

COSA SIGNIFICA ALIMENTO LIGHT?

Facciamo luce!



I cibi a ridotto contenuto di grassi, zuccheri o sale possono apportare dei benefici alla nostra alimentazione

Attenzione: la percezione di «leggerezza» può indurci a consumarne in eccesso!

Indicazioni nutrizionali sul packaging degli alimenti che affermano o suggeriscono caratteristiche e/o benefici nutrizionali. (Regolamento CE 2006)

#ildietistainforma

Cosa significa alimento light? facciamo luce!

A cura dei Dietisti della USL 1 Umbria

Negli ultimi anni vediamo sempre più negli scaffali dei supermercati e nelle pubblicità cibi *light* o cibi che vantano indicazioni nutrizionali e sulla salute, intesi come alimenti pensati per ridurre l'apporto di alcuni nutrienti e di calorie, per renderli appunto più "leggeri" oppure con un particolare beneficio nutrizionale.

Solitamente l'"*alleggerimento*" viene effettuato nei confronti degli zuccheri, sostituendoli con dolcificanti acalorici o a basso contenuto di calorie, dei grassi e del sale. Nelle etichette dei prodotti troviamo svariati claims nutrizionali, ovvero delle indicazioni che affermano o suggeriscono che un alimento abbia proprietà nutrizionali benefiche come "a ridotto contenuto di grassi", "senza zuccheri aggiunti", oppure "fonte di fibre", "ricco di calcio".

Ma sono davvero salutari? Promuovono la perdita di peso?

Queste riduzioni sono positive per il consumatore in quanto tali cibi apportano effettivamente meno energia, meno grassi e/o colesterolo e zuccheri. Dobbiamo però riflettere se questi cibi ci inducono a consumarne una maggiore quantità, infondendoci tranquillità poichè "*tanto non hanno calorie*" o "*tanto non hanno zuccheri*". In questo caso quindi gli effetti positivi di tali riduzioni potrebbero vanificarsi. Inoltre gli alimenti *light* potrebbero indurre una minor sazietà, avendo al loro interno meno nutrienti che insieme alla falsa impressione di leggerezza potrebbero portarci a consumarne di più, senza quindi ottenere nessun beneficio né come riduzione di nutrienti né come promozione della perdita di peso.

Il Regolamento Europeo 1924/2006 stabilisce le regole per l'utilizzo di tali indicazioni nutrizionali e di altre indicazioni che possano avere lo stesso significato per il consumatore, con lo scopo di proteggere la salute dei cittadini e renderli più consapevoli delle scelte attraverso una corretta informazione.

Vediamo allora la definizione di alcuni dei più comuni claims nutrizionali!

- **A ridotto contenuto calorico:** è consentito solo se il valore energetico è ridotto di almeno il 30%, con specificazione delle caratteristiche che provocano una riduzione nel valore energetico totale dell'alimento.
- **A basso contenuto di grassi:** è consentito solo se il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi (1,8 g di grassi per 100 ml nel caso del latte parzialmente scremato).

Questo claims si può trovare in alcuni prodotti da forno, come crackers, schiacciatine o biscotti oppure in alcuni formaggi.

- **A basso contenuto di grassi saturi:** è consentito solo se la somma degli acidi grassi saturi e degli acidi grassi trans contenuti nel prodotto non supera 1,5 g/100 g per i solidi o 0,75 g/100 ml per i liquidi.
- **A basso contenuto di zuccheri:** è consentito solo se il prodotto contiene non più di 5 g di zuccheri per 100 g per i solidi o 2,5 g di zuccheri per 100 ml per i liquidi.
- **Senza zuccheri:** è consentito solo se il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml.

Da non confondere con **Senza zuccheri aggiunti:** consentito solo se il prodotto non contiene mono- o disaccaridi aggiunti o ogni altro prodotto alimentare utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento contiene naturalmente zuccheri, l'indicazione seguente deve figurare sull'etichetta: «CONTIENE IN NATURA ZUCCHERI».

Per esempio marmellate, confetture, succhi di frutta spesso hanno questa indicazione poichè contengono gli zuccheri presenti naturalmente nella frutta. Troviamo anche molti tipi di biscotti, merendine, brioche con questa indicazione.

- **A basso contenuto di sale o sodio:** consentito solo se il prodotto contiene non più di 0,12 g di sodio, o un valore equivalente di sale, per 100 g o 100 ml. Per le acque diverse dalle acque minerali naturali che rientrano nel campo di applicazione della direttiva 80/777/CEE, questo valore non deve superare 2 mg di sodio per 100 ml.
- **Fonte di fibre:** consentito solo se il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal.

BIBLIOGRAFIA:

Linee Guida per una sana alimentazione CREA, 2018

REGOLAMENTO (CE) N. 1924/2006 DEL PARLAMENTO EUROPEO E DEL CONSIGLIO
relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari