

Come leggere le etichette degli alimenti



Leggere l'etichetta ti consente di scegliere ciò che mangerai e se è compatibile con la tua salute. Vero, ma non del tutto, nel senso che nelle etichette possono essere omessi alcuni valori perché non obbligatori, oppure perché il produttore non ritiene che siano interessanti, o necessario indicarli. Inoltre, per un comune mortale comprendere il significato delle informazioni, delle parole di un'etichetta non è sempre così semplice, anche perché il significato di alcune parole si riferisce a una "regola" che determina le quantità, per esempio: quando leggete "carboidrati 10g di cui zuccheri 8g", oppure "a basso contenuto di zuccheri", ed anche "leggero/Light" oppure "ricco di acidi grassi omega 3" e altre ancora. Leggere e comprendere le etichette degli alimenti è importante perché ci consente di fare scelte più sicure e consapevoli e di seguire [un'alimentazione equilibrata](#). Le etichette degli alimenti venduti nei paesi della Ue devono essere conformi al regolamento 1169/2011 e successivi, relativo alle informazioni sugli alimenti.

Etichette alimentari: che cosa sono?

Tutto quello che vedete sulla confezione di un prodotto si definisce "Etichetta" a partire dal marchio di fabbrica, al nome dell'alimento, la data di scadenza, che sia scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore.

Denominazione dell'alimento

Ciò che determina la scelta dell'alimento è certamente la sua denominazione. Il nome dell'alimento fornisce la sua identità: biscotti, latte, formaggio, carne o anche Acciughe, Pollo, Salame, ed anche Pesto, Ragù, Passata, Pera, Borlotti, etc.. Alcuni alimenti sono comunemente chiamati latte: di soia, riso, avena, etc. ma in etichetta leggerete solo "bevanda alla soia", etc., questo perché alcune denominazioni possono essere date solo agli alimenti il cui nome è all'origine della sua conoscenza. Latte è solo quello di origine animale: di vacca, pecora, bufala, capra o asina, poi ci sono il caffè, burro, carne, pollo, farina, zucchero, etc..

Accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato del prodotto o il trattamento: ad esempio "lavorato fresco" "in polvere", "ricongelato", "liofilizzato", "surgelato", "concentrato", "affumicato". Per i prodotti congelati, ma venduti decongelati sarà obbligatorio riportare "decongelato". Per i succhi occorre dichiarare la percentuale di frutta contenuta 100%. 70% etc., non sono succhi di frutta quelli che scrivono sotto al marchio: al gusto di arancia, limone, etc..

Elenco degli ingredienti

Indica le sostanze contenute negli alimenti confezionati e preparati dall'industria o artigianato, pasticceria, etc.. I vari ingredienti sono scritti in ordine d'importanza, cioè in ordine decrescente di peso, es.: farina di grano duro, olio d'oliva, uova, lievito, etc., vuol dire che la farina è il maggior componente e il lievito l'ultimo. In alcuni casi si illustrano anche le quantità di alcuni alimenti che sono presenti nel prodotto, es.: nel caso di "Yogurt alla fragola e cioccolato" bisogna indicare la quantità di fragola e del cioccolato, così come per "Tonno con olive" occorre indicare la quantità di olive, etc.. Nei prodotti già cotti o pronti come "Pollo in umido con verdure" è obbligatorio indicare i vari componenti, carote, sedano, pomodoro, ma solo la quantità del Pollo.

Indicazione degli Additivi alimentari

Tra gli ingredienti troverete anche gli additivi che possono essere conservanti, antiossidanti o coloranti identificabili con dei numeri, alcuni esempi:

- E 400 acido alginico è un addensante usato nei gelati dessert,
- E 100 – E199 sono coloranti migliorano l'aspetto di bevande e alimenti vari,
- E300 – E399 sono antiossidanti regolatori dell'acidità impediscono l'irrancidimento dei grassi e l'imbrunimento di frutta e verdura.

I conservanti sono espressi con il proprio nome: benzoato di sodio, solfiti, sorbati, nitriti.

