

Per conoscere meglio gli alimenti

La nuova etichettatura GDA (Quantità Giornaliere Indicative) che le aziende alimentari possono apporre sul packaging è uno strumento di informazione utile ad evitare errori nutrizionali

Con sempre maggiore frequenza le evidenze cliniche indicano che uno stile di vita corretto, caratterizzato anche da una sana ed equilibrata alimentazione, è uno strumento per il mantenimento di un buono stato di salute della popolazione. Su tali basi sono stati promossi dalle istituzioni interventi e campagne rivolte ai cittadini, mirati a modificare comportamenti inadeguati che favoriscono l'insorgere di malattie degenerative e a rendere più facili scelte salutari. Per esempio all'interno del programma "Guadagnare Salute" del ministero della Salute si raccomanda di facilitare la lettura delle etichette nutrizionali degli alimenti.

In tale contesto si inserisce la nuova etichettatura nutrizionale denominata GDA (Quantità Giornaliere Indicative, da Guideline Daily Amounts) che l'industria alimentare e delle bevande può - a livello italiano ed europeo - scegliere di apporre volontariamente sulle confezioni dei prodotti.

Le GDA sono state originariamente sviluppate dall'Institute of Grocery Distribution (IGD) nel 1998 e rielaborate dal gruppo di lavoro della CIAA (Confederation of the Food and Drink Industries in the EU), che per contribuire a favorire scelte sempre più consapevoli da parte dei cittadini, ha recentemente raccomandato lo sviluppo di uno schema di etichetta nutrizionale omogenea a livello europeo, che comprenda la lista dei nutrienti, la quantità di nutrienti per porzione e le GDA.

Le "Quantità Giornaliere Indicative" sono informazioni nutrizionali che forniscono le quantità giornaliere indicative di nutrienti ritenute ideali per un'alimentazione equilibrata e si possono utilizzare a complemento dell'informazione nutrizionale obbligatoria, fornendo un riferimento che aiuti il cittadino a stimare la quantità

di calorie, grassi totali, grassi saturi, sodio e zuccheri da assumere nell'ambito di una dieta bilanciata.

In tal modo, il consumatore ha un'immediata visione di quali siano i nutrienti e le calorie apportate dal consumo di un determinato alimento e può utilizzare questa informazione per confrontare e scegliere i prodotti, valutando se questi rientrano nel piano della dieta personale. Le GDA riportano anche per ogni nutriente la percentuale contenuta in una porzione rispetto alla quantità giornaliera indicativa, facilitando il consumatore nel controllo delle assunzioni alimentari. Poiché il fabbisogno giornaliero individuale di calorie e nutrienti varia in funzione di molteplici fattori, fra cui sesso e attività fisica, le GDA non si propongono come riferimenti assoluti e i loro valori derivano dalle indicazioni delle linee guida e si riferiscono a un soggetto con età >18 anni in buona salute e normopeso, la cui dieta di riferimento prevede un apporto complessivo di 2000 kcal. Esse sono in gran parte sovrapponibili ai LARN (Livelli Raccomandati di Energia e Nutrienti) della Società Italiana di Nutrizione Umana.

Le GDA si possono riportare sulla parte frontale e sul retro della confezione. Nella parte frontale c'è la percentuale di calorie contenute in un porzione rispetto alla quantità giornaliera indicativa; inoltre possono comparire (a scelta dell'azienda) anche le percentuali di zuccheri, grassi totali, grassi saturi e sodio, riferite alla singola porzione (figura 1); sul retro le indicazioni possono essere inserite all'interno di una tabella nutrizionale completa (tabella 1).

Figura 1

Esempio di etichettatura frontale della confezione

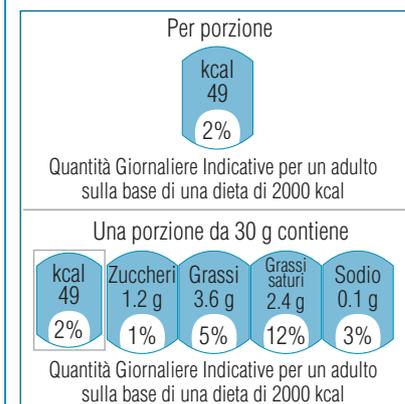


Tabella 1

Esempio di etichettatura sul retro della confezione

Valori medi	per 100 g	Per razione 30 g	% GDA per 30 g	Valori di riferimento GDA
Valore energetico (kcal)	163	49	2%	2000
Proteine (g)	9.0	2.7	5%	50
Carboidrati (g)	4.1	1.2	<1%	270
di cui zuccheri (g)	4.1	1.2	1%	90
Grassi (g)	12.0	3.6	5%	70
di cui saturi (g)	7.9	2.4	12%	20
Fibre alimentari (g)	0.4	0.1	<1%	25
Sodio (g)	0.3	0.1	3%	2.4