

Salute – cibo - Nutri-Score, ecco come fare la spesa al supermercato – 5.1.2022

[Roberto La Pira](#) 5 Gennaio 2022 [Etichette & Prodotti](#) [Commenti](#)



Il Nutri-Score, l'etichetta a semaforo sviluppata in Francia, non pretende di essere un sistema di informazione globale sul prodotto, ma solo nutrizionale e deve essere integrato con altri elementi altrettanto importanti. Secondo [Serge Hercberg](#) – uno degli inventori del Nutri-Score – i fattori che caratterizzano gli alimenti e possono influire sulla salute dei consumatori sono tre: la composizione nutrizionale, il livello di lavorazione industriale con l'impiego di additivi, e la presenza di contaminanti e pesticidi. Questi tre elementi sono importanti, perché solo se presi in considerazione tutti insieme permettono di definire il valore effettivo dell'alimento in relazione alla salute. A volte si sente dire che la qualità nutrizionale di un prodotto è correlata al fatto di non essere sottoposto a molte lavorazioni industriali e, quindi nell'aver pochi o nessun additivo. Ma questo non è sempre vero. Anche il marchio del biologico, che garantisce l'assenza di residui di pesticidi di sintesi, a volte viene utilizzato per conferire un'immagine 'sana' a un prodotto ricco di grassi, zuccheri e sale! Per questo occorre procedere all'integrazione dei fattori presenti nel Nutri-Score con gli altri due elementi per definire il valore effettivo in relazione alla salute.

Ma cominciamo dall'inizio. Il primo fattore da considerare è la composizione nutrizionale e quindi la densità energetica. Alcuni nutrienti come fibre, proteine, minerali e vitamine svolgono un ruolo positivo nell'ambito dell'alimentazione, mentre altri al contrario (zuccheri, grassi saturi, sale...) hanno un ruolo non proprio favorevole. È ormai appurato [che una dieta](#) troppo energetica e ricca di sale, zucchero e acidi grassi saturi, nonché povera di fibre, frutta, verdura e legumi, aumenta il rischio di malattie come cancro, patologie cardiovascolari, obesità, ipertensione, diabete di tipo 2. Questo aspetto però viene sintetizzato con l'etichetta a semaforo. Il secondo fattore da valutare è il grado di lavorazione o se preferite il processo industriale. Quando un cibo viene classificato come ultra-trasformato perché soggetto a molteplici lavorazioni industriali che comportano quasi sempre l'aggiunta di additivi, bisogna ritenere questo aspetto un fattore negativo nella valutazione complessiva e comunicarlo ai consumatori. Il terzo elemento da considerare è la presenza del marchio biologico che attesta l'assenza di residui di pesticidi di sintesi e quindi una valutazione complessiva migliore.



Il Nutri-Score prende in considerazione le caratteristiche nutrizionali di un alimento, ma non il suo grado di lavorazione, gli additivi e i contaminanti

La ricerca epidemiologica ha confermato l'importanza di questi tre fattori, indipendenti l'uno dall'altro, nello sviluppo di alcune malattie croniche. [Diversi studi](#) hanno infatti dimostrato l'[effetto deleterio](#) degli

[alimenti ultra-trasformati](#), anche se questi prodotti risultano bilanciati a livello nutrizionale. La composizione nutrizionale e il processo industriale possono quindi incidere, ciascuno in modo indipendente, sul rischio di malattie croniche con meccanismi diversi e probabilmente complementari. Lo stesso vale per il ruolo dei pesticidi, quando si tiene conto della qualità nutrizionale della dieta.

Concretamente, quando si tratta di scegliere gli alimenti esposti sugli scaffali dei supermercati, le raccomandazioni da seguire sono relativamente semplici: meglio evitare i cibi ultra-trasformati, privilegiando quelli con la migliore composizione nutrizionale. Se, nonostante tutto, si vuole consumare un alimento ultra elaborato, è meglio scegliere quelli con la composizione nutrizionale più favorevole. Infine, è comunque preferibile orientarsi sugli alimenti biologici (soprattutto se si tratta di vegetali).

Ma se il Nutri-Score attraverso il semaforo fornisce informazioni sul profilo nutrizionale degli alimenti, come possono i consumatori essere informati sugli altri fattori altrettanto importanti come il processo di lavorazione, la presenza di additivi e di residui di pesticidi? A questo punto si pone il problema di trovare un metodo semplice e comprensibile.



Il Nutri-score è stato sviluppato in Francia ed è stato adottato da sette Paesi

Molti comitati di esperti nazionali e internazionali, tra cui l'Oms, hanno proposto di aggiungere sistemi di informazione nutrizionale semplificati sugli imballaggi alimentari, per aiutare a identificare con facilità la qualità degli alimenti e poter confrontare i prodotti tra loro. I francesi hanno risposto alla richiesta mettendo a punto l'etichetta a semaforo Nutri-Score [frutto del lavoro di un gruppo di ricerca sull'epidemiologia nutrizionale (EREN), e di un team di ricercatori accademici indipendenti che lavorano per Inserm, INRAE, CNAM e l'Università di Parigi 13, ndr]. Il Nutri-Score oggi viene adottato ufficialmente in Francia, Belgio, Germania, Spagna, Paesi Bassi, Lussemburgo e Svizzera e si basa su un algoritmo che integra nutrienti ed elementi il cui consumo ha dimostrato di avere un [impatto sulla salute](#).

Questo algoritmo è stato oggetto di numerosi studi che hanno dimostrato una correlazione fra il consumo di alimenti classificati male dal Nutri-Score, con l'aumento del rischio di malattie croniche (tumori, malattie cardiovascolari, aumento di peso, sindrome metabolica, ecc.) e mortalità. Numerosi studi hanno validato il metodo di calcolo del Nutri-Score e il suo [formato grafico](#) a cinque colori abbinati alle lettere dalla 'A' alla 'E'. È stata anche dimostrata la sua efficacia, secondo la [metodologia di valutazione](#) dei loghi nutrizionali [raccomandata dall'Oms](#).