

GUIDA ALLA SPESA CONSAPEVOLE

COSA SCEGLIERE CONSAPEVOLMENTE TRA GLI SCAFFALI

INTRODUZIONE

LEGGERE LE ETICHETTE E' DAVVERO COSI' IMPORTANTE?

1

Il sabato è per me un giorno in cui mi dedico alla spesa settimanale (non posso dirti tutto in questa guida, ma ne arriverà presto un'altra in cui ti spiegherò come organizzo la lista della spesa!).

Mi capita spesso di vedere tra gli scaffali gente con lo sguardo perso tra etichette e claims che non cerca tanto di capire cosa ci sia effettivamente scritto, piuttosto si preoccupa di trovare il prodotto "*fit*", "*proteico*", "*senza zuccheri*" visto sull'una o sull'altra pubblicità.

E la cosa più carina è incontrare i miei pazienti che mi vedono e cercano silenziosamente la mia approvazione. Li vedo alzare timidamente il braccio col prodotto in

mano intenti a leggere quelle scritte piccolissime cercando uno sguardo di approvazione, come se conoscessi a memoria tutte le etichette di tutti prodotti e come se il mio permesso li facesse sentire un po' meno in colpa e un po' più fieri della scelta fatta.

Ma cosa avranno trovato su quella confezione che li ha spinti a scegliere quello yogurt piuttosto che un altro? Quali paroline magiche avranno mai letto per decidere che quella crema spalmabile sia migliore di un'altra?

E tu, sai quali informazioni andare a cercare per distinguere un alimento da mettere nel carrello da uno che va lasciato rigorosamente sullo scaffale?

Ti affidi alla pubblicità, al colore della confezione, alla lista ingredienti o alle calorie?

Per farti capire l'importanza delle scelte alimentari vorrei provare a farti ragionare come un venditore che deve portarti a preferire il suo prodotto a tutti gli altri. Sceglierà colori cupi, scritte piccole e poco leggibili? Ovviamente

no, anzi curerà la confezione forse anche più del prodotto che essa contiene, userà claims¹ che ti prometteranno “effetti magici” come dimagrimento, muscoli alla Arnold Schwarzenegger nei suoi anni migliori (perdonami la piccola e non troppo implicita polemica contro il cibo “proteico”), insomma poche ma vivaci scritte a effetto che ti invogliano a seguire l'una o l'altra moda del momento. Va di moda lo yogurt proteico? Bene, prendiamo un vasetto, leggiamo “YOGURT PROTEICO”, lo mettiamo di corsa nel carrello senza magari valutarne il contenuto in zuccheri o senza notare che un classico yogurt greco al naturale ha addirittura più proteine per 100 grammi rispetto a quello scelto.

¹ Ai fini della tutela del consumatore e del facilitarli nella scelta dei prodotti si è reso necessario adottare norme comunitarie sull'utilizzo delle indicazioni nutrizionali e sulla salute relative ai prodotti alimentari, come recita il REGOLAMENTO (CE) N. 1924/2006 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO del 20 dicembre 2006

5 ELEMENTI PER TUTTI GLI ALIMENTI

Che si tratti di latticini, cereali, marmellate ci sono 5 informazioni base di cui non puoi non tenere conto. “Niente paura”, come direbbe il grande Luciano (Ligabue, si intende!), sono tutte (o quasi) informazioni che già sicuramente controlli abitualmente, ma magari poi non gli dai la giusta importanza e nella fretta butti giù nel carrello della spesa pensando che non sia poi così importante.

Non è manco una top five che vorrebbe questi 5 pilastri messi in ordine di importanza semplicemente perché sono tutti dettagli da guardare bene in egual misura.

Basta con le premesse, entriamo nel vivo con, a mio avviso, quella che è la caratteristica che dovrebbe saltare subito all'occhio anche se solitamente (sarà marketing? Non so) finisce sempre scritta in un angoletto piccola piccola... di cosa parlo?

1

5

La **LISTA INGREDIENTI**...ma tu sai come vengono elencati?

Non barare, rispondi al quiz prima di andare avanti

GLI INGREDIENTI VENGONO ELENCATI

- In ordine alfabetico
- In ordine crescente, dal più al meno presente
- In ordine decrescente, dal meno al più presente

Dai che sei stato brav*, avrai sicuramente notato che gli ingredienti vengono messi partendo da quello maggiormente presente fino a quello presente in percentuale minore.

Quindi ad esempio su una vaschetta di cotolette di pollo (a parte la provenienza della carne, a parte la qualità e tanto altro) mi aspetterei di trovare il POLLO come prima voce, non di certo la farina o il pane usato, non credi?

Altro esempio, vuoi?

Due barattoli di marmellata, su un'etichetta il primo ingrediente è lo zucchero, sull'altra troviamo prima di tutto la frutta. Quale sceglieresti?

Prima di passare oltre quindi fai attenzione a evitare prodotti che come primo ingrediente riportano ad esempio zucchero o burro, ma preferisci prodotti che

✓ riportino per primo l'ingrediente caratterizzante (la frutta per marmellate e succhi di frutta)

✓ abbiano una lista ingredienti breve

✓ con pochi additivi (te ne parlo tra un attimo!)



2

7

La **DATA DI SCADENZA**

Prima di iniziare a parlarti di questo secondo pilastro ti propongo il quiz numero 2!

CONOSCI LA DIFFERENZA TRA

Da consumarsi entro

Da consumarsi **PREFERIBILMENTE** entro

La differenza la fa proprio quel “PREFERIBILMENTE” e quando trovi quella parolina magica ti trovi in realtà di fronte non alla data di scadenza ma al cosiddetto TMC – Tempo Minimo di Conservazione, stabilito dal produttore dell’alimento, che sta ad indicare la data fino alla quale

un alimento mantiene le sue caratteristiche se opportunamente conservato, al massimo perderà sapore, cambierà colore o consistenza. Al contrario la data di scadenza vera è propria è indicata in etichetta con la dicitura “da consumarsi entro il giorno X” e dopo quella data l'alimento NON va consumato perché potrebbe diventare pericoloso.

Ricordi quando poco fa ti ho detto che ti avrei parlato di additivi? Promessa mantenuta. Siamo giunti al terzo dei 5 elementi da controllare.



3

Gli **ADDITIVI**

In questo caso niente quiz, te ne parlo direttamente perché ci tengo a farti capire cosa siano. Torniamo alla lista ingredienti. Hai mai notato delle sigle che in iniziano per "E"? oppure hai mai trovato scritto tra gli ingredienti (e mi auguro tra gli ultimi della lista) qualcosa tipo "acido citrico"? Ecco, quelli sono gli additivi, delle sostanze che vengono utilizzate per aumentare i tempi di conservazione dell'alimento stesso. Fanno male? Sicuramente essendo presenti in tracce ed approvate dalla Comunità Europea non ci provocheranno danni irreparabili (a meno che non siamo allergici) ma

sicuramente più ce ne stanno meno l'alimento è naturale.
Quindi in questo caso cerca di scegliere cibi che non ne
abbiano o che, se ci sono, sono presenti in piccolissima
percentuale.



4

Ci siamo quasi e scommetto che questo sì che ti interessa perché, ammettilo, quando prendi in mano la confezione, corri subito alla ricerca delle famigerate kcal. Ecco, quelle fanno parte del quarto elemento di cui voglio parlarti per permetterti di fare una scelta oculata.

Sto parlando della **TABELLA NUTRIZIONALE**.



La tabella nutrizionale, insieme all'etichetta di cui abbiamo parlato e di cui fa parte, rappresenta un po' la

carta d'identità del prodotto,

poiché riporta dell'alimento tutte le caratteristiche così come la carta d'identità di identifica inequivocabilmente. Quali informazioni troviamo nella tabella nutrizionale? Ma soprattutto, mi chiederai, che numero deve starci scritto in quel rettangolino per capire se quell'alimento è buono o no? Qual è la soglia oltre la quale non devo andare? Quanti zuccheri al massimo deve contenere un alimento per considerarlo buono?