E' obbligatoria anche l'indicazione della presenza di allergeni, nel caso in cui possano essere presenti negli oli vegetali o grassi vegetali ci sarà un apposito elenco che ne indicherà l'origine specifica: olio di palma, arachide, cocco, mais, grassi idrogenati, etc..

Allergeni alimentari: elenco dei più diffusi

Le regole obbligano i produttori ad indicare gli allergeni dell'elenco che segue, ovviamente non sono tutti i possibili allergeni, ma quelli che secondo i comitati scientifici, sono i più comuni e frequenti.

- Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro,
- Crostacei e prodotti a base di crostacei
- Uova e prodotti a base di uova
- Pesce e prodotti a base di pesce
- Arachidi e prodotti a base di arachidi
- Soia e prodotti a base di soia
- Latte e prodotti a base di latte
- Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti
- Sedano e prodotti a base di sedano
- Senape e prodotti a base di senape
- Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo
- Anidride solforosa e solfiti
- Lupini e prodotti a base di lupini
- Molluschi e prodotti a base di molluschi

Durabilità e data di scadenza

Il termine minimo di conservazione è rappresentato dalle date di scadenza, le quali hanno due indicazioni con differenti significati:

- La data di scadenza, nel caso di prodotti molto deperibili, è preceduta dalla dicitura "Da consumare entro il (data)" che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.

- Nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura “Da consumarsi preferibilmente entro il (data)” che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute.

Conoscere la differenza tra le due indicazioni può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.

Condizioni di conservazione ed uso

Le condizioni di conservazione devono essere indicate per consentire una conservazione ed un uso adeguato degli alimenti dopo l'apertura della confezione, es.: Conservare in luogo fresco e/o in frigorifero a 5 °C”. Questa indicazione è obbligatoria per:

- carni bovine, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva), carni fresche e congelate delle specie suina, ovina, caprina e avicola.

Valori nutrizionali degli alimenti

Sull'etichetta di quasi tutti i prodotti alimentari è obbligatoria la tabella dei valori nutrizionali degli alimenti, sono esclusi:

- Bevande alcoliche con valori non superiore all'1,2 % in volume.
- Alimenti non lavorati che appartengono a una sola categoria di ingredienti.
- Prodotti che anche se trasformati siano solamente sottoposti a maturazione con unico ingrediente o unica categoria di ingredienti.
- Acqua per il consumo umano.
- Alimenti con imballaggi o contenitori che misurino meno di 25 cm² nella parte più ampia.
- Alimenti artigianali venduti direttamente al consumatore finale: pasticceri, formai, etc.

La tabella nutrizionale fornisce le informazioni quantitative di alcuni nutrienti che secondo la scienza dell'alimentazione devono essere valutati al fine di ottenere un'alimentazione equilibrata, come l'esempio sotto.

LATTE VACCINO PASTORIZZATO INTERO	
dichiarazione nutrizionale	
	100g
Energia	268Kj - 64kcal
Grassi	3,6 g
<i>di cui saturi</i>	2,2 g
Carboidrati	4,9 g
<i>di cui zuccheri</i>	4,9 g
Proteine	3,3 g
Fibre	-
Sale	2 g

Il valore nutrizionale si valuta sul peso medio di 100 grammi, il valore energetico deve essere espresso in due differenti unità: *kilo-joule* (kj) e chilo-calorie (kcal) perché entrambi sono usati nei paesi della Ue. In alcuni casi le tabelle possono avere una colonna in più che indica il peso e il valore per porzione o singolo pezzo, come nel caso dei biscotti:

- Per porzione 250g kcal X- Per biscotto 50g kcal Y

Nell'etichetta è obbligatorio riportare il valore delle **fibres** per la loro importanza soprattutto per il transito intestinale e **sale** perché se assunto in eccesso può provocare ipertensione e di conseguenza malattie cardiovascolari.

Cosa significa **Carboidrati di cui zuccheri**?

- “Carboidrati” indica il totale degli zuccheri presenti, cioè quelli complessi a lento utilizzo e quelli semplici a veloce utilizzo;
- **“di cui zuccheri”** indica i soli zuccheri semplici, cioè quelli che possono essere intrinseci nell'alimento (fruttosio, lattosio) e quelli aggiunti per dolcificare come saccarosio, glucosio, etc..

