



agrinatura

THE RURAL EXPO

14th edition

May 1st - 2nd - 3rd, 2015

Lariofiere Convention and Exhibition Center

Erba | Lake Como

The exhibition enhances the affirmation of the value of agriculture and shapes the next future of the world. The initiative promotes the biodiversity, the environment preservation and the appreciation and preservation of local natural heritage. Public and private professionals are engaged and actively collaborate towards of this message.



www.agrinatura.org

obesità allevamento
benessere fame
sussistenza km 0 sovrappeso
carestia biodiversità sprechi
abbondanza povertà
salute territorio agricoltura
rispetto

Dati

40% della popolazione italiana in sovrappeso

10% in stato di obesità

840 mln di persone in stato di denutrizione cronica

400 mln di \$ ogni anno di cibo sprecato

I tre "lati" della salute

- Stile di vita sano
- Alimentazione corretta
- Regolare attività fisica



...ricordiamoci che:

- La dieta NON è privazione, ma **EDUCAZIONE**
- Siamo ciò che mangiamo
- La dieta comincia dal carrello della spesa



La dieta mediterranea



Nel 2010 inserita dall'UNESCO nella
"Lista dei Patrimoni Culturali
Immateriali dell'Umanità"

Pasta e pane...



Fanno ingrassare?!



iltuodottordietista.com



Frutta

- Consigliati 400g/die
- Spuntino o fine pasto?
- Fichi, uva, cachi,
banane



iltuodottordietista.com



Verdura

- NO cotture intense
- SI' cotture semplici
- Centellinare il condimento



iltuodottordietista.com

Patate

100g di pasta, riso o pane
=
300g di patate!



iltuodottordietista.com

Legumi

"I legumi sono la carne dei poveri"

- 3-7 volte/settimana
- Pasta e fagioli
- Riso e lenticchie



iltuodottordietista.com

Pesce

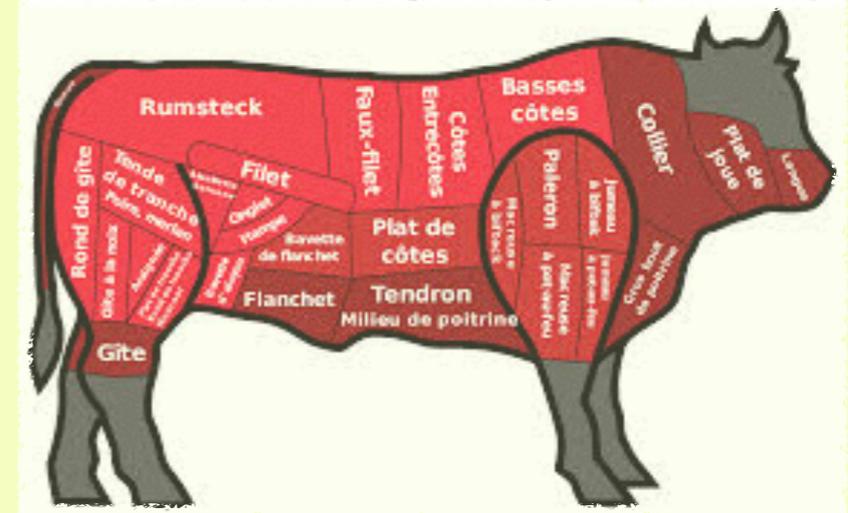
- 2-4 volte/settimana
- Fresco (o surgelato)
- $\Omega 3$, $\Omega 6$ (essenziali)
- NO molluschi, crostacei



