

Come leggere l'etichetta alimentare per scegliere il cibo in modo consapevole



◆ 1. Una carta d'identità sul cibo



Quando prendiamo in mano una confezione di biscotti, di pasta o di cereali, spesso guardiamo solo l'immagine sulla scatola o il nome del prodotto. In realtà, su quella confezione c'è molto di più. L'**etichetta alimentare** non è una semplice decorazione, ma un insieme di scritte, simboli e informazioni che accompagnano ogni alimento. Possiamo immaginarla come una vera **carta d'identità del cibo**, pensata per dire al consumatore che cosa sta comprando davvero. Proprio per questo, **la legge** stabilisce che le **informazioni in etichetta** debbano essere sempre **chiare, leggibili e non cancellabili**.

◆ 2. Perché leggere l'etichetta è importante

Leggere l'etichetta non è una perdita di tempo, ma un modo per fare **scelte più consapevoli**. Serve a tutelare la nostra salute e la nostra sicurezza, perché garantisce che le informazioni fornite siano corrette e trasparenti. Grazie all'etichetta possiamo valutare la qualità di un alimento, evitare ingredienti che non vogliamo o che potrebbero essere pericolosi per noi, e capire meglio come i diversi cibi contribuiscono a un'alimentazione equilibrata. In questo modo non scegliamo "a caso", ma con maggiore attenzione.



◆ 3. Le informazioni obbligatorie: cosa non può mancare

Ogni confezione alimentare deve riportare alcune **informazioni obbligatorie**, fondamentali per permettere al consumatore di capire che cosa sta acquistando. Questi dati non sono messi lì per caso, ma servono a tutelare la salute e a rendere le scelte più consapevoli.

Il nome del prodotto e gli ingredienti

La **denominazione dell'alimento** è il nome del prodotto e deve indicare chiaramente anche il suo stato, per esempio se è in polvere, surgelato o concentrato. Accanto a questa troviamo l'**elenco degli ingredienti**, cioè tutto ciò che è stato usato per produrre l'alimento. Gli ingredienti sono scritti in **ordine decrescente di peso**, dal più abbondante al meno presente. Una particolare attenzione va riservata alle **sostanze che possono causare allergie o intolleranze**, come il latte, le uova o i **cereali contenenti glutine**.



Queste informazioni devono essere **evidenziate con un carattere diverso** (per esempio in grassetto) per essere riconoscibili subito da chi legge.

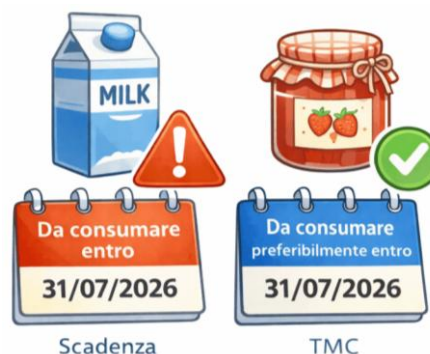
È importante ricordare che l'elenco degli ingredienti **indica cosa contiene l'alimento, ma non sempre specifica l'origine geografica delle materie prime**, che in alcuni casi può essere obbligatoria per legge e in altri no, e può comunque essere diversa dal Paese in cui il prodotto è stato realizzato o confezionato.

Quanto prodotto c'è e per quanto tempo è sicuro



Sull'etichetta è sempre indicata la **quantità netta**, cioè il peso o il volume del prodotto senza la confezione. Accanto a questo valore può comparire il simbolo “e”, che indica che la quantità dichiarata è controllata secondo le norme europee e può avere solo piccole variazioni rispetto a quanto indicato.

Molto importante è anche la **data di scadenza o il termine minimo di conservazione (TMC)**. Le due diciture non significano la stessa cosa: “**da consumare entro**” indica una scadenza da rispettare **per motivi di sicurezza** (oltre quella data l'alimento può andare a male e il produttore non ne garantisce più la consumabilità), mentre “**da consumarsi preferibilmente entro**” segnala che, superata quella data, il cibo è ancora sicuro, ma potrebbe aver perso parte del suo **sapore, profumo, consistenza o aspetto**.



Come conservarlo e chi lo produce



Le **condizioni di conservazione** spiegano come tenere il prodotto per evitare che si rovini, per esempio indicando se deve essere conservato in frigorifero dopo l'apertura. È importante ricordare che la **data di scadenza o il termine minimo di conservazione valgono solo se queste indicazioni vengono rispettate**: se il prodotto non viene conservato correttamente, la data riportata perde significato.

Infine, sull'etichetta è riportato il **nome del produttore**, con l'indicazione della sede, così da sapere chi ha prodotto o confezionato l'alimento.