Entrambi forniscono la stessa energia, 4 kcal per grammo, ma secondo la scienza dell'alimentazione e le raccomandazioni della Organizzazione Mondiale della Sanità quelli semplici non dovrebbero superare il 15% dell'energia totale della giornata, per questo è obbligatorio indicarli. Nel caso dei prodotti come il latte i valori sono uguali perché il latte contiene solo lattosio che è uno zucchero semplice.

Cosa significa **Grassi di cui saturi**?

Come per gli zuccheri la differenza sta nella tipologia del nutriente:

- “Grassi” indica i lipidi o grassi totali presenti nell'alimento,
- **“di cui saturi”** indica solo gli acidi grassi a catena lunga principalmente presenti negli alimenti di origine animale e concentrati in prodotti come: lardo, strutto, burro.

La distinzione deriva sempre dalla scienza dell'alimentazione che consiglia l'apporto energetico dei grassi totali intorno al 40% delle calorie giornaliere, ma mette un limite di consumo dei saturi a non più del 10%, per questo è d'obbligo indicarli. Con ciò non significa che i grassi saturi (detti anche cattivi) facciano male, ma possono aumentare il rischio di alcune malattie se assunti in abbondanza. Inoltre, tra i saturi vi sono anche acidi grassi saturi a media e corta catena che hanno un ruolo protettivo e antinfiammatorio al pari degli acidi grassi monoinsaturi (quelli dell'olio d'oliva) e polinsaturi (quelli del pesce) detti anche buoni.

Va anche specificato che in alcuni alimenti di origine animale come il latte, vi sono anche i grassi insaturi mediamente intorno al 30% dei totali, per esempio:

- Il Grana Padano DOP, essendo un concentrato di latte su 100 grammi di formaggio apporta 29g di grassi di cui saturi 18,4g, monoinsaturi 7,4g, polinsaturi 1,1g, inoltre il 4% dei grassi saturi è a corta catena.

VRN - **Valori di Riferimento dei Nutrienti**

Con l'acronimo VRN si definiscono i valori di riferimento d'assunzione minima giornaliera di un nutriente sulla base di una persona adulta che assume 2000kcal quotidiane. I valori del fabbisogno sono stati elaborati da varie commissioni e dalla OMS e recepiti dall'EFSA (European Food Safety Authority). In pratica indicano la quantità minima di macronutrienti e micronutrienti che la persona dovrebbe assumere in una giornata, esempio:

- secondo gli indici NRV 2 mcg di vitamina B12 rappresentano il 100% del fabbisogno quotidiano di riferimento, così come 800 mg di calcio etc..

I valori sono standard e non rappresentano quelli effettivamente necessari per singola specifica persona, i cui fabbisogni sono indicati dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti) dove, per esempio una donna gravida ha necessità di 1.200 mg di calcio non solo 800 come indicano gli standard VRN. Sulle etichette le dichiarazioni VRN li trovate in colonna a fianco dei nutrienti: carboidrati, proteine, etc..

Informare sui valori VRN è facoltativo ma nel caso un produttore li volesse illustrare potrà indicare liberamente le percentuali dei macronutrienti: **Carboidrati**, **Proteine** e **Grassi**, ma i micronutrienti **vitamine** e **minerali** solo se il nutriente contenuto nell'alimento

apporta il 15% del fabbisogno quotidiano indicato dai NRV, in pratica:

- se il fabbisogno quotidiano di vitamina B12 è di 2 mcg al giorno, per poter indicare quanta ne contiene l'alimento occorre che la B12 contenuta in 100g sia superiore a 0,15 mcg.
- Un esempio sono i valori in 100g di Grana Padano DOP che contengono 3 mcg di B12 il 150% del fabbisogno quotidiano della vitamina, quindi, il valore può essere ovviamente indicato al consumatore.

