

A woman with blonde hair, wearing a red, blue, and white plaid shirt, is looking down at a blue and white food package she is holding in her hands. The background is a blurred grocery store aisle with various products on shelves.

# Etichette alimentari: impariamo a leggere

*Saper leggere le etichette alimentari è importante. Ecco 5 consigli da tenere a mente per capire quello che compriamo e che mangiamo*

LASCIAMO  
LA PAROLA  
AGLI INGREDIENTI

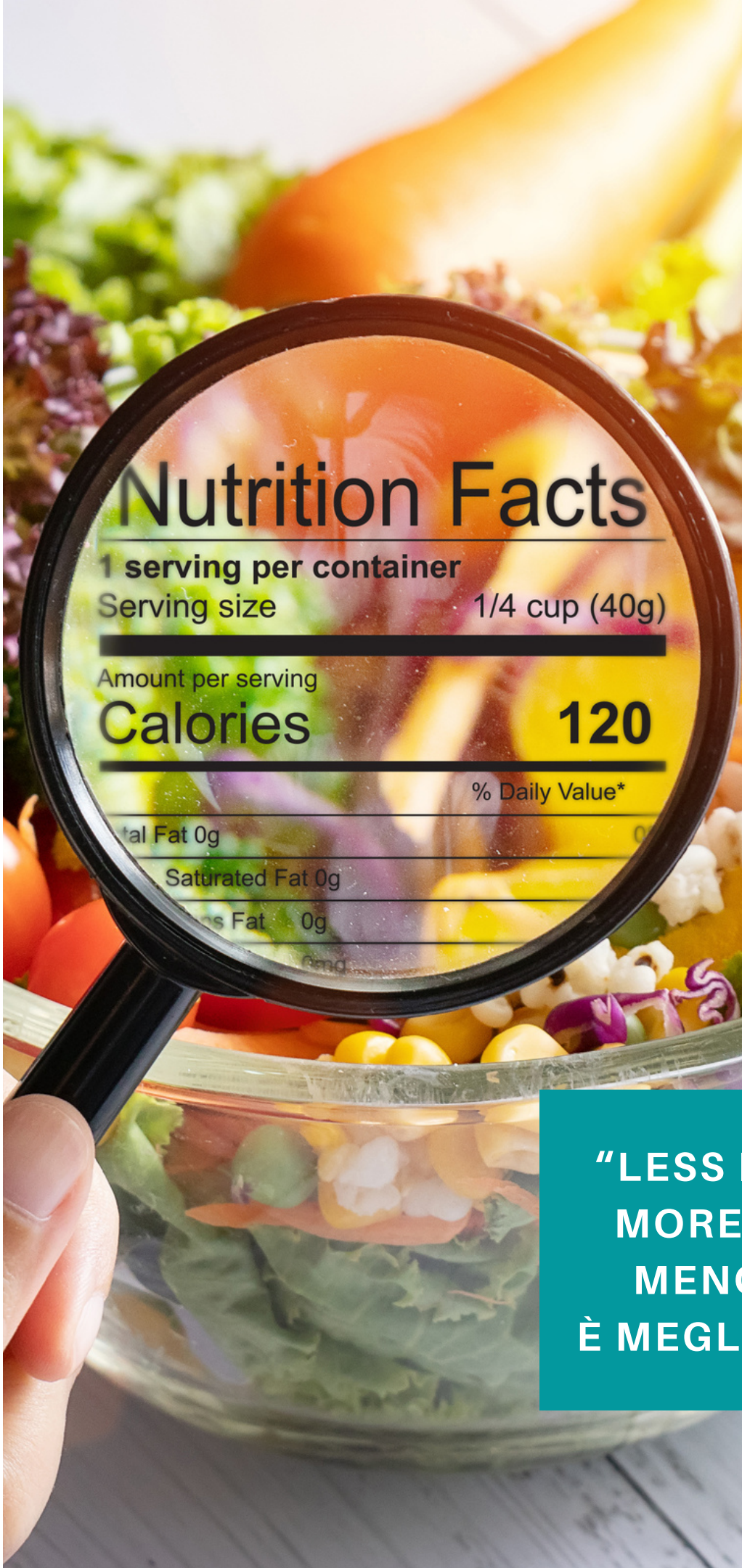


In mezzo a scandali, notizie allarmanti, studi scientifici e intolleranze alimentari, il consumatore si trova spesso in difficoltà quando sceglie un prodotto sullo scaffale del supermercato. Sappiamo che sarebbe meglio evitare i cibi pronti e consumare solo alimenti naturali, tuttavia il nostro stile di vita – il lavoro, la scuola, gli spostamenti e i ritmi accelerati – non sempre ce lo permettono.