La tabella nutrizionale: come interpretarla

Un'altra parte fondamentale dell'etichetta è la **tabella nutrizionale**, un riquadro che riporta il **valore energetico** dell'alimento (espresso in chilocalorie, kcal) e la quantità dei principali nutrienti. In particolare sono indicati i **carboidrati**, le **proteine** e i **grassi totali**, specificando anche **quanti di questi grassi sono saturi**, oltre alla quantità di **zuccheri** e di **sale**.

Questi dati si riferiscono di solito a **100 grammi di prodotto** o a una **singola porzione** e permettono di confrontare alimenti diversi tra loro. La tabella nutrizionale non serve solo a conoscere quante calorie fornisce un cibo, ma aiuta anche a controllare il consumo di zuccheri e grassi saturi, che se assunti spesso in eccesso possono avere effetti negativi sulla salute. Allo stesso tempo permette di valutare l'alimento nel suo insieme e di fare scelte più adatte alle **proprie esigenze**, seguendo un'alimentazione equilibrata.

Tabella nutrizionale	
per 100 g	
Energia:	425 kcal
Grassi	14 g
di cui saturi	6 g
Carboidrati	68 g
di cui zuccheri	20 g
Proteine:	7 g
Sale:	0,5 g

Icons: Grasso saturo, Zucchero, Sale, Bilancia, Frutta e verdura.

◆ 4. Attenzione ai falsi miti



Sull'etichetta, oltre alle informazioni obbligatorie, possono comparire anche **scritte facoltative o pubblicitarie**, pensate per attirare l'attenzione del consumatore. Termini come “naturale” o “lavorato a mano” non hanno sempre un significato preciso dal punto di vista nutrizionale e **non garantiscono automaticamente** che un prodotto sia più sano o di qualità superiore.

Anche diciture come “light”, “senza grassi” o “senza zuccheri” vanno lette con attenzione: non indicano necessariamente l'assenza totale di questi nutrienti, ma spesso che sono presenti **in quantità ridotta**, secondo limiti

stabiliti dalla legge. Per questo è sempre importante controllare la **tabella nutrizionale**, che fornisce i dati reali sul prodotto.

◆ 5. Il biologico



Un discorso a parte riguarda i prodotti **biologici**, che non sono semplici slogan. Un alimento può essere definito “biologico” solo se **almeno il 95% dei suoi ingredienti** proviene da agricoltura biologica certificata e controllata. Questo tipo di produzione segue regole precise, che **vietano l'uso di pesticidi chimici di sintesi e di fertilizzanti artificiali** e, nel caso degli allevamenti, **limitano fortemente l'uso di antibiotici**, prevedendo maggiore attenzione al benessere degli animali.

Per questi motivi, i prodotti biologici possono essere considerati **più sicuri sotto alcuni aspetti** e più sostenibili dal punto di vista

ambientale. Tuttavia, “biologico” non significa automaticamente “più sano” o “meno calorico”: un alimento biologico può comunque contenere zuccheri, grassi o molte calorie. La salute dipende sempre dall'equilibrio della dieta e dalle quantità consumate.

Ad ogni modo, proprio perché il termine “biologico” ha un significato preciso e regolamentato, è importante saper riconoscere i prodotti davvero certificati. I prodotti biologici certificati riportano in etichetta il **simbolo europeo del biologico**, una fogliolina formata dalle **dodici stelle dell'Unione Europea**, che indica il rispetto delle norme e dei controlli previsti dalla legge.



◆ 6. Il codice a barre: a cosa serve davvero



Sulle confezioni degli alimenti è sempre presente anche il **codice a barre**, una sequenza di linee e numeri che permette di identificare rapidamente il prodotto. Il codice a barre serve principalmente ai **sistemi di vendita e di magazzino**, per registrare i prodotti, controllare i prezzi e gestire le scorte.

Il tipo più comune è il **codice EAN-13**, chiamato così perché formato da **13 cifre**. In questo codice alcune cifre permettono di risalire allo **Stato in cui il codice è stato registrato**, altre identificano il **produttore** e altre ancora il **prodotto**.

È importante però non fraintendere: dal codice a barre **non si possono ricavare informazioni sulla qualità o sulla salubrità** dell'alimento e **non è detto** che lo Stato indicato coincida con il luogo di produzione o con l'origine delle materie prime, che possono essere diverse. Per valutare davvero un alimento, quindi, bisogna sempre fare riferimento alle **informazioni scritte sull'etichetta**, non al codice a barre.

◆ 7. L'etichetta come alleata

In conclusione, l'etichetta non è un nemico complicato da studiare, ma uno **strumento prezioso** per il consumatore moderno. Saperla leggere significa essere più liberi nelle proprie scelte, evitare sprechi alimentari e difendersi da informazioni ingannevoli. Imparare a usare bene l'etichetta è un primo passo per prendersi cura di sé, anche quando si è a tavola.