Indicazioni supplementari

In alcuni alimenti è necessario che sull'etichetta vi siano delle informazioni supplementari che mettono in evidenza particolari raccomandazioni, es.:

- I prodotti con un quantitativo di caffeina superiore a 150 mg/l che non siano tè o caffè, oltre all'indicazione "tenore elevato di caffeina", riporteranno la dicitura "Non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento".
- Gli alimenti con aggiunta di fitosteroli e fitostanoli riporteranno la dicitura "addizionato di steroli vegetali" o "addizionato di stanoli vegetali". Sarà evidenziato che l'alimento è destinato esclusivamente a coloro che intendono ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Inoltre, le verrà indicato che il prodotto potrebbe non essere adeguato per le donne in gravidanza, in allattamento e i bambini di età inferiore a cinque anni.
- I dolciumi o bevande ai quali viene aggiunta la liquirizia ad una concentrazione pari o superiore a 100mg/kg o 10mg/l, riporteranno la dicitura "contiene liquirizia" subito dopo l'elenco degli ingredienti.

Indicazioni nutrizionali benefiche

L'etichetta degli alimenti, oltre a fornire informazioni necessarie relative al prodotto commercializzato, può essere utilizzata dal produttore come mezzo per valorizzare i propri prodotti e dal consumatore per fare scelte più attente e in linea con le sue necessità.

Le direttive europee hanno regolamentato i cosiddetti "claims", ossia le frasi significative che riguardano le indicazioni nutrizionali che possano avere effetti sulla salute, inserite nella confezione degli alimentari allo scopo di garantire ai consumatori l'accuratezza e la veridicità delle informazioni. Infatti, qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche, dovute all'energia (kcal) che apporta: a tasso ridotto o accresciuto o non apporta; e/o alle sostanze nutritive o di altro tipo che contiene, contiene in proporzioni ridotte o accresciute o non contiene. Alcuni esempi delle condizioni necessarie per poter descrivere alcune particolari proprietà:

- **A BASSO CONTENUTO CALORICO**

il prodotto contiene non più di 40 kcal/100 g per i solidi o più di 20 kcal/100 ml per i liquidi.

- **A RIDOTTO CONTENUTO CALORICO**

il valore energetico è ridotto di almeno il 30%.

- **SENZA CALORIE**

il prodotto contiene non più di 4 kcal/100 ml.

- **A BASSO CONTENUTO DI GRASSI**

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.

- **SENZA GRASSI**

il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml.

- **A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI**

il prodotto non supera 1,5 g/100 g per i solidi o 0,75 g/100 ml per i liquidi.

- **SENZA GRASSI SATURI** la somma degli acidi grassi saturi e acidi grassi trans non supera 0,1 g di grassi saturi per 100 g o 100 ml.

- **A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI**

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**

il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml.

- **SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI**

il prodotto non contiene zuccheri o ogni altro prodotto utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento li contiene naturalmente si deve riportare sull'etichetta: "contiene naturalmente zuccheri", che va inteso come contiene zuccheri semplici. È il caso dei succhi di frutta che indicando "senza zuccheri aggiunti" possono essere percepiti come non portatori di zuccheri, invece, la specifica "contiene naturalmente zuccheri" significa che apporta gli zuccheri semplici della frutta, cioè fruttosio.

- **FORNITORE DI FIBRE**

il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal.

- **AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE**

il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g o almeno 3 g di fibre per 100 kcal.

- **AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE**

almeno il 20% del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine.

- **FORNITORE DI/AD ALTO CONTENUTO DI** (nome della vitamina o del minerale)

il prodotto contiene almeno il 15/30% della dose giornaliera raccomandata di vitamina e/o minerale.

- **A TASSO RIDOTTO DI** (nome della sostanza nutritiva)

la riduzione è pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile.

- **LEGGERO/LIGHT** il valore energetico è ridotto di almeno 30%.

- **FORNITORE DI ACIDI GRASSI OMEGA-3**

il prodotto contiene almeno 0,3 g di acido alfa-linolenico (ALA) per 100 gr o 100 kcal.

- **RICCO DI ACIDI GRASSI OMEGA-3**

il prodotto contiene almeno 0,6 g di ALA per 100 gr o 100 kcal.