iltuodottordietista.com

Carne

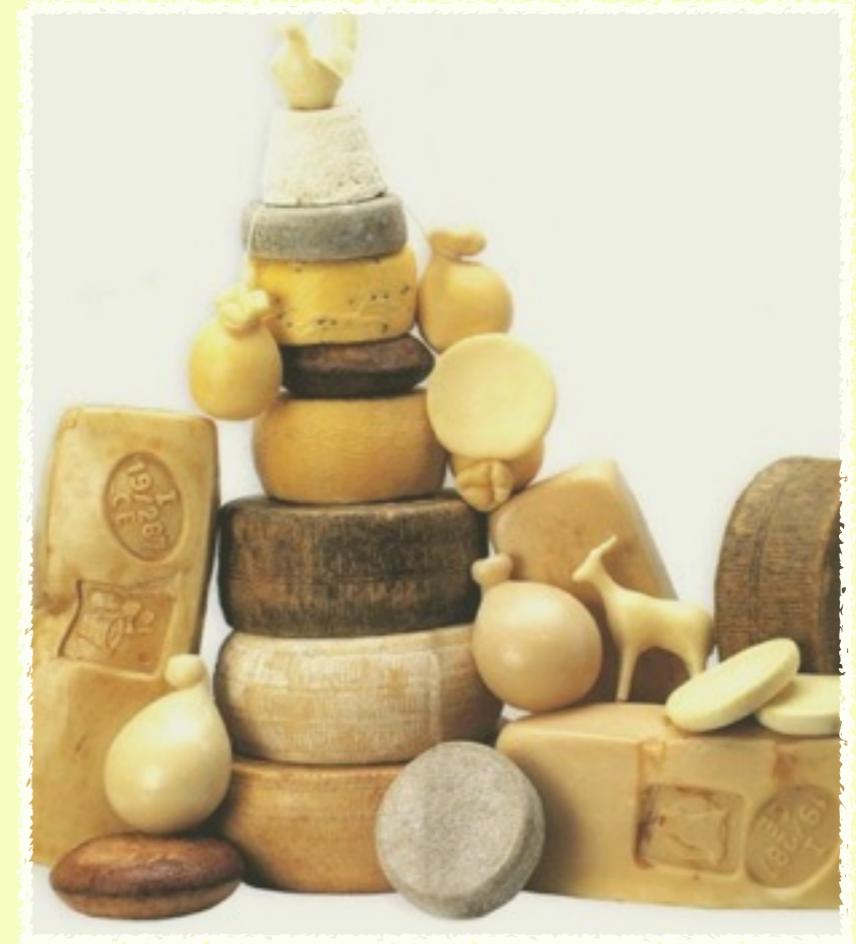
- 2-4 volte/settimana
- Tagli magri
- Ipercolesterolemia



iltuodottordietista.com

Formaggio

- NON è un fine pasto!
- Fresco o stagionato?
- 2 volte/settimana



iltuodottordietista.com



Affettati

- EVITARE i più grassi!
- Alta qualità
- 2 volte/settimana



iltuodottordietista.com

condimenti

- NO se animali
- SI' olio extra-vergine
- Cucchiaino
- Cucchiaino??



iltuodottordietista.com

Cibo spazzatura



- Fuori dalla piramide
- Attraente e accattivante
- Iperappetibile
- Ipercalorico



