

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)

Ecco alcune delle indicazioni nutrizionali:

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

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

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



INDICAZIONI NUTRIZIONALI IN SINTESI

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.