- **RICCO DI GRASSI MONOINSATURI (O POLINSATURI)**

almeno il 45% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano dai grassi monoinsaturi/polinsaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto

- **RICCO DI GRASSI INSATURI**

almeno il 70% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano da grassi insaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto.

Indicazioni nutrizionali: **senza, basso, privo ...**

Se leggiamo senza lattosio o glutine, pare evidente che quella sostanza nell'alimento non sia presente, in alcuni casi però sono indicate sinteticamente delle proprietà differenti dal prodotto tradizionale. Facciamo l'esempio del formaggio spalmabile che può essere: solo formaggio spalmabile che rispetta la tradizione, ma anche senza una sostanza, o a basso contenuto di ... e anche a ridotto contenuto

di ..., scopriamo secondo il regolamento vigente quando un produttore può utilizzare questi aggettivi per indicare una particolare caratteristica nutrizionale:

- FORMAGGIO SPALMABILE **SENZA GRASSI**

l'alimento contiene quel nutriente in quantità vicino allo zero.

- FORMAGGIO SPALMABILE A **BASSO CONTENUTO DI GRASSI**

l'alimento contiene quel nutriente in quantità maggiore rispetto ad alimenti etichettati con la dicitura "senza" e inferiore a quello tradizionale.

- FORMAGGIO SPALMABILE A **RIDOTTO CONTENUTO DI GRASSI**

l'alimento contiene quel nutriente in quantità inferiore del 30% rispetto alla versione tradizionale.

- **SENZA GLUTINE**

il contenuto di [glutine](#) dell'alimento non sia superiore a 20 mg/kg; il simbolo della spiga è facoltativo.

- **BASSO CONTENUTO DI GLUTINE**

il contenuto di glutine dell'alimento non sia superiore a 100 mg/kg;

- **SENZA LATTOSIO**

L'alimento, latte o derivati, contengono un residuo di [lattosio](#) inferiore a 0,1g per 100 g o 100 ml.

- **NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO**

in alcuni prodotti caseari come il Grana Padano DOP il lattosio non è presente perché naturalmente ridotto durante la lavorazione ed eliminato durante la stagionatura.

Indicazioni sulla salute

Sono informazioni che mettono in evidenza delle qualità salutistiche, qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra un alimento o uno dei suoi componenti sulla salute. Le indicazioni salutistiche sono consentite solo se attengono a concetti relativi:

- All'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.
- Alla quantità dell'alimento e le modalità di consumo necessarie per ottenere l'effetto benefico indicato.

Vi sono diversi tipi di indicazioni sulla salute:

- Dichiarazioni relative a sostanze nutritive o di altro genere che possono contribuire alla crescita, sviluppo e normali funzioni del nostro organismo, per esempio "Il calcio è necessario per il mantenimento di ossa normali".
- Affermazioni sulla diminuzione del rischio di contrarre una malattia, per esempio "è dimostrato che la sostanza x abbassa/riduce il colesterolo nel sangue".

Le indicazioni sulla salute fornite sui prodotti alimentari devono essere preventivamente autorizzate e incluse in un elenco di indicazioni consentite, per essere autorizzate il produttore deve fornire alla EFSA prove scientifiche che abbiano ampio consenso a livello europeo.

Nutrinform battery

Dal 2023 i Ministeri delle Imprese e del Made in Italy, della Salute e dell'Agricoltura e Foreste, hanno realizzato una particolare indicazione nutrizionale, non obbligatoria, che si contrappone al sistema francese denominato "Nutri-Score". Il sistema francese non è stato adottato dalla Ue dopo che il Governo italiano ha posto delle riserve e sostenuto che fosse discriminatorio per alcuni prodotti tipici di vari paesi europei tra i quali: l'Olio d'Oliva, il Prosciutto Crudo, il Parmigiano Reggiano e il Grana Padano. Contestualmente la commissione Ue ha stabilito che ogni paese può adottare i sistemi che ritiene più idonei. Il sistema italiano "**Nutrinform battery**"

mette in evidenza le caratteristiche dell'alimento valutando la percentuale di copertura del fabbisogno quotidiano rispetto alla porzione secondo gli indici AR (Assunzione di riferimento):

- Informazioni sulle dimensioni della porzione specifica del prodotto, espresse in grammi o millilitri.
- Informazioni sul valore energetico espressi in kilo-joule (kJ) e kilo- calorie (kcal) per 100g/ml e per una porzione specifica del prodotto.
- Informazioni sulle quantità di grammi di grassi, grassi saturi, zuccheri (totali) e sale in una porzione specifica del prodotto.
- Informazioni sull'assunzione di riferimento percentuale (%AR) in base alla quantità di ogni nutriente e del valore energetico contenuti in una porzione.