iltuodottordietista.com



Educazione alimentare

+

Senso critico

=

Scelta consapevole



Ministero della Salute

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione

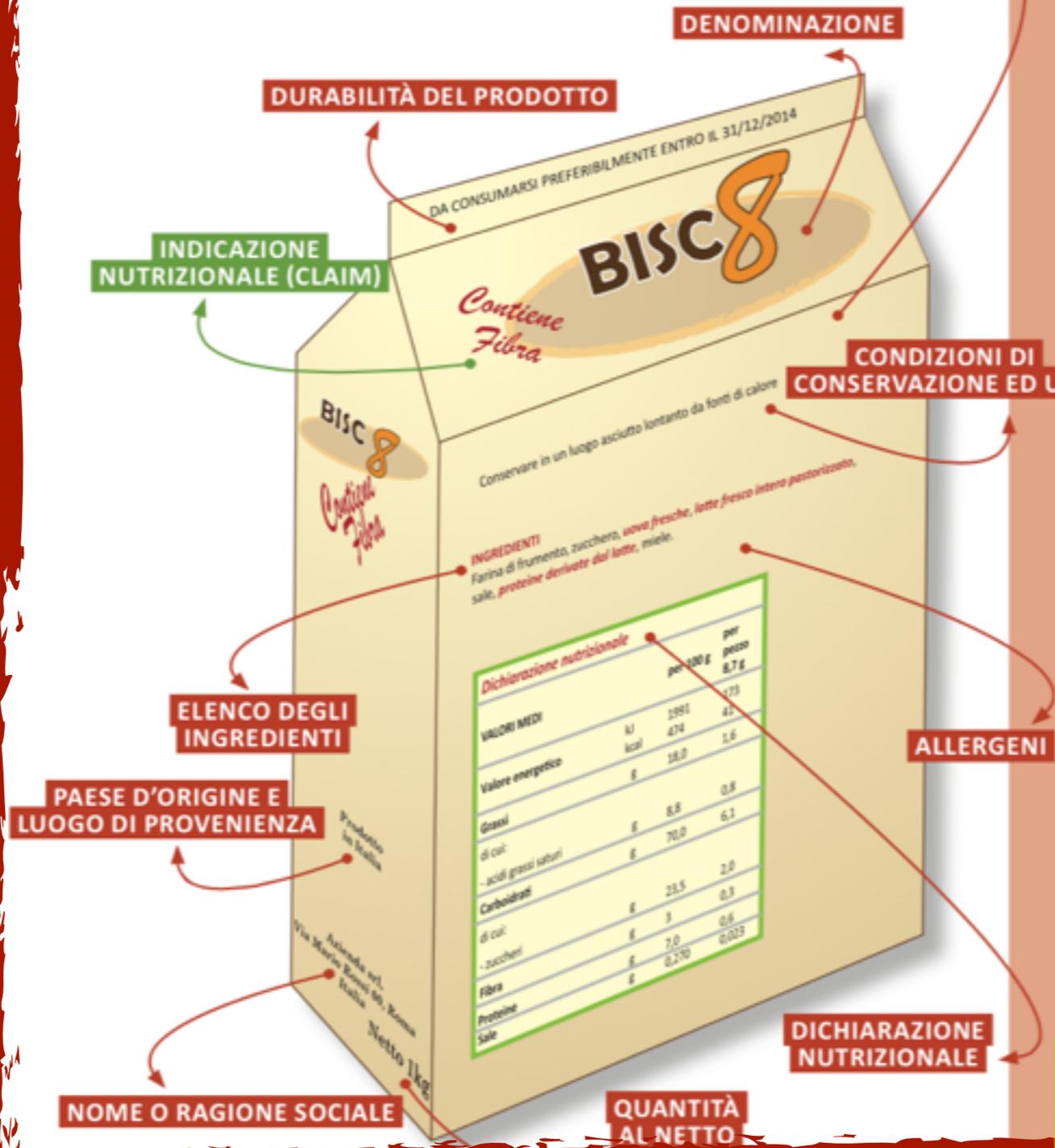
Etichettatura degli alimenti

COSA DOBBIAMO SAPERE



Leggibilità delle informazioni

Tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile in carattere pari o superiore a 1,2 mm. Nelle confezioni più piccole il carattere deve essere pari o superiore a 0,9 mm.



INDICAZIONI OBBLIGATORIE

Denominazione dell'alimento

Accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato fisico nel quale si trova il prodotto o lo specifico trattamento che ha subito (ad esempio «in polvere», «ricongelato», «liofilizzato», «surgelato», «concentrato», «affumicato»).

Per i prodotti congelati prima della vendita e che sono venduti decongelati sarà obbligatorio riportare, accanto alla denominazione del prodotto, l'indicazione "decongelato".



