1641 kJ	31 kcal / 131 kJ
Proteine	11,0 g	0,9 g
Carboidrati di cui zuccheri amido	72,5 g 8,0 g 64,5 g	5,8 g 0,6 g 5,2 g
Grassi di cui saturi monoinsaturi polinsaturi colesterolo	6,0 g 2,8 g 2,2 g 1,0 g 0,0 mg	0,5 g 0,2 g 0,2 g 0,1 g 0,0 mg
Fibre alimentari	6,0 g	0,5 g
Sodio	0,3 g	0,02 g

### GRASSI ESPLICITI

**Pur non essendo un'informazione obbligatoria per legge, qualche produttore fornisce la composizione dei grassi, ripartendoli in grassi saturi, monoinsaturi, polinsaturi e colesterolo.**

- sui 185 prodotti acquistati nei supermercati italiani.
  - Oltre il 90% degli yogurt e dei succhi d'arancia che abbiamo comprato nel nostro Paese ha l'etichetta nutrizionale. Non c'è però alcuna uniformità nella presentazione delle informazioni. Qualche etichetta è dettagliata, altre si limitano invece a fornire poche e stringate indicazioni. Uno yogurt, Sojasun, ha addirittura l'etichetta nutrizionale solo in lingua inglese. Ognuno fa un po' a modo suo anche rispetto alla quantità dei nutrienti: c'è chi si limita a indicare il tenore per 100 g (o 100 ml) e chi, molti di meno, a specificare anche il dato riferito alla singola porzione.
  - Più bassa la percentuale di fette biscottate che fanno ricorso all'etichetta: sono il 75% dei nostri acquisti. Anche per questo tipo di alimenti i produttori non seguono una linea comune, dividendosi tra prodighi e parchi di informazioni.
  - È elevata la frequenza delle etichette nutrizionali sulle confezioni dei piatti pronti, sia surgelati sia liofilizzati: ne dispone il 90% dei prodotti. Sono pochissimi, però, quelli che specificano il tenore di colesterolo, un'informazione tra le più ricercate dai consumatori.

Qualche produttore fornisce in più utili consigli dietetici: sui prodotti surgelati Barilla, per esempio, accanto all'indicazione del tenore per porzione dei singoli nutrienti, è riportata la percentuale di copertura della razione giornaliera consigliata di carboidrati, proteine e grassi rispetto a un regime di 2000 kilocalorie al giorno.

- Il 77% delle confezioni di patatine fritte riporta l'etichetta nutrizionale, ma meno della metà di queste dà indicazioni sul tenore di sodio, informazione importante per questo genere di alimento. Il caso più eclatante è quello di San Carlo Wacos: nonostante la confezione riporti lo strillo "leggermente salate", le patatine non forniscono alcuna

NUTRITIONAL INFORMATION		
Typical Values	per 100g	per 50g serving
ENERGY	1944 kJ 465 kcal	972 kJ 233 kcal
PROTEIN	6.4g	3.2g
CARBOHYDRATES of which SUGARS	51.3g 1.0g	25.6g 1.5g
FAT of which SATURATES	25.9g 3.2g	13.0g 1.6g
FIBRE	6.0g	3.0g
SODIUM	0.25g	0.13g
EQUIVALENT AS SALT	0.6g	0.3g

indicazione sul tenore di sodio.

- I produttori di cioccolato sono restii a dare le informazioni nutrizionali: solo poco più della metà dei prodotti acquistati riporta l'etichetta specifica, che nella stragrande maggioranza dei casi è comunque stringata.

## Obbligatorie e chiare

Insieme alle altre tre associazioni appartenenti a Euroconsumers coinvolte nell'inchiesta (Belgio, Portogallo e Spagna) abbiamo svolto anche un sondaggio sull'etichetta nutrizionale attraverso un questionario disponibile sul sito Internet di Altroconsumo e delle altre associazioni consorelle. Le circa 1.500 persone che hanno risposto (oltre 800 in Italia) ci hanno permesso di farci un'idea di come l'etichetta sia percepita dai consumatori europei.

Le persone che hanno compilato il nostro questionario sono attente alle informazioni nutrizionali: il 97% di loro legge sempre o quasi sempre le indicazioni presenti sulle confezioni degli alimenti che acquistano. La stragrande maggioranza pensa che l'etichetta dovrebbe diventare obbligatoria per tutti i prodotti alimentari. In particolare, sono considerate importanti le informazioni riguardanti i grassi e il colesterolo. Gran parte di coloro che ci hanno risposto pensa che la soluzione migliore per esprimere i valori nutrizionali sia quella di indicarli sempre sia per 100 g (o 100 ml) sia per porzione.

- Anche tenendo conto di queste risposte, possiamo tracciare un quadro di come vorremmo che

### SÌ E NO

**Sull'etichetta di questa confezione di patatine c'è una buona informazione: oltre all'indicazione del sodio, viene indicato l'equivalente contenuto di sale, dato molto più utile per il consumatore. Tutta l'etichetta è però in inglese, mentre la legge prevede che le informazioni vengano fornite prima di tutto in lingua italiana.**

## DETTAGLIATA

L'indicazione contenuta sull'etichetta nutrizionale di questo purè pronto in fiocchi è dettagliata: oltre ai valori medi per 100 g di fiocchi vengono forniti anche i valori medi per una porzione di purè pronto da mangiare, cioè preparato con acqua e latte.

