

Nutriscore, o Nutrinform, questo è il dilemma

Nutriscore e Nutrinform sotto la lente di ingrandimento. Abbiamo sottoposto a due esperti – Luca Piretta, professore di Nutrizione e Patologie digestive all'università Campus Biomedico di Roma, e Mauro Serafini, professore di Alimentazione e Nutrizione umana all'università di Teramo – sei domande, le stesse, per tracciare un quadro completo su vantaggi e svantaggi dei due sistemi di etichettatura. Abbiamo anche chiesto quanto le ritengano efficaci per educare i consumatori a una dieta sana ed equilibrata. Nonostante sostengano l'uno il Nutrinform, l'altro il Nutriscore, dal confronto è emersa un'interessante visione comune: le etichette servono a poco. Occorre educare i consumatori fin dall'infanzia.

Quali sono i vantaggi e gli svantaggi del sistema di etichettatura Nutriscore?

LP: Il Nutriscore parte da un concetto intuitivo: se si mangiano meno grassi, zuccheri e calorie, allora il resto fa bene. Ma non è così: i grassi, gli zuccheri e il sale non fanno male. Fa male mangiarne in quantità eccessive rispetto al fabbisogno. I grassi sono essenziali per la salute. Sarebbe bene dunque suggerire l'equilibrio. Il Nutriscore sembra molto banale, intuitivo e corretto, ma comporta dei rischi: il cliente non compra un alimento indicato con la E rossa. Ad esempio, l'olio d'oliva, essendo composto per il 99% da grassi, è contrassegnato con la E rossa: in questo caso il consumatore, non consumandolo per ridurre i grassi, si priva di proprietà fondamentali per la salute, come vitamine, antiossidanti e polifenoli. Lo stesso si può dire per il Parmigiano: è relativamente ricco di grassi e di sale, ma è anche fonte fondamentale di calcio, fosforo e proteine nobili. Non solo. I criteri con cui vengono assegnate le lettere sono assolutamente arbitrari. E suggeriti prevalentemente da nazionalismi economici da difendere. Non è un sistema educativo, è un sistema coercitivo. L'altro difetto enorme del Nutriscore è di orientare il consumo per 100 grammi anziché per porzione. Questa scelta nasce dal fatto che tutte le indicazioni nutrizionali sono così quantificate. Ma, se si vuole dare un suggerimento di consumo, il calcolo su 100 grammi è fuorviante. Nessuno consuma 100 grammi di olio al giorno. Al contrario, una pizza ne pesa almeno 600.

MS: Qualsiasi sistema di etichettatura è sicuramente incompleto. Perché deve essere supportato da una serie di importantissime attività di informazione rivolte al consumatore. A mio avviso il Nutriscore è un buon sistema di etichettatura perché è immediato. E questo è molto importante. Non chiede al consumatore di fare calcoli. Inoltre è facilmente leggibile e comprensibile. Non deve essere legge, ma dà un'indicazione importante, basata su dati scientifici, sulla valenza funzionale dell'alimento stesso in maniera immediata. Esprime il dato per 100 grammi, uno svantaggio se non viene spiegato bene: è evidente che mangiamo più di 100 grammi di pizza! I valori sono tutti espressi per 100 grammi affinché possano essere comparati nell'ambito di gruppi diversi. Da qui nasce la polemica dell'olio d'oliva: non potrà mai essere A perché appartiene alla categoria dei grassi, che non devono essere assunti in eccesso.

Quale percentuale di consumatori legge le etichette, secondo lei?

LP: Pochissimi! Io sono assolutamente a favore del Nutrinform, ma sono anche realista. La stragrande maggioranza dei consumatori non guarda le etichette, compra per abitudine, per l'appello della confezione, per sentito dire, per i claim, ma non sta a leggere le etichette.

MS: Fosse tutti come me, veramente pochi! Credo che meno del 50% legga l'etichetta nutrizionale, vale a dire il contenuto di grassi saturi, zuccheri e sale: è molto difficile per un consumatore capire come la quantità di ciascun nutriente presente in un alimento influenzi l'effettivo apporto nutrizionale. Io credo che sia più comprensibile il Nutriscore rispetto al sistema a batteria. O siamo come Furio di 'Bianco Rosso e Verdone' e calcoliamo in maniera certosa l'apporto calorico di ciascuna portata, o altrimenti diventa difficile applicare il Nutrinform ogni giorno! Senza considerare che c'è una serie enorme di alimenti che sfuggono a questa etichetta: il pesce che acquistiamo in pescheria, legumi, frutta e verdura acquistati al mercato.



Mauro Serafini

Luca Piretta

Quali i vantaggi e gli svantaggi del Nutrinform Battery?

LP: Il Nutrinform comunica, informa, appunto, sulla quantità di nutrienti critici (calorie, grassi totali, grassi saturi, zuccheri, sale), in funzione della porzione e non di 100 grammi di prodotto. Mostra cioè quanto ciascun nutriente riempie il serbatoio di energia giornaliera. Rende consapevole il consumatore di quello che sta acquistando, senza influenzarlo. È quindi un sistema di informazione grafica, che presuppone un certo livello di preparazione culturale del consumatore. Però non è per niente semplice. Il Nutriscore, invece, è molto immediato.

