



ORIENTA

Osservatorio sulla spesa di Roma

Il progetto Orienta nasce dalla necessità di rispondere in maniera organica e strutturata alle numerose esigenze di comprensione e di conoscenza del mondo della spesa agroalimentare sul mercato romano. Le esigenze di comprensione nascono dalla gran mole di informazioni con la quale viene quotidianamente bersagliato il consumatore e che, di conseguenza, determinano bisogni di tipo conoscitivo ed esemplificativo per quanto concerne qualità e genuinità dei prodotti, prezzi, correttezza nell'alimentazione, tecniche di produzione adottate, origine dei prodotti, etichettatura, luoghi, modalità e tempi di acquisto, ecc. L'obiettivo di questa iniziativa consiste, da un lato, nel rilanciare i servizi e la multifunzionalità del sistema agricolo del territorio romano e laziale promuovendone la produzione locale e, dall'altro, nel favorire, mediante un'informazione attenta e puntuale, il miglioramento della qualità della vita del consumatore evidenziando i vantaggi derivanti dalla filiera corta e l'importanza della tracciabilità dei prodotti in termini di sicurezza e genuinità. Di qui l'idea di realizzare dei **quaderni tecnici**: uno strumento immediatamente fruibile e di facile lettura per i consumatori, dei piccoli e maneggevoli quaderni volti a supplire alle carenti informazioni relativamente ad alcune tra le più significative produzioni locali, corredati di informazioni storiche, colturali, varietali, nutrizionali, economiche e di consigli utili su usi, consumi, quando e dove acquistare. La finalità ultima di questi quaderni tecnici è racchiusa nel fornire consigli pratici per gli acquisti in rapporto a freschezza e stagionalità dei prodotti, tipicità e genuinità. È stato altresì realizzato un sito internet (www.romaorienta.it), sul quale è possibile trovare, oltre ai summenzionati quaderni tecnici in formato elettronico, anche tutte le informazioni utili per una spesa consapevole e responsabile da parte dei consumatori.



INTRODUZIONE

Con la parola inglese "light" (leggero o alleggerito) vengono contraddistinti, stando alle norme dell'Unione europea, quegli alimenti che presentano un contenuto nutritivo ed energetico diminuito di almeno il 30% (meno calorie e joule). Essi sono, in particolare, i formaggi, il burro, la margarina, la birra, il latte (scremato o parzialmente scremato), i dolcificanti diversi dallo zucchero, il cacao (magro), il pane e il riso integrali. Per questi alimenti, infatti, sono previsti limiti che riguardano il contenuto in grasso, zuccheri o fibra, qualora vogliano vantare la loro maggiore leggerezza rispetto agli analoghi prodotti normali.

La Food and Drug Administration ha imposto che la riduzione nutritiva e calorica rispetto ai cibi normali debba essere almeno del 50% affinché un prodotto possa essere venduto come "light" sul mercato americano.

RIFERIMENTI NORMATIVI

Molto recentemente, a livello comunitario è stato adottato il Regolamento CE n.1924/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari. Tale regolamento dispone che l'indicazione che un prodotto è "leggero" o "light" ed ogni altra indicazione che può avere lo stesso significato per il consumatore sono soggette alle stesse condizioni fissate per il termine "ridotto". L'indicazione è, inoltre, accompagnata da una specificazione delle caratteristiche che rendono il prodotto "leggero" o "light".

Per quanto concerne la riduzione della sostanza nutritiva, l'indicazione che il contenuto di una o più di tali sostanze è stato ridotto e ogni altra indicazione di questo genere sono consentite solo se la riduzione del contenuto è pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile. A questa disposizione fanno eccezione i micronutrienti -



vale a dire quelle sostanze come le vitamine ed i minerali, che, seppur presenti in quantità minime, svolgono un ruolo considerevole nei processi che avvengono nel nostro organismo - per i quali è accettabile una differenza del 10% nei valori di riferimento (direttiva 90/496/CEE), ed il sodio od il valore equivalente di sale, per i quali è accettabile una differenza del 25%.

In sintesi, le finalità di questa normativa consistono nel garantire, da un lato, un elevato livello di tutela della salute dei consumatori e, dall'altro, i loro interessi: troppo spesso, infatti, le indicazioni nutrizionali e salutistiche non sono riportate adeguatamente sulle etichette degli alimenti o pubblicizzate correttamente e chiaramente. Questo induce i consumatori a scelte potenzialmente erranee, mentre il regolamento comunitario, mettendo un po' di ordine nella materia, si prefigge proprio di favorire scelte informate.

SVILUPPO DEL MERCATO DEI PRODOTTI "LIGHT"

Inizialmente i prodotti "light" avevano lo scopo di soddisfare le esigenze di una particolare tipologia di consumatori, interessati all'acquisto di alimenti ipocalorici, ma aventi lo stesso gusto di quelli cosiddetti normali. Approfittando di tali esigenze, gli industriali hanno dato vita ad un "mondo parallelo" di prodotti leggeri, un vero e proprio nuovo mercato ricco di ogni genere di prodotto "light" per chi vuole perdere peso, conservare la linea, mangiare più sano.

COME "SI ALLEGGERISCE" UN ALIMENTO

La riduzione di calorie nei prodotti "light" può avvenire, a seconda del prodotto, mediante:

- un ridotto contenuto di zucchero: che viene sostituito da dolcificanti privi quasi completamente di valore calorico e che non rovinano i denti. Tuttavia, alcuni di questi prodotti dolcificanti sono





classificati come dannosi per la salute: ad esempio, esperimenti sugli animali hanno dimostrato che sia il Ciclamato (E952) sia la Saccarina (E954) possono essere cancerogeni e, pertanto, mentre il primo risulta essere addirittura vietato negli Stati Uniti, il secondo vi è ammesso soltanto se riporta l'avvertenza di pericolosità; l'Aspartame¹ (E951) è, invece, sospettato di produrre effetti neurotossici sulla salute, come il mal di testa o le oscillazioni di umore (polemica questa smentita recentemente dalla stessa Commissione europea);

- un ridotto contenuto di **grassi**: che viene ottenuto mediante miscugli a maggior contenuto di acqua anziché grasso, come, ad esempio, la margarina semigrassa costituita per il 40-60% da grasso vegetale e per il 60-40% da acqua, o da surrogati del grasso, che hanno un gusto cremoso, simile al grasso. In questo modo, si può ridurre l'impiego di grasso in alcuni alimenti come le salse, i condimenti, le creme da spalmare, i dessert a base di latte, il quark, i gelati, la maionese, il burro, la margarina, la crema al cioccolato, il formaggio. Per quanto concerne i surrogati del grasso, esistono le miscele proteiche (Simplese, Nutri Fat PC, Trailblazer), ricavate dalle proteine del pollo o del siero del latte e ritenute sicure, che vengono già utilizzate in alcuni Paesi dell'Unione europea e non necessitano di particolari permessi dettati dal regolamento legislativo sugli alimenti, e le miscele di carboidrati (Maltrin, N-Oil, Paselli SA2, Nutri Fat C), ricavate dall'amido o dalla cellulosa ed anch'esse già presenti sul mercato. Esistono, poi, anche i surrogati artificiali del grasso (Olestra, Prolestra, Tacta, DDM) e sostanze sintetiche indigeste (poliestere del saccarosio) con acidi grassi, che vengono espulsi immutati e non si disperdono nell'ambiente.

¹ L'aspartame è un additivo alimentare autorizzato a livello europeo e classificato col numero E951 e la cui dose giornaliera ammissibile è fissata in 40 mg/kg di peso corporeo.



RISVOLTI PRATICI

Nel caso di prodotti "light", insomma, il decreto legislativo n.109/1992 (Direttiva CEE 89/398) ha vietato un'etichettatura ingannevole per il consumatore ed ha prescritto riduzioni notevoli dell'apporto calorico in un prodotto. In caso di mancato rispetto delle prescrizioni legislative si rischiano sanzioni pecuniarie e addirittura la reclusione per frode in commercio.

Per tutti gli altri alimenti, invece, le cui etichette riportano la dicitura "con meno calorie" o "con meno grassi" o "più leggero" non deve esservi una riduzione precisa indicante l'apporto di calorie o di nutrienti e, in teoria, essi potrebbero contenere anche una sola caloria in meno rispetto agli analoghi prodotti normali.

In conclusione, il consumatore dovrebbe essere garantito sulla effettiva riduzione calorica dei prodotti "light" dal punto di vista normativo, ma, in realtà, lo è anche dal punto di vista dei processi produttivi. Quest'ultima affermazione significa che, nella maggior parte dei casi, gli alimenti cosiddetti "leggeri" hanno costi di produzione inferiori rispetto a quelli degli alimenti definibili "normali" e sono, quindi, più convenienti per i produttori stessi.

Infatti, spesso gli alimenti alleggeriti vengono per così dire gonfiati da riempitivi come acqua, amido o fibre, e, dato che il prezzo finale di vendita al dettaglio è pressoché invariato, se non più elevato, rispetto ai prodotti tradizionali con costi di produzione decisamente inferiori, essi sono un vero affare per chi li vende, ma non proprio per chi li compra.

Così, è possibile riscontrare che:

- in una maionese "light" gran parte dell'olio viene sostituita dall'acqua;
- in una bibita "light", la saccarina prende il posto dello zucchero;
- nel cioccolato "light" si elimina il burro di cacao;
- nel latte "light" si rimuove la crema;
- nella marmellata "light" non si aggiunge lo zucchero;
- nei dolci "light" non si mette il burro; ecc.



PUBBLICITÀ INGANNEVOLE: ATTENZIONE ALLE ETICHETTE

Con queste premesse riesce difficile comprendere il motivo per cui i prodotti "light" vengano venduti a prezzi più elevati dei prodotti cosiddetti normali. Tuttavia, esiste un fattore commerciale assai importante, legato alla moda di certune abitudini alimentari, e poiché i prodotti "light" sono molto attuali, questo potrebbe comportare una spinta al rialzo dei prezzi.

Ed è, probabilmente, proprio questo ingiustificato guadagno all'origine di numerose frodi ai danni del consumatore. La possibilità di aumentare i propri guadagni a fronte di costi di produzione più contenuti potrebbe far scattare nel produttore la volontà di pubblicizzare maggiormente i propri prodotti tradizionali aggiungendo la parola magica "light", senza, tuttavia, ridurre il contenuto nutritivo o energetico ed incorrendo, così, in sanzioni pecuniarie financo detentive. A tale proposito, alcune definizioni, assai criticate in Germania, perché ritenute ingannevoli, si sono avute per biscotti "leggeri e vaporosi" (risultati poi, invece, contenenti più calorie del prodotto normale), formaggio a fette "leggero" semigrasso (contenente, invece, esattamente tanto grasso quanto il normale formaggio a fette), pane di segale "leggero e croccante" (con esclusiva riduzione del peso delle fette).

Infine, nei prodotti "light" ulteriori perplessità insorgono a causa della possibilità che:

- vengano superati i valori limite fissati dalla legge per i dolcificanti, cosa che può avere effetti negativi soprattutto per i bambini, i malati, le donne incinte e gli anziani;
- per ottenere un prodotto dal gusto accettabile e che duri nel tempo siano necessari molti additivi e molta energia e si perdano, in questo modo, importanti componenti come le vitamine, pregiati acidi grassi, aromi e sapori ecc.;
- aumenti il contenuto di additivi negli alimenti;



- si verifichi una illusoria modifica delle abitudini alimentari e, quindi, una non conseguente riduzione di peso duratura;
- non si plachi il desiderio di dolci;
- ci si abitui al gusto dolce;
- si rischi l'aumento della soglia gustativa per la sensazione di "dolce";
- si giustifichi l'assunzione di porzioni più grandi a causa del loro ridotto contenuto calorico;
- non essendo i prodotti riportanti la definizione "light" effettivamente tali, essi contengano veramente qualcosa di leggero: un formaggio "light" non scremato o una crema al cioccolato "light" sono sempre delle bombe di calorie.

Insomma, i cibi "light" promettono leggerezza in etichetta, ma non sempre mantengono le promesse. Da un'indagine condotta da Altroconsumo, che ha valutato etichette e contenuto di 42 prodotti tra formaggi, yogurt, maionese, tonno, patatine, prodotti da forno confrontando le effettive differenze nutrizionali e di gusto tra il prodotto classico e la sua versione "light" e verificando il grado di chiarezza e trasparenza delle dichiarazioni in etichetta dei prodotti leggeri, è risultato che ben 24 prodotti presentavano anomalie.

Due esempi per tutti: l'evidenza grafica data a caratteristiche che, invece, sono presenti anche nella versione tradizionale del prodotto, come, ad esempio, la "ricotta magra" quando la ricotta è un prodotto magro per definizione; la riduzione riportata in etichetta, che dovrebbe essere chiara e comprensibile e non di tipo generico, come "meno calorie", bensì riferita in valori percentuale a una sostanza nutritiva, come il grasso, e non ad un ingrediente ("30% di olio in meno"). Inoltre, dal punto di vista del contenuto dell'alimento, l'inchiesta di Altroconsumo evidenzia la presenza nei prodotti "light" di un risparmio calorico, ma non sempre tale da giustificare l'acquisto della versione leggera del prodotto. È il caso, ad esempio, dei prodotti da forno, come i sostituti del pane ed i biscotti: vengono, in questi casi, com-



mercializzate delle cosiddette monoporzioni con le quali si rischia di assumere più calorie che con il prodotto normale sfuso. Mangiare "light" quando si ingeriscono alimenti come patatine o maionese è un controsenso: se si vuole diminuire l'assunzione di grassi o calorie, conviene decisamente evitare questo tipo di prodotti.

Dall'indagine sono emersi ulteriori aspetti di rilievo per i consumatori, come ad esempio il fatto che le formulazioni alleggerite possono contenere conservanti del tutto assenti nella versione classica del prodotto (come il sorbato presente nella mozzarella "light") o amido e fibre usati come riempitivi.