Diventa utile allora riflettere sui prodotti che mettiamo nel piatto, perché informarsi e saper scegliere significa far bene alla nostra salute e anche influenzare le industrie alimentari. Imparare a leggere le etichette è il punto da cui partire per trovare alcune informazioni da tenere in considerazione. Non tutte, ma quelle importanti sì.







# La lista degli ingredienti

3

È la prima cosa da leggere sulle etichette, sempre. Sull'etichetta gli ingredienti sono elencati in una lista in cui **il primo è quello principale**. In fondo alla lista, in quantità decrescente, si trovano la maggior parte degli additivi chimici o dei prodotti tipicamente industriali: conservanti, amidi trasformati, grassi parzialmente idrogenati, acido citrico, glutammato, pectine e gelificanti. Almeno nel consumo quotidiano, per la loro presenza vale il "less is more". Meno, è meglio.

## La provenienza

Conoscere la provenienza degli ingredienti non è sempre possibile. Sappiamo che la pasta viene fatta in tale luogo e il caffè nell'altro, o che il cioccolato è monorigine di qualche ottima piantagione. Ma la maggior parte delle **materie prime** da dove vengono? Quando viene segnalato si tratta spesso di una scelta di marketing: latte italiano, nocciole del Piemonte e così via. Sulla provenienza di alimenti come la soia o lo zucchero non viene detto nulla. Chi vuole informarsi su questo aspetto, per questioni etiche e anche di salute, può cercare in libreria la **Guida al Consumo Critico**, pubblicata da Altraeconomia, che fornisce indicazioni aggiornate sulla scelta delle materie prime delle singole aziende.



# I valori nutrizionali

Quando si superano **150 kcal per 100 grammi di prodotto**, stiamo per mettere in bocca un alimento “ricco”. Ricco di che? Solitamente di grassi, che contribuiscono più di altri ingredienti all’aumento delle calorie. Se i grassi superano le proteine o i carboidrati, facciamo attenzione: teniamo per lo meno conto delle quantità ingerite.

È da tenere presente che non tutti i grassi sono uguali e che non è necessario eliminarli tutti: una certa dose è indispensabile al nostro organismo.

**Meglio prediligere i grassi insaturi (monosaturi o polisaturi) a quelli saturi,** che favoriscono l’aumento del colesterolo e i problemi cardiovascolari.

Attenzione infine ai prodotti senza glutine: spesso il glutine viene sostituito con grassi saturi per garantirne uguale consistenza. Non sono per forza da evitare, ma verificarne le quantità e la tipologia è cosa buona e giusta.

**PREDILIGERE  
I GRASSI  
INSATURI  
A QUELLI SATURI**







UNA VOLTA  
APERTO IL PRODOTTO  
CONSERVARE  
IN FRIGORIFERO

# Sale, zucchero e altri sapori <sup>5</sup>

Troppo sale e troppo zucchero fanno male, è risaputo. Limitare l'uso "a un cucchiaino" non basta. Verificare le quantità contenute nei prodotti già pronti ci aiuta a rimanere sotto i limiti giornalieri consigliati. **Attenzione: non tutto il sale è chiamato così.** Spesso lo troviamo sotto forma di Sodio e per capire la quantità di sale corrispondente dobbiamo moltiplicare il peso per 2,5.

Lo stesso vale per lo zucchero: camuffato in glucosio, aromi, saccarosio o zuccheri della frutta, prende forme e nomi differenti, tra cui la discussa dicitura: "Carboidrati di cui zuccheri".

Proprietà e qualità variano, ma sempre di zucchero si tratta. Non bastano il sale e lo zucchero a rendere saporiti gli alimenti: è bene prestare attenzione anche agli esaltatori chimici di sapidità, come il glutammato, il monopotassio, le paraffine, l'acetoacetamide e via dicendo.

Anche qui: less is more.

## Conservazione del prodotto

Chi non ha mai lasciato un barattolo aperto in frigo per settimane? "Una volta aperto il prodotto conservare in frigorifero", è scritto sulla confezione. Ma per quanto? Dopo l'apertura la data di scadenza diventa relativa e la durata del prodotto viene talvolta indicata nelle etichette.

Se questa informazione non è presente, meglio valutare ogni settimana gli alimenti "abbandonati" per evitare la formazione di muffe che possono provocare intossicazioni e mal di pancia.

# GLI INSTANT BOOK DI GG

Scopri l'intera collezione  
su [www.giovanigenitori.it](http://www.giovanigenitori.it)