MS: Il sistema a batteria mi lascia perplesso. Ci sono tre aspetti importanti da sottolineare. Innanzitutto, il Nutrinform fa riferimento al fabbisogno di un adulto medio di 2mila kcal al giorno, ma siamo tutti diversi e abbiamo necessità diverse. In secondo luogo, richiede al consumatore un calcolo per arrivare al 100% di fabbisogno giornaliero di grassi saturi, zuccheri e sale. Anzi, il consumatore deve in realtà stare attento a non superare il 100% della 'batteria'. C'è infine un'altra problematica: crea dei paradossi. Ad esempio, gli zuccheri della frutta sono diversi da quelli di una bevanda gassata. La batteria, però, classifica i nutrienti indipendentemente dall'alimento. Dunque, ciascuna azienda, che sceglie il dosaggio delle porzioni, può paradossalmente giocare sul rapporto porzione-contenuto in modo da rientrare nella batteria. Inoltre lo zucchero, come gli altri nutrienti, può essere assunto da fonti note e da fonti ignote, tra queste la frutta e la verdura su cui, nella maggior parte dei casi, non c'è etichetta. Ma la quantità di zuccheri assunta con frutta e verdura va comunque sommata al totale di quella monitorata. Ci sono pro e contro in entrambi gli approcci. Dunque indipendentemente da quale viene preferito è importante svolgere campagne di sensibilizzazione per far capire alle persone come mangiare. Bisogna poi integrare l'etichetta con una serie di abitudini e stili di vita salutari. In quell'ottica il Nutriscore aiuta.

Il Nutriscore è stato accusato di scoraggiare il consumo di prodotti tipici della dieta mediterranea, è veramente così?

LP: No, sarebbe una forzatura affermarlo. Non tiene conto della dieta mediterranea nel momento in cui non considera che uno stesso alimento [l'olio, ndr] pur contendo grassi, ha elementi che fanno bene alla salute: vitamine, sali minerali, antiossidanti, polifenoli.

MS: No. Gli alimenti tipici citati nel dibattito - insaccati, prosciutti... - fanno parte della dieta mediterranea, ma non credo che esista qualcuno che consigli in una dieta bilanciata di mangiare tutti i giorni insaccati e prosciutto. Il Nutriscore riflette la necessità di limitare i consumi di questi alimenti. Io non credo che sia una manovra francese per screditare i prodotti italiani: anche i formaggi francesi sono a indice basso, perché il formaggio non può essere considerato un alimento salutare. Questo non vuol dire che non si debba consumare, ma che deve essere mangiato con attenzione.

I sistemi di etichettatura a confronto in un'intervista doppia con i professori Luca Piretta e Mauro Serafini. Sul tappeto: i pro e i contro delle due proposte, la loro utilità e l'educazione alimentare dei consumatori.

Pensa che i due sistemi di etichettatura possano realmente stimolare il consumatore a preferire prodotti salutari e dunque ad adottare una dieta bilanciata?

LP: No, non sono sufficienti. Anzi l'etichetta è forse lo strumento meno impattante nell'educazione alimentare. Per questo è importante definire le regole di etichettatura ora. Ed è importante che gli industriali capiscano questo: mentre oggi le etichette sono su base volontaria, se un giorno saranno obbligatorie e se in quel momento si sarà consolidato un sistema come il Nutriscore, sarà naturale che si applichi quello. Quindi, occorre far capire adesso agli stessi produttori di alimenti che è meglio il Nutrinform, anche dal mero punto di vista economico. Insomma, le etichette nutrizionali sono un piccolo tassello nell'immenso schema dell'educazione. Ma il Nutrinform può far parte di un sistema educativo, il sistema del Nutriscore, invece, no.

MS: Secondo me molto. Ma dipende sempre dalla volontà del consumatore. Almeno l'80% degli italiani sa di dover basare la propria dieta su alimenti di origine vegetale, ma molto molto spesso, pur sapendo quello che devono prediligere, i consumatori non seguono una dieta corretta. Per questo le indicazioni del Nutriscore, opportunamente comprese, possono aiutare, anche molto di più del sistema a batteria.

Come educare i consumatori a una dieta corretta?

LP: L'educazione alimentare parte soprattutto, come tutti i sistemi di educazione, dall'esempio in famiglia, a scuola, nei ristoranti. Serve educazione nella quotidianità e non riguarda solo il momento della scelta degli alimenti, ma anche la quantità, gli orari dei pasti, i metodi di cottura. Solo in ultima istanza ci sono le etichette dei prodotti preconfezionati. L'educazione è un processo che richiede tempo. Ci si dovrà arrivare piano piano, con le nuove generazioni. Però penso che in futuro sarà inevitabile. È complicato e richiede una base culturale importante. Ma credo che gli italiani abbiano una buona consapevolezza in merito al tema dell'alimentazione sana.

MS: Sarebbe importante iniziare dalle scuole. Fin da piccoli, è importante che i bambini comprendano come il cibo influenza l'ambiente e la salute. Poi servono campagne di informazione. Ci vorrebbe anche una maggiore capacità da parte del mondo ricerca e nutrizione di condurre studi in real life condition. Da cinquant'anni diamo le stesse indicazioni, che sono giuste, ma sembra che la popolazione non le stia seguendo al meglio.

segue

IL VALORE DEL TEMPO #5

Il tempo dedicato al sapere non è mai perso. Così si scopre per esempio che Maccagno Cervo e Kapronè sono formaggi prodotti con latte crudo lavorato appena munto, secondo un antico metodo tradizionale che permette di conservare nel formaggio un intenso "sapore di natura".

I formaggi Botalla sono così, il giusto tempo per produrli, il giusto tempo per gustarli.