Il nome dell'alimento può fornirti la sua descrizione



*Ti indica il dettaglio degli ingredienti
che compongono l'alimento*



Elenco degli ingredienti

È l'elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso.

Una delle novità più importanti riguarda l'indicazione degli **allergeni** che deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri

ingredienti per dimensioni, stile o colore, in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza.

Anche i prodotti sfusi devono riportare obbligatoriamente l'indicazione della presenza degli allergeni che troveremo segnalata anche sui prodotti somministrati nei ristoranti, mense, bar ecc.

Nel caso di presenza di **"oli vegetali"** o **"grassi vegetali"** ci sarà un apposito elenco che ne indicherà l'origine specifica (es. olio di palma, olio di cocco, grassi idrogenati ecc.)

QUALI SONO GLI ALLERGENI?

- **Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro**
- **Crostacei e prodotti a base di crostacei**
- **Uova e prodotti a base di uova**
- **Pesce e prodotti a base di pesce**
- **Arachidi e prodotti a base di arachidi**
- **Soia e prodotti a base di soia**
- **Latte e prodotti a base di latte**



- *Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti*
- *Sedano e prodotti a base di sedano*
- *Senape e prodotti a base di senape*
- *Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo*
- *Anidride solforosa e solfiti*
- *Lupini e prodotti a base di lupini*
- *Molluschi e prodotti a base di molluschi*



*Accertati sempre della scadenza
del prodotto e non confonderla
con il TMC*



CONGELAMENTO

**Diventa obbligatorio
riportare la data del primo
congelamento di carni,
preparazioni a base di
carne e prodotti ittici non
processati.**

8

Durabilità del prodotto

Distinguiamo due indicazioni che possiamo trovare sulla confezione del prodotto.

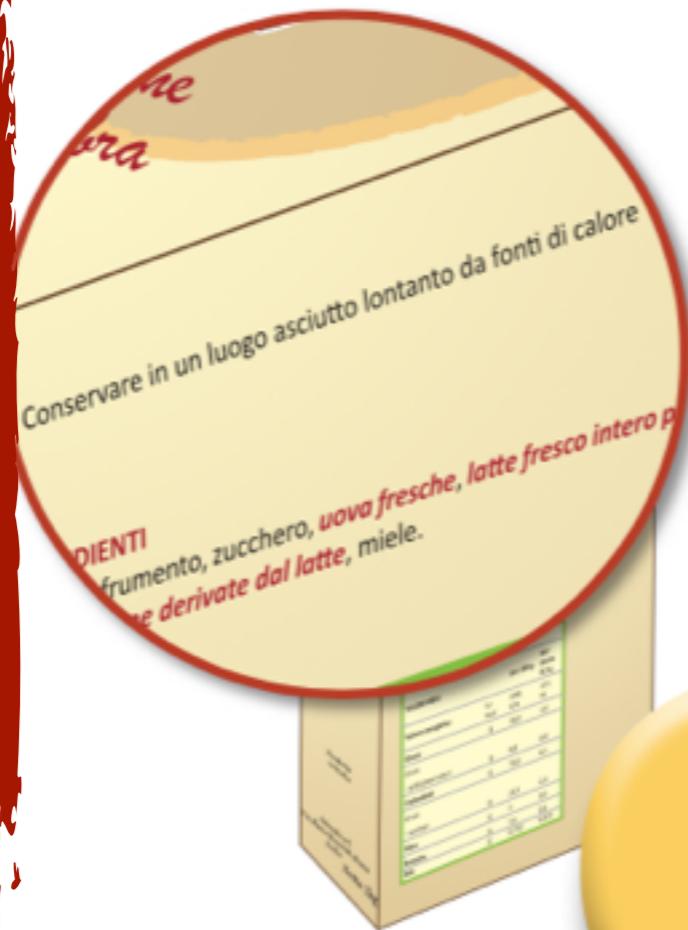
- **Data di scadenza:** nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura "*Da consumare entro il*" che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.
- **Termine minimo di conservazione (TMC):** nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura "*Da consumarsi preferibilmente entro il*" che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute.

Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.



Condizioni di conservazione ed uso

Le condizioni di conservazione devono essere indicate per consentire una conservazione ed un uso adeguato degli alimenti dopo l'apertura della confezione.



Conserva gli alimenti correttamente per evitare sprechi



Paese d'origine e luogo di provenienza

Questa indicazione, già obbligatoria per alcuni prodotti (carni bovine, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva), viene estesa anche a carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e avicola.

Informati sull'origine e sulla provenienza di ciò che mangi

Dichiarazione nutrizionale



Dichiarazione nutrizionale

		per 100 g	per pezzo
VALORI MEDI			
Valore energetico		1991	173
	kJ	474	41
	kcal	18,0	1,6
Grassi	g	8,8	0,8
di cui:			
grassi saturi	g	70,0	6,1
	g	23,5	2,0

Sono obbligatorie indicazioni su:

- valore energetico
- grassi
- acidi grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, polioli, amido, fibre.

L'indicazione del valore energetico è riferita a **100 g/100 ml** dell'alimento, oppure alla singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

Nella tabella nutrizionale trovi informazioni sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento

INDICAZIONI COMPLEMENTARI

Ecco alcuni esempi:

- I prodotti con un quantitativo di **caffaina** superiore a 150 mg/l che non siano tè o caffè, oltre all'indicazione "tenore elevato di caffeina", riporteranno la dicitura "*Non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento*".
- Gli alimenti con aggiunta di **fitosteroli** e **fitostanoli** riporteranno la dicitura "*addizionato di steroli vegetali*" o "*addizionato di stanoli vegetali*". Sarà evidenziato che l'alimento è destinato esclusivamente a coloro che intendono ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Inoltre, verrà indicato che il prodotto potrebbe non essere adeguato per le donne in gravidanza, in allattamento e i bambini di età inferiore a cinque anni.
- I dolci o bevande ai quali viene aggiunta la **liquirizia** ad una concentrazione pari o superiore a 100mg/kg o 10mg/l, riporteranno la dicitura "*contiene liquirizia*" subito dopo l'elenco degli ingredienti.

COSA SONO LE INDICAZIONI NUTRIZIONALI E SULLA SALUTE?

L'etichetta degli alimenti, oltre a fornire informazioni necessarie relative al prodotto commercializzato, può essere utilizzata dal produttore come mezzo per valorizzare i propri prodotti e dal consumatore per fare scelte più attente e in linea con le sue necessità.

Il **Regolamento (CE) 1924/2006** armonizza i cosiddetti "claims", ossia indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari, allo scopo di garantire ai consumatori l'accuratezza e la veridicità delle informazioni





CHE COS'È UN'INDICAZIONE NUTRIZIONALE
qualunque indicazione che affermi, suggerisca
o sottintenda che un alimento abbia particolari
proprietà nutrizionali benefiche, dovute
ALL'ENERGIA (VALORE CALORICO) che apporta, apporta
a tasso ridotto o accresciuto o non apporta;
E/O ALLE SOSTANZE NUTRITIVE O DI ALTRO TIPO che
contiene, contiene in proporzioni ridotte o
accresciute o non contiene. (Art. 2 Reg. 1924/2006)

A BASSO CONTENUTO CALORICO

il prodotto contiene non più di 40 kcal/100 g per i solidi o più di 20 kcal/100 ml per i liquidi

A RIDOTTO CONTENUTO CALORICO

il valore energetico è ridotto di almeno il 30%

SENZA CALORIE

il prodotto contiene non più di 4 kcal/100 ml

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi

SENZA GRASSI

il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI

il prodotto non supera 1,5 g/100 g per i solidi o 0,75 g/100 ml per i liquidi

SENZA GRASSI SATURI

la somma degli acidi grassi saturi e acidi grassi trans non supera 0,1 g di grassi saturi per 100 g o 100 ml