I valori espressi dal sistema possono essere riportati in etichetta o sulla confezione del prodotto, ma il consumatore può scaricare l'App che consente di leggere il codice a barre degli alimenti e ricevere in tempo reale le valutazioni nutrizionali di:

- calorie
- grassi
- grassi saturi
- zuccheri
- sale

Inquadrando il QR code puoi scaricare subito l'App Nutrinform Battery



Glossario

- **CHILocaloria (Kcal)**

Unità di misura che esprime il valore energetico degli alimenti. È l'energia necessaria per innalzare di 1°C la temperatura di 1 kg di acqua distillata posta a livello del mare.

- **CARBOIDRATI**

Sono composti organici che forniscono energia (4 kcal/g) di immediato utilizzo. Si dividono in semplici (fruttosio, glucosio, lattosio, saccarosio, galattosio) e complessi (amido e fibra). I carboidrati semplici, detti anche zuccheri, sono presenti naturalmente negli alimenti (frutta, verdura, latte) o in forma raffinata (saccarosio, il normale zucchero bianco da cucina). I carboidrati complessi sono contenuti in alimenti come cereali, pane, pasta, riso e legumi. [Tutto sui carboidrati o zuccheri](#)

- **LIPIDI O GRASSI**

I principali lipidi sono trigliceridi, fosfolipidi e colesterolo. Possono essere di origine animale o vegetale. Svolgono funzione energetica, strutturale e di trasporto nel nostro organismo. Forniscono 9 Kcal/g.

[Tutto sui lipidi o grassi](#)

- **PROTEINE**

Molecole formate dall'unione di amminoacidi. Le proteine contenute nei vegetali hanno un valore nutrizionale inferiore rispetto a quelle presenti negli alimenti di origine animale perché non contengono tutti gli amminoacidi necessari all'organismo nelle giuste quantità. Sono importanti per la formazione dei tessuti, degli ormoni e degli enzimi. Forniscono 4 Kcal/g.

[Tutto sulle proteine](#)

- **ZUCCHERI SEMPLICI Vedi carboidrati**

- **AMIDO Vedi carboidrati**

- **ACIDI GRASSI SATURI**

Gli acidi grassi saturi, insieme a quelli insaturi, sono componenti dei lipidi. Gli acidi grassi saturi, a causa della maggiore densità, possono accumularsi livello dei vasi sanguigni. Sono presenti nei grassi di origine animale, in latte e derivati, nel tuorlo dell'uovo e in grassi di origine vegetale come l'olio di cocco e in alcune margarine.

- **FIBRA ALIMENTARE**

Frazione non digeribile dei vegetali. Fa parte dei carboidrati complessi ed è importante per la funzione intestinale.

- **FITOSTEROLI E FITOSTANOLI**

Sostanze naturali presenti nei vegetali con struttura simile al colesterolo, possono concorrere alla riduzione complessiva dell'assorbimento del colesterolo.

- **POLIOLI**

Sono molecole impiegate soprattutto nell'industria dolciaria per dolcificare, ma con meno calorie (per esempio caramelle dietetiche e chewing-gum). I più comuni sono mannitolo, sorbitolo, xilitolo, isomaltolo, lattitolo.

- **ACIDO α -LINOLENICO (ALA)**

È uno dei due acidi grassi essenziali che gli esseri umani devono assumere con gli alimenti per mantenere uno stato di buona salute.

SCRITTO DALLA REDAZIONE ENGP

Tratto dai documenti ufficiali pubblicati dalle seguenti autorità:

EFSA European Food Safety Authority

OMS Organizzazione Mondiale della Sanità

Mistero della Salute

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.
