



UNC
CONSUMATORI.IT

Etichetta semaforo: vittoria del buon senso.

13 Aprile 2016



Il Parlamento Europeo ha respinto la proposta di classificare gli alimenti con il criterio dell'**etichetta semaforo**. Cerchiamo di capire di cosa si tratta: l'**agenzia alimentare inglese**, negli anni scorsi, ha deciso di segnalare ai consumatori le **caratteristiche nutrizionali degli alimenti** attraverso il sistema dei **semafori**. In pratica la presenza negli alimenti di quantità elevate di **zuccheri, grassi, grassi saturi** e **sale** deve essere segnalata con un **bollo rosso**; quando la quantità è media il **bollo giallo** ed infine quando i nutrienti sono bassi il loro contenuto si segnala con un **bollo verde**. Su un alimento possono essere presenti contemporaneamente bolli di colore diverso ed il consumatore deve regolarsi di conseguenza. Curiosamente le bevande alcoliche sembra che non debbano essere soggetto del semaforo.

Una persona con problemi di **pressione** potrà acquistare quegli alimenti in cui sotto l'indicazione del **sale** troverà un bollo verde; chi ha problemi di **diabete** cercherà quelli con il bollo verde sotto lo **zucchero**; le persone con sovrappeso eviteranno gli alimenti con il bollino rosso sotto i **grassi** e gli **zuccheri** e così via. L'agenzia alimentare fornisce anche delle indicazioni sulle quantità di alimento da consumare in funzione del colore del bollo o dei bolli. Ovviamente esistono dei limiti: ad esempio quando la quantità di grasso supera il 20% il bollo deve essere rosso; dal 3% fino al 20% il bollo deve essere giallo e sotto il 3% il colore è verde. Indicazioni analoghe debbono essere per gli altri nutrienti considerati pericolosi di cui abbiamo parlato all'inizio.

Chi danneggia l'etichetta semaforo?

Le industrie alimentari debbono adeguarsi alla norma ed apporre le etichette in funzione del contenuto dei diversi nutrienti; presumibilmente c'è la caccia a ridurre le quantità al di sotto delle soglie (ad esempio il 19,99 % di grasso) per mettere un bollo più rassicurante.

L'approccio del semaforo finisce con il favorire determinati alimenti a scapito di altri e tra questi ultimi alcuni **prodotti tipici italiani**, primi fra tutti i formaggi stagionati come il **grana**, il **parmigiano** e il **pecorino**. Si tratta di alimenti di **straordinario valore nutrizionale**, ma grazie alla loro composizione dovrebbero essere etichettati con quattro **bolli rossi che più rossi non si può!** Stessa cosa vale per il prosciutto (anche se in questo caso c'è il verde dello zucchero) e per l'olio extravergine di oliva per cui il bollo rosso riguarda solo i grassi.

Per i prodotti citati non è possibile una manipolazione per ridurre i nutrienti in modo da "ingiallire" o addirittura "inverdire" i bolli.

D'altra parte il consumatore quando si trova davanti ad un prodotto che essendo di grande qualità ha dei costi superiori, ma che è pieno di bolli rossi probabilmente sceglie prodotti meno pregiati e solo apparentemente salutistici. Ovviamente **per fare una scelta oculata** occorrerebbe sapere che un consumo moderato dei prodotti di eccellenza può essere molto utile per la salute.

Educare i consumatori senza il semaforo

Il problema delle malattie dipendenti dall'alimentazione è stato valutato con molta attenzione dall'**Unione Europea** che, per prevenirlo ha emanato il Regolamento 1169/2011, che ha l'obiettivo primario di educare ed informare i consumatori sui potenziali pericoli dipendenti dal cibo. Ha quindi deciso di etichettare i vari alimenti indicando in modo preciso i nutrienti presenti ed in particolare i **grassi, gli zuccheri, il sale, le proteine, i carboidrati, gli additivi alimentari** ed anche gli eventuali **allergeni**. Si tratta di indicazioni complete che debbono essere chiare consentendo ai consumatori delle **scelte consapevoli** e non condizionate da messaggi più o meno allarmistici.

Una **corretta educazione alimentare** dei cittadini è il vero obiettivo da perseguire; le scorciatoie del tipo dei semafori inglesi, possono creare sconcerto ed anche condizionare in modo negativo le scelte alimentari aprendo le porte a comportamenti poco salutari. Bisogna ricordare che **tutti i nutrienti sono necessari** purché presenti in modo equilibrato nella nostra alimentazione quotidiana. Non si può pensare che evitando cibi con il **bollo rosso** si risolvono i problemi; sarebbe molto meglio dire che è bene mangiare **tutti i cibi** di cui si dispone, alternandoli e conducendo una vita in cui alla inevitabile sedentarietà ci siano momenti di attività fisica.

Non possiamo che accogliere positivamente la decisione del **Parlamento Europeo a dire no ai semafori alimentari inglesi**: esistono già, infatti, delle norme rigorose e molto ragionevoli sull'etichettatura, appesantirle con il sistema a semaforo avrebbe soltanto creato apprensione ai cittadini e anche danneggiato l'immagine di ottimi alimenti, il che evidentemente non ci sembra una cosa molto sensata!

Potrebbe interessarti sull'argomento anche [Etichetta semaforo: è la scelta giusta?](#)

Autore: Agostino Macrì

Data: 13 aprile 2016