LEGGERO/LIGHT

il valore energetico è ridotto di almeno 30%

FONTE DI ACIDI GRASSI OMEGA-3

il prodotto contiene almeno 0,3 g di acido alfa-linolenico (ALA) per 100 gr o 100 kcal

RICCO DI ACIDI GRASSI OMEGA-3

il prodotto contiene almeno 0,6 g di ALA per 100 gr o 100 kcal

RICCO DI GRASSI MONOINSATURI (O POLINSATURI)

almeno il 45% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano dai grassi monoinsaturi/polinsaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto

RICCO DI GRASSI INSATURI

almeno il 70% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano da grassi insaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto

A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI

il prodotto contiene non più di 5 g di zuccheri per 100 g per i solidi o 2,5 g di zuccheri per 100 ml per i liquidi

SENZA ZUCCHERI

il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml

SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

il prodotto non contiene zuccheri o ogni altro prodotto utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento li contiene naturalmente si deve riportare sull'etichetta:
“contiene naturalmente zuccheri”

FONTE DI FIBRE

il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g
o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal

AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE

il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g
o almeno 3 g di fibre per 100 kcal

AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE

almeno il 20% del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine

FONTE DI/AD ALTO CONTENUTO DI
[NOME DELLA VITAMINA E/O MINERALE]

il prodotto contiene almeno il 15/30% della dose giornaliera raccomandata di vitamina e/o minerale

A TASSO RIDOTTO DI
[NOME DELLA SOSTANZA NUTRITIVA]

la riduzione è pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile

**VERSIONE TRADIZIONALE
DELL'ALIMENTO**
(es. Formaggio spalmabile)

"SENZA"

l'alimento contiene quel nutriente
in quantità vicina allo zero
(es. Formaggio spalmabile
SENZA grassi)

"BASSO"

l'alimento contiene quel nutriente
in quantità maggiore rispetto ad
alimenti etichettati con la dicitura
"senza"
(es. Formaggio spalmabile
A BASSO CONTENUTO di grassi)

"RIDOTTO"

l'alimento contiene quel nutriente
in quantità inferiore del 30%
rispetto alla versione classica
(es. Formaggio spalmabile
A RIDOTTO CONTENUTO di grassi)

INDICAZIONI SULLA SALUTE



CHE COS'È UN'INDICAZIONE SULLA SALUTE?

***qualunque indicazione che affermi,
suggerisca o sottintenda l'esistenza
di un rapporto tra un alimento o uno
dei suoi componenti e la salute
(Art. 2 Reg. 1924/2006)***

Le indicazioni sulla salute sono consentite solo se sull'etichetta sono comprese le seguenti informazioni:

- una dicitura relativa all'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano;
- la quantità dell'alimento e le modalità di consumo necessarie per ottenere l'effetto benefico indicato.

Vi sono diversi tipi di indicazioni sulla salute:

- dichiarazioni relative a sostanze nutritive o di altro genere che possono contribuire alla crescita, sviluppo e normali funzioni del nostro organismo, per esempio ***"Il calcio è necessario per il mantenimento di ossa normali"***;
- affermazioni sulla diminuzione del rischio di contrarre una malattia, per esempio ***"è dimostrato che la sostanza x abbassa/riduce il colesterolo nel sangue"***.

Le indicazioni sulla salute fornite sui prodotti alimentari devono essere preventivamente autorizzate e incluse in un elenco di indicazioni consentite.

CASO DANAOS

Nel 2012, l'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato è intervenuta di nuovo nei confronti di Danone s.p.a., in merito allo yogurt addizionato in calcio *Danaos*, reclamizzato sino al 2012.

