

IVG

Come godere di una dieta sana ed equilibrata attraverso la lettura delle etichette alimentari

di Sara Paleologo

20 Gennaio 2018 - 12:19



“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell’alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

Ogni promessa è debito. Nell’articolo di sabato scorso ho preannunciato il mio intento di fornire alcune semplici indicazioni riguardanti la lettura delle etichette che troviamo sui prodotti alimentari. Un consumatore consapevole e attento alla salute dovrebbe essere in grado di capire quello che è in procinto di introdurre nel proprio corpo; “siamo ciò che mangiamo” avevo scritto nell’articolo della settimana scorsa. Indubbiamente lo stato di salute è influenzato da diversi fattori ma l’alimentazione è un aspetto che possiamo controllare facendo le scelte giuste.

Vi dirò di più: diversi studi scientifici hanno messo in luce la capacità di determinati alimenti, se consumati dalla donna in gravidanza, di influenzare il metabolismo del nascituro predisponendolo al rischio di sviluppare obesità in età adulta (Attenzione! Ripeto: in età adulta). In questo caso ci addentriamo in una delle branche più interessanti

ed entusiasmanti della biologia, quella dell'epigenetica nutrizionale. Mettendomi nei panni del consumatore capisco bene la difficoltà che incontra nello scegliere il giusto prodotto alimentare dal momento che, ormai, siamo bombardati da fake news provenienti da ogni parte e spesso siamo costretti ad imbatterci in pubblicità ingannevoli. Ecco che voglio fornirvi una mini guida che vi consentirà di fare un po' di chiarezza.

Nelle etichette gli ingredienti contenuti in un determinato prodotto alimentare devono essere obbligatoriamente riportati in ORDINE decrescente di quantità. Il primo ingrediente dell'elenco sarà quindi quello più abbondante.

Alla fine dell'elenco troviamo quasi sempre gli ADDITIVI, composti chimici o naturali, che vengono appunto aggiunti agli alimenti allo scopo di allungarne il tempo di conservazione o per esaltarne le caratteristiche e renderli così più invitanti (i coloranti ad esempio). Per molti additivi non sono ben noti gli effetti sulla salute umana ma sicuramente i nitriti e i nitrati andrebbero ridotti il più possibile.

Un' etichetta a norma di legge deve riportare, inoltre, il peso dell'alimento. Se è presente un quantitativo di liquido dev'essere indicato anche il peso sgocciolato.

Un'altra informazione importantissima è la data di scadenza che deve essere scritta in modo perfettamente leggibile e in una posizione facilmente individuabile. Questo requisito, purtroppo, non è sempre rispettato.

Un'indicazione obbligatoria, parte integrante di un'etichetta, è la provenienza del prodotto alimentare. Questa informazione ci consente di poter rintracciare la filiera di produzione e di mettere in atto le opportune misure preventive qualora un prodotto non sia più idoneo al consumo umano.

Le tabelle nutrizionali devono essere chiare, devono riportare il valore energetico, la quantità dei macronutrienti, del contenuto di fibra e di sodio.

Non badate alle dimensioni delle confezioni, ciò può trarvi in inganno. Controllate sempre il peso dell'alimento che state per acquistare. Non soffermatevi solo sul prezzo: spesso si sceglie un prodotto in base a quanto costa senza considerarne la quantità. Se in un elenco la prima parola che leggete è "zucchero" significa che, molto probabilmente, dovete pensarci un attimo prima di acquistare l'alimento in questione. Non considerate l'immagine che vedete sulla scatola in quanto ha il solo scopo di richiamare la vostra attenzione. La parola che oggi va più di moda è "senza"; senza zucchero, senza lattosio, senza glutine, senza uova ecc.

L'altro giorno sono andata al supermercato a fare la spesa e il mio occhio è caduto su una confezione di pasta su cui c'era scritto "senza lattosio". Secondo voi perché scrivere senza lattosio su di un alimento prodotto utilizzando farina, acqua sale e poco più? Ve lo spiegherò nel prossimo articolo.

"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)