Per concludere, è bene sottolineare che i prodotti leggeri non sono assolutamente da confondere o assimilabili ai prodotti dietetici; una dieta sana ed equilibrata è molto più utile rispetto a qualsiasi integratore dietetico o cibo "light"; se un alimento viene trasformato in "light", non per questo esso "si alleggerisce" dei suoi potenziali effetti nocivi su soggetti predisposti a manifestazioni di intolleranze o allergie verso i prodotti alimentari naturali.

DIFFERENZA TRA CIBI DIETETICI E "LIGHT"

Nel linguaggio corrente la parola "dietetico" viene utilizzata per definire un alimento ipocalorico, vale a dire un alimento il cui consumo favorisce il mantenimento o la perdita di peso corporeo. Tuttavia, secondo le vigenti disposizioni normative (cfr. Decreto n.111/92), i prodotti dietetici propriamente detti assolvono funzioni primarie specifiche, non assolutamente legate all'apporto calorico o al controllo del peso. Essi, infatti, sono indicati e commercializzati per determinate categorie di persone con uno specifico obiettivo nutrizionale laddove non è possibile l'uso di alimenti tradizionali. In particolare, tipi di prodotti dietetici sono gli omogeneizzati; gli integratori alimentari, come le barrette proteiche; i cibi senza glutine e/o contenenti fibre; prodotti iperproteici o ipoproteici; alimenti senza





disaccaridi o con trigliceridi a catena corta. Questi prodotti dietetici sono consigliati a persone con problemi metabolici o di assimilazione, disfunzioni tipiche dei diabetici e dei celiaci; a persone con particolari condizioni di salute (affette da obesità o sovrappeso) e per le quali si consiglia il consumo controllato di certune sostanze; ai lattanti ed ai bambini, ai quali si somministrano prodotti omogeneizzati, ad esempio.

Dal canto loro, i prodotti "light" assolvono funzioni assolutamente differenti rispetto ai prodotti dietetici: considerati da chi ne fa un largo consumo alimenti eccellenti nella ricerca della forma fisica e della linea, utilizzati spesso al posto dei cibi normali, come se fossero alimenti migliori e preferibili, essi non vanno assolutamente confusi o assimilati ai prodotti dietetici. Al contrario, con gli alimenti alleggeriti bisogna fare molta attenzione al fine di evitarne qualsiasi abuso: il consumatore, infatti, a causa delle caratteristiche proprie di detti prodotti è naturalmente e fisiologicamente portato a consumarne quantità maggiori rispetto a quelli tradizionali introducendo, così, un maggiore quantitativo calorico rispetto al normale.

BIBITE "LIGHT" E SALUTE: UNO STUDIO AMERICANO

Secondo uno studio comparso di recente sulla rivista *Circulation* dell'American Heart Association, consumare una o più bibite "soft" al giorno, anche senza zucchero, fa aumentare i rischi per il cuore. Su un campione di 9.0000 persone di mezza età, analizzate per un quadriennio, alcuni ricercatori dell'Università di Boston hanno verificato che, all'inizio, coloro i quali consumavano una o più bibite al giorno, sia light che normali, mostravano un aumento del 48% della prevalenza di sindrome metabolica: un insieme di fattori (obesità, pressione alta, bassi livelli di colesterolo buono ed altri) legati al rischio di diabete e di problemi cardiaci. Al termine dello studio, invece, coloro che non avevano sindrome



metabolica all'inizio dell'indagine risultavano presentare un aumento del rischio di svilupparla del 44% se consumatori abituali di soft drink.

Gli studiosi che hanno partecipato allo studio si sono dichiarati molto colpiti dal fatto che non ci sia nessuna differenza se nella dieta ci sono bibite con o senza zucchero e, del resto, i risultati non sono stati influenzati dal resto della dieta dei soggetti, perché si è tenuto conto nell'analisi anche di tutti i fattori alimentari.

LA CUCINA "LIGHT"

La società attuale è afflitta da un fenomeno dilagante: il sovrappeso, che sfocia spesso nell'obesità e che riguarda un numero sempre maggiore di persone, concentrate soprattutto nel mondo occidentale. Gli approcci salutistici adottati finora non hanno avuto successo, anzi, il fenomeno è in crescita e si diffonde in Paesi fino a qualche tempo fa estranei. Per tentare di arginare il problema, è andata sviluppandosi la cosiddetta cucina "light", che si basa fondamentalmente su un distinto approccio verso certuni cibi. Si va, quindi, dalla dieta vegetariana alla vegana, alla macrobiotica, ecc., che, pur contraddistinguendosi per tipologia e modalità di cibo consigliato/consumato, sono riconducibili a due grandi modelli: quello che incrimina una o diverse categorie di alimenti come scatenanti il sovrappeso e quello che, invece, incrimina i grassi e le calorie.

Tuttavia, entrambi questi modelli non riescono ad ottenere successi perduranti, soprattutto a causa della loro incapacità di garantire un'alimentazione normale, sana e completa.