

IVG

Data di scadenza, termine minimo di conservazione, shelf-life: impariamo a leggere le etichette

di Sara Paleologo

03 Aprile 2018 - 10:09



“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”.

È di qualche giorno fa la notizia del maxi sequestro, attuato dalla Guardia di Finanza, di ben 370 kg di alimenti in un minimarket di Albenga ([leggi l’articolo di IVG](#)). A quanto pare gli alimenti in questione sarebbero stati ritirati dal commercio perché scaduti oppure in possesso di un’etichettatura non conforme con la normativa europea.

Quello della sicurezza alimentare è un tema sempre molto attuale, spesso sconosciuto e a tratti sottovalutato. Ad esempio cos’è la “shelf-life” di un alimento? Quali sono i rischi derivanti dal consumo di un alimento scaduto? Perché è importante leggere e conoscere le etichette alimentari?

La shelf-life di un alimento si traduce letteralmente come “vita di scaffale” e rappresenta il periodo di conservazione in cui un determinato prodotto mantiene caratteristiche tali da

poter essere commerciabile. Stabilire questo periodo non è cosa semplice e richiede competenze molto tecniche e specifiche. Le uova hanno una loro shelf-life, le carni ne hanno un'altra, la pasta e le farine un'altra ancora.

È chiaro che la durata di un alimento dipende dalle sue caratteristiche chimico-fisiche e, in linea di massima, il fattore maggiormente determinante è il contenuto di acqua presente nell'alimento (d'altronde le muffe e i batteri sono felicissimi di vivere in acqua). Per legge i prodotti alimentari in commercio devono riportare in etichetta l'indicazione del "termine minimo di conservazione" o della "data di scadenza" (attenzione che non sono la stessa cosa). Il "Termine minimo di conservazione di un alimento" è la data fino alla quale tale prodotto conserva le sue proprietà in adeguate condizioni di conservazione; la "Data di scadenza" invece va a sostituire il termine minimo di conservazione nel caso si tratti di alimenti molto deperibili dal punto di vista microbiologico e che potrebbero costituire, dopo un breve periodo, un pericolo immediato per la salute umana.

Diciture tipiche del termine minimo di conservazione sono: "da consumarsi preferibilmente entro il..." oppure "da consumarsi preferibilmente entro fine...". Per la data di scadenza la legge prevede una sola dicitura: "da consumarsi entro...". Anche la data deve avere una forma ben precisa nel rispetto della legge: è sufficiente il giorno e il mese (se il prodotto si conserva per meno di 3 mesi), è sufficiente il mese e l'anno (se si conserva per 3-18 mesi) mentre se il prodotto ha una vita lunga (più di 18 mesi) basta indicare l'anno.

Gli alimenti, come l'aria e il suolo, possono essere veicolo di malattie più o meno gravi anche a seconda dello stato di salute generale del soggetto colpito. Le malattie trasmesse dagli alimenti (MTA) sono numerosissime per cui cito solo le più famose: Salmonellosi, Listeriosi, Botulino, Campilobatteriosi e molte altre zoonosi. Si tratta di malattie caratterizzate per lo più da disturbi gastro-intestinali (vomito e diarrea), risolvibili nella maggior parte dei casi. Tuttavia son convinta che stare sul wc per giorni non faccia piacere a nessuno senza considerare che, in condizioni particolari, non sono infrequenti i casi di persone decedute.

Morale della favola: vale la pena imparare a guardare cosa e dove. Signori, fosse per me starei qui a scrivere per ore ed ore ma vi assicuro che l'argomento è vastissimo (vi dico solo che all'università si danno più esami su materie di Igiene, controllo qualità, certificazione degli alimenti e legislazione). Alcune settimane fa ho scritto un altro articolo sulle etichette ma in un'ottica decisamente diversa. Concludo e saluto dicendovi che chi desidera approfondire può tranquillamente visionare il sito internet dell'EFSA (European Food Safety Authority), ente di riferimento per gli stati membri dell'UE per quel che concerne la sicurezza del cibo e la tutela della salute del consumatore.

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