L'attenzione del consumatore era concentrata sul fatto che le donne italiane non assumessero abbastanza calcio, rinviando al cosiddetto "*Metodo Danone*", sviluppato in collaborazione con il Policlinico Gemelli di Roma, per "*fornire un facile strumento in grado di consentire alle donne di assumere tutto il calcio e la vitamina D di cui hanno bisogno, assicurando loro ossa forti in base alle diverse fasi della vita*".

Il carattere ingannevole del messaggio in esame riguardava le modalità di comunicazione relative alle carenze di calcio, alle asserite capacità dello yogurt ed alla collaborazione con il Policlinico Gemelli.

L'enfasi sulla diffusa carenza di calcio induce il consumatore a credere che *Danaos* fosse un prodotto non solo consigliato, ma addirittura necessario per sanare tale carenza. Anche la validazione scientifica delle informazioni nutrizionali è stata ritenuta ingannevole: il consumatore infatti, sarebbe stato indotto a ritenere che fosse dotato di una particolare affidabilità e credibilità, quando al contrario con il Policlinico vigeva solo un accordo di natura commerciale, volto a promuovere azioni di sensibilizzazione su malattie cardiovascolari e sull'osteoporosi.

CASO DANACOL

Ulteriore caso affrontato dall'AGCM, con la Danone s.p.a., in riferimento al prodotto *Danacol*.

L'Antitrust ha evidenziato l'utilizzo di **“immagini e claims di grande impatto”** che correlano direttamente il consumo del prodotto alla riduzione del colesterolo ed al benessere cardiaco, ostentando

la scientificità provata dagli assunti di efficacia. Secondo l'Autorità:

“Nelle comunicazioni commerciali sono infatti, contenute informazioni che appaiono non veritiere e, comunque, nella loro presentazione complessiva, aventi un contenuto ambiguo relativamente alle situazioni nelle quali può risultare efficace l'assunzione del prodotto ed alla sua funzione di mero coadiuvante nel trattamento dell'ipercolesterolemia; inoltre è sottaciuto in che misura lo stesso può influire sui livelli plasmatici del colesterolo, nonché i riferimenti che consentano l'individuazione e la verifica delle sperimentazioni citate. Con particolare riguardo agli spot televisivi, oltre agli aspetti sopra evidenziati, le avvertenze sulla cautela e gli accorgimenti da seguire nel consumo del prodotto sono riportate con modalità di non immediata percezione”.

I messaggi sono stati dunque, ritenuti omissivi e fuorvianti dal momento che ponevano in relazione il consumo di un prodotto alimentare con una problematica, quale il colesterolo, che nei casi più seri richiede una terapia farmacologica di carattere permanente.

CASO ZUEGG

Zuegg s.p.a., è stata sanzionata dall'AGCM per aver utilizzato la dicitura “*senza zuccheri aggiunti*”, sulle etichette di preparati a base di frutta addizionati di succo concentrato d'uva.

Secondo l'Autorità il messaggio era ingannevole proprio perché le diciture in parola erano tendenti a presentare il prodotto come privo di zuccheri o di zuccheri aggiunti, quando in realtà nel prodotto era presente un quantitativo zuccherino che si aggirava attorno ai 33-38 g per 100 ml.

I claims utilizzati erano dunque, non veritieri ed in contrasto con il *Regolamento Claims* per cui la dicitura “*senza zuccheri aggiunti*” può essere ammessa solo se “*il prodotto non contiene zuccheri o qualsiasi prodotto aggiunto per il suo potere dolcificante*”.

Un messaggio del genere, che agisce eludendo il parametro medio di conoscenze, è ingannevole ed è in grado di restringere la libertà di scelta del consumatore in ordine alle sue decisioni di acquisto.

Ingredienti per la salute

- Una tazza di educazione
- Un bicchiere di consapevolezza
- Un pizzico di sacrificio

GRAZIE
PER
L'ATTENZIONE!

Per maggiori info visita:

www.iltuodottordietista.com

