

Consumo consapevole 1 Intervista a Caterina Cavina, autrice, per conto di Guida Acquisti, dell'inchiesta sulle diciture

Come smascherare le etichette

“Spesso c'è un vuoto normativo. Anche le tabelle nutrizionali non sono obbligatorie come si pensa”

«CREDO che noi consumatori dovremmo essere meno pigri, leggere le etichette, informarci. Solo così ci sarà un consumo più consapevole, etico e salutare». A parlare è Caterina Cavina, la giornalista (nonché scrittrice per Baldini Castoldi Dalai) autrice di una guida online sulle etichette e i loro “trucchi” che si può trovare su Guida Acquisti (www.guidaacquisti.net), un po' la wikipedia del consumatore con 500mila utenti unici al mese.

Quanto tempo ha impiegato per l'inchiesta e quali parametri ha usato?

«Per fare l'inchiesta ho impiegato una settimana circa, si può trovare completa nel sito Guida Acquisti. In realtà non è stato particolarmente difficile, nel senso che c'è molta letteratura in materia, sia online che cartacea, che spiega come leggere bene un'etichetta, i trucchi per nascondere alcune informazioni e quello che dovrebbe dire ma non dice oppure addirittura dove mente. Per completare il tutto ho chiamato direttamente i grossisti di alimentari, abbigliamento, detersivi e cosmetici. Loro mi hanno spiegato molti trucchi per disinformare il consumatore. Inoltre, per le etichette alimentari, ho consultato un nutrizionista del Policlinico Sant'Orsola di Bologna: mi ha spiegato altre cose che le etichette non dicono, delle vere “falsità”, come quando fanno passare un prodotto per dietetico e non lo è, oppure poco zuccherato e non lo è. Sono andata anche al supermercato e ho verificato di prima mano le manchevolezze e le vere e proprie bugie che spesso le etichette raccontano. Alla fine le informazioni erano tantissime, ho riassunto tutto provando ad estrapolare le notizie più interessanti per il consumatore, che è poi l'obiettivo della rivista Guida Acquisti. Sulle etichette spesso c'è un vuoto normativo, quindi, purtroppo, non c'è molto da dire. Come per le tabelle nutrizionali (quelle con le calorie per intenderci), che non sono obbligatorie come spesso si pensa».

Quali sono gli “inganni” più diffusi delle etichette e come evitare i trucchetti?

«Ho fatto due esempi pratici molto comuni, tutti legati in genere al mangiar sano e alle diete. Uno è quello dei formaggi morbidi. Bisogna stare molto attenti e leggere tutta la lista degli ingredienti: se manca il caglio non siamo di fronte a un formaggio morbido ma a una crema di latte, quindi a uno scarto di lavorazione. Sono rimasta molto stupita perché marche molto importanti definiscono formaggi delle semplici creme di latte e mi sembra strano che nessuna autorità intervenga. Sempre rimanendo sui formaggi, bisogna stare attenti alle versioni cosiddette light, controllare che la percentuale di grassi in meno promessa sia effettiva, e soprattutto il loro apporto nutrizionale. Il formaggio è per definizione un cibo ipercalorico, parlando in termini molto pratici è “il grasso del latte depositato”, quindi sarà difficile che sia dietetico. Non a caso nelle diete spesso sparisce e viene sostituito con i fiocchi di latte. In generale, se un alimento viene definito come “a basso contenuto calorico” non può avere più di 40 Kcal per 100 grammi e non superare le 20 calorie per 100 millilitri. Alimenti ha un apporto calorico normale. Se è a “ridotto contenuto calorico”, la riduzione effettiva deve essere di almeno del 30% rispetto a un prodotto



I trucchi più comuni

Formaggi:
se manca
il caglio
è una crema
di latte, cioè
scarto
di lavorazione

Un prodotto
è “senza
zucchero”
se non ne ha
più di 0.5 gr.
per 100 gr. o
millilitri

Con
“aromi”
si indicano
sostanze
chimiche
industriali

Lo stesso
dicasi
per gli
additivi:
sono indicati
con la “E”
e un numero

analogo (basta confrontarlo con un altro presente sullo “scaffale”) e devono essere indicate, per legge, le azioni compiute per ottenere questa riduzione. Lo stesso per i prodotti “senza zuccheri”. Per essere correttamente definito così un alimento non deve averne più di 0,5 grammi per 100 grammi o 100 millilitri. Se la dicitura è “senza zuccheri aggiunti” non deve contenere lattosio, fruttosio, glucosio, destrosio, maltosio e tutti i prodotti con proprietà dolcificanti come, per esempio, il miele. Va precisato che le etichette nutrizionali non sono obbligatorie anche se ormai le grandi catene di distribuzioni le applicano ai loro prodotti alimentari. Ho citato questi due prodotti perché in genere sono i più insidiosi. Inoltre, le tabelle nutrizionali diventano obbligatorie quando la pubblicità stessa indica delle proprietà quali “snellente”, “dimagrante”, “tonificante”, ecc.: in questo caso l'etichetta deve riportare il perché il prodotto ha queste caratteristiche».

Quali sono le diciture che vengono inserite nell'etichetta per “attirare” l'attenzione?

«Un caso a parte lo meritano gli “aromi”. Questa voce è da sempre molto sibillina. Non pensate a un “aroma” dalla provenienza esotica o da coltivazioni biologiche: in genere sotto quel nome si celano sintesi chimiche di produzione industriale che ci ricordano o arricchiscono “quel” sapore. Se invece gli aromi sono “naturali” allora provengono, perdonateci l'eufemismo, direttamente dalla campagna. Altra voce da leggere oculatamente: gli additivi. Sono sostanze legali, ma di origine chimica, in genere servono per dare un dato colore al prodotto o per garantirne la morbidezza (nel caso di creme, salse, formaggi morbidi, ecc.) anche dopo un lungo periodo di tempo. Alcuni impediscono che si ossidino, altri ne modificano alcune caratteristiche. Gli additivi sono le famose sigle intelleggibili che spesso troviamo nelle etichette. Quasi sempre iniziano con la lettera E seguita da un numero. Per esempio tutte le cifre tra E100 ed E199 indicano l'utilizzo di coloranti. Se la cifra è E200 in su indica invece l'impiego di altri generi di edulcoranti. Gli additivi sono legali in tutta Europa, ma è sempre meglio, viste le controversie medico-scientifiche a loro carico, preferire prodotti senza additivi o con una loro presenza molto bassa».

Cosa può fare il consumatore?

«E' molto importante che l'etichetta riproduca il peso netto, o il volume netto, del prodotto. Per quanto riguarda i prodotti conservati in liquidi, come le olive, o la mozzarella, l'etichetta deve indicare anche il peso sgocciolato. Se ciò non accade “l'incuria” dà il diritto di lasciare il prodotto sullo scaffale e di segnalarlo persino alla direzione del punto vendita. Una cosa che quasi tutti guardiamo: la data di scadenza. A parte in alcuni casi (i prodotti “freschi” come uova, latte, carne, pesce, ect), dove è tassativa, in genere si usa la formula “da consumarsi preferibilmente entro”. Non è che dopo quella data il prodotto è nocivo, ma che alcune sue caratteristiche possono essere alterate. Quindi non è più “buono” come appena comprato. In realtà, molti prodotti sono consumabili anche dopo la data di scadenza. Parrà singolare ma l'indicazione della data non è obbligatoria per i prodotti dell'orto freschi, aceto, vino, supercolici, sale e zucchero».