Informazioni nutrizionali	Valori medi per 100g di prodotto	Valori medi per una porzione (167g) di purè preparato con acqua e latte
Valore energetico	221 kcal/925kJ	109 kcal/456 kJ
Proteine	7,4 g	3,5 g
Carboidrati	72,1 g	19,4 g
Grassi	0,3 g	1,8 g
Ferro	2,6 mg (18% RDA)*	0,6 mg
Fosforo	220 mg (27% RDA)*	116 mg

\* RDA: razione giornaliera raccomandata.

fosse la nuova legge europea:

- l'etichetta nutrizionale deve diventare obbligatoria per tutti i prodotti alimentari;
- deve essere stabilito, in modo netto e chiaro, quali sono le informazioni da indicare in etichetta e quali, invece, non devono essere menzionate;
- oltre al valore dei nutrienti per 100 g (o 100 ml), questi devono essere indicati anche per porzione. È quindi fondamentale che, a livello europeo e nazionale, vengano stabilite le porzioni per ciascuna categoria di alimenti;
- devono essere fissate regole precise e standardizzate rispetto alle modalità di presentazione delle informazioni nutrizionali. Il fatto, per esempio, di prevedere che l'etichetta nutrizionale sia posizionata sempre nello stesso posto dell'etichetta e che ciascun nutriente venga evidenziato con un determinato colore (sempre lo stesso) faciliterebbe la lettura e la comprensione del consumatore;
- la funzione dell'etichetta nutrizionale va assolutamente valorizzata, in particolare perché può diventare uno strumento importante di educazione alimentare e di prevenzione nei confronti dell'obesità e di altri disturbi legati all'alimentazione. Per questo sono necessarie campagne pubbliche di sensibilizzazione, con l'obiettivo di far conoscere ai consumatori europei l'utilità delle informazioni nutrizionali.

- Oltreoceano non mancano buoni esempi di legislazione del settore. Negli Stati Uniti, per esempio, l'etichetta nutrizionale è diventata obbligatoria nel 1994 e deve comparire su tutti gli alimenti, tranne poche eccezioni. Sulla confezione, in modo standardizzato e in una posizione ben precisa, devono obbligatoriamente comparire il valore energetico del

prodotto, le calorie dei grassi, il tenore di grassi, acidi grassi saturi, colesterolo, sodio, carboidrati, zuccheri, fibre, proteine, vitamine A e C, calcio e ferro. Deve inoltre essere indicata la percentuale di copertura del fabbisogno dei nutrienti più importanti. Altre informazioni facoltative (per esempio, il tenore di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, quello di potassio, betacarotene...) diventano obbligatorie nel caso di alimenti arricchiti oppure se sulla confezione

ci sono slogan che fanno riferimenti a particolari caratteristiche del prodotto. La legge prevede anche un elenco delle informazioni che, dato che potrebbero confondere il consumatore, non possono essere mai riportate in etichetta. Insomma, la norma è dettagliata e precisa. Sulla strada degli Stati Uniti si è avviato anche il Canada, che dal 2003 ha previsto l'introduzione obbligatoria dell'etichetta nutrizionale. Ora, quindi, tocca all'Europa. ■

## Un po' d'ordine

La legge sulle etichette nutrizionali, che ne prevede l'obbligatorietà solamente in casi particolari, è ormai superata: l'Unione europea sta faticosamente mettendo a punto la nuova normativa.

La nostra inchiesta ha evidenziato che già molti produttori inseriscono sulla confezione dei loro alimenti le informazioni sui nutrienti. Ma ognuno fa un po' come gli pare. Spesso, per esempio, vengono evidenziate solo le caratteristiche "positive" del prodotto e non si fa invece cenno al valore di componenti importanti ai fini di una dieta equilibrata. Un classico esempio è dato dal colesterolo, elencato in etichetta quando è basso o addirittura assente ("colesterolo 0 mg"), ma troppo spesso escluso dalla lista dei componenti quando è presente in una certa misura nell'alimento.

Inoltre, quando è presente, l'etichetta nutrizionale non risponde a standard precisi e uguali per tutti i prodotti alimentari: su alcune confezioni i nutrienti vengono elencati in coda agli ingredienti, su altre vi sono tabelle nutrizionali fatte in un certo modo, su altre ancora in modo

differente. Insomma, il consumatore fa molta fatica a comprendere e confrontare le informazioni nutrizionali, anche per alimenti della stessa categoria.

È quindi importante che le nuove regole europee siano chiare e impongano l'utilizzo di etichette standard, facilmente comprensibili dai consumatori.

Il primo passo, il più importante per fare educazione alimentare ad ampio raggio, è quello di rendere le etichette nutrizionali obbligatorie per tutti gli alimenti, senza distinzione alcuna.

Per farle diventare strumenti davvero utili, è altrettanto fondamentale promuovere la conoscenza di queste etichette attraverso campagne pubbliche rivolte ai consumatori. Proprio quest'ultimo è l'impegno preso dal Beuc, l'organizzazione che raggruppa una trentina di associazioni europee dei consumatori, che ha lanciato una campagna a favore delle informazioni nutrizionali. L'iniziativa, oltre che al grande pubblico, è rivolta anche all'Unione europea, perché giunga in tempi rapidi a varare la nuova legge sull'etichetta nutrizionale.