

# Occhio all'etichetta

Light, senza zuccheri aggiunti... Ecco cosa si cela dietro gli slogan dei prodotti che acquistiamo

**S**arebbe necessario un “libretto di istruzioni” per capire come muoversi fra le informazioni spesso discordanti che riceviamo dai media, dalle chiacchiere salottiere, dai pareri personali dei non addetti ai lavori che troppo spesso vengono confusi con verità scientifiche. Pensiamo ai “claim” che troviamo su alcuni prodotti di consumo comune, una sorta di slogan regolamentato da autorità competenti che sorvegliano l'intero panorama dei prodotti alimentari. Cerchiamo di chiarire il significato di alcuni di essi, dal momento che spesso le dichiarazioni che troviamo su alcuni prodotti ci danno la percezione di scegliere il prodotto migliore, magari senza motivo.

**A RIDOTTO CONTENUTO DI GRASSI:** è un prodotto che contiene al massimo il 3% di grassi. Qualunque yogurt 0,1%, per esempio, è “a ridotto contenuto di grassi”, proprio perché contiene 0,1% di grassi rispetto al prodotto intero, che può invece contenerne quantità variabili. È quindi sensato preferire prodotti “a ridotto contenuto di grassi” in quanto, per legge, hanno al massimo 3 g di grassi per 100 g.

**LEGGERO O LIGHT:** è un prodotto che contiene il 30% di grassi in meno rispetto al prodotto intero. Per esempio, un formaggio spalmabile Light non è un formaggio magro in senso assoluto, ma semplicemente contiene il 30% di grassi in meno rispetto al corrispettivo normale. Questo significa che è meglio consumare prodotti Light, ma non bisogna pensare che si tratti di prodotti “a ridotto contenuto di grassi”, ovvero “magri” nel senso comune del termine.

**A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI:** è un prodotto che contiene non più del 5% di zuccheri in un prodotto solido o del 2,5%



in un liquido. Sebbene quindi contenga zucchero, può comunque essere opportuno sceglierlo rispetto ad un prodotto che ne contiene di più. Però, anche considerando che sicuramente avrà un costo più alto, è importante che il claim non vi faccia sentire autorizzati a mangiarne di più.

**SENZA ZUCCHERI:** è un prodotto che contiene meno dello 0,5% di zuccheri. Per far fronte però alla necessità di conferire al prodotto un sapore dolce, si ricorre a miscele di edulcoranti sintetici e/o naturali. Questi composti hanno alto potere dolcificante e basso potere calorico ma, al di là di essere un pericolo per le persone affette da fenilchetonuria, hanno anche un forte effetto lassativo, perciò è opportuno limitarne il consumo, specialmente da parte dei bambini.

**SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI:** è un prodotto che non contiene zuccheri propriamente detti, ma zuccheri celati sotto il nome di “polioli”! Pertanto, non vale la pena spendere di più perché il vantaggio effimero del minore impatto calorico è vanificato dall'effetto disturbante su tutto l'organismo. Pensate agli effetti gravi delle bibite “zero” sull'obesità: pur non avendo tante calorie, sono tra le prime incriminate per l'epidemia di obesità. Il mio consiglio è quindi di scegliere con consapevolezza prodotti i cui claim possono essere davvero utili per mantenere l'equilibrio del vostro corpo, senza lasciarvi convincere da altri slogan che in realtà celano pochi vantaggi.



**Monica Cimino** Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN. I suoi contatti sono: [cimino.nutrizionista@gmail.com](mailto:cimino.nutrizionista@gmail.com), il sito è [www.moniacimino.it](http://www.moniacimino.it)