Prima di tutto le tabelle nutrizionali riportano i valori di calorie, grassi, carboidrati di cui zuccheri semplici, proteine, sale e fibre per 100 grammi di alimento ed eventualmente, nel caso in cui l'alimento sia venduto in porzioni, ti riporta anche i valori rapportati al peso della porzione.

Una piccola regola che posso darti è di scegliere alimenti il cui contenuto (sempre per 100g di prodotto) in zuccheri semplici sia inferiore a 5g, il contenuto di sale inferiore a 0,3 g e i grassi saturi al di sotto di 1,5 g.

5

Ci siamo, eccoci a discutere del quinto ed ultimo elemento caratterizzante.

Lo abbiamo già maltrattato abbastanza in questa mini guida, ma voglio insistere ancora un po' sull'ingrediente che spesso ma moooooolto spesso troviamo in posizione numero 1 nella lista ingredienti. Di cosa parlo? Dello **zucchero** naturalmente. Eh si perché se da un lato ci rende "felici" ed è uno dei nostri migliori amici nei momenti di sconforto, dall'altro è un acerrimo nemico del nostro organismo, colui che in dosi eccessive scatena infiammazioni, alterazioni del metabolismo come la

sindrome metabolica, diabete, carie e tanto ma tanto altro.

Anche tu tentando di ridurre lo zucchero nel caffè hai detto fiero di usare solo zucchero di canna o fruttosio credendo fossero meno "nocivi"? Ammettilo che sei cadut* in tentazione.

Ma sai qual è la cosa più pericolosa in assoluto? Finché troviamo scritto "zucchero" ok, soprattutto ora che sappiamo leggere le etichette lo evitiamo e siamo salvi. Il rischio però sorge di fronte a quella dicitura (sai di quelle che trovi scritte in grande di cui ti parlavo all'inizio, i claims?) "senza zucchero". Lì sì che sei espost* ad un vero e proprio tranello, leggi "senza zucchero" e via, giù nel carrello.

Nooooooooooooooooooooo

Fermati, magari metti gli occhiali perché nella lista ingredienti dovrai andare a cercare scritto piccolo

piccolo qualche nome strano di DOLCIFICANTE addirittura potenzialmente più pericoloso dello zucchero stesso.

I dolcificanti infatti vengono spesso usati come alternativa allo zucchero per ridurre l'apporto calorico e quindi ci inducono a non considerare altri potenziali effetti dannosi sul nostro organismo. Tra i dolcificanti artificiali più usati troviamo aspartame, sucralosio, sciroppo di glucosio o di fruttosio con un potere dolcificante molto maggiore rispetto al comune zucchero bianco. Esistono poi altri dolcificanti naturali come la stevia o i polioli come eritritolo o xilitolo (attenzione alle gomme da masticare!) a contenuto calorico minimo o nullo da utilizzare comunque con moderazione.

Se quindi da un lato i dolcificanti possono avere effetti benefici per diabetici o come aiuto a breve termine per ridurre l'uso dello zucchero bianco, dall'altro potrebbero indurre alterazioni del microbiota intestinale o ancora gli edulcoranti artificiali potenzialmente inducono non solo

problemi digestivi ma addirittura aumento del peso corporeo.

Va ribadito che gli edulcoranti sono dei veri e propri additivi e come tali vanno indicati nella lista ingredienti con il proprio nome o con la lettera E seguita da un numero (E951 aspartame, E950 acesulfame, E955 sucralosio).

Ho creato un po' di confusione eh?

Esiste un claim che potrebbe risultare più veritiero e meno ingannevole: **“SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI”** ben diverso dal “senza zucchero” in quanto ti dice che quell'alimento in realtà contiene solo gli zuccheri naturalmente presenti nell'alimento.

Basta, giuro, ho finito per questa volta. Spero di non essere risultata noiosa ma di aiuto per una spesa consapevole. Aspettami qualche altro giorno e ti svelerò cosa andare a cercare nello specifico per categorie specifiche alimentari: dalla scelta oculata di latte, yogurt e latticini

alle uova ai prodotti a base di carne ai cereali da colazione e tanto altro.