

Gli ingredienti invisibili ma leggibili sull'etichetta alimentare



Dott.ssa Rachele Aspesi
Farmacista specialista in Nutrizione
racheleaspesi@gmail.com

La lettura dell'etichetta come prevenzione e cura, da imparare fin da bambini.



L'etichetta alimentare è lo strumento che abbiamo a disposizione per poter distinguere un cibo genuino, ottimo per il nostro stile alimentare, da uno ricco di additivi e con principi nutrizionali inadatti al nostro organismo. Saperla leggere ci aiuta a non incappare in tanti errori e confusioni, che spesso ci fanno acquistare un prodotto d'impulso, magari solo perché tanto pubblicizzato, ma che in realtà nasconde insidiose trappole alimentari. È arrivato il momento di fare chiarezza imparando a leggere correttamente l'etichetta!

La vera genuinità

Da ormai 50 anni, le nostre abitudini alimentari sono state stravolte dall'avvento dei cibi industriali, raffinati e precotti, che sanno saziare, ma che non sanno nutrire. I nostri sensi si sono intorpiditi, a causa del consumo eccessivo di sostanze addizionate e non sono più in grado, generazione dopo generazione, di riconoscere le vere qualità di un cibo, in particolare la sua genuinità. Un cibo è genuino quando è naturale, autentico, sano e non trattato. **Più un alimento è vicino al proprio stato naturale, più è genuino.** Più la lista degli ingredienti di un alimento è breve, meglio è. Un prodotto della terra è genuino nel momento in cui è stato coltivato secondo i dettami della natura, senza fertilizzanti e pesticidi, ed è consumato crudo o cotto con modalità che ne alterino di poco lo stato (per esempio, *la cottura al vapore*), senza aggiunta di additivi o insaporitori chimici. Un cibo complesso, come può essere il pane o un biscotto, è un alimento genuino quando viene prodotto con gli ingredienti originali che lo compongono: farina integrale, acqua, lievito madre, un pizzico di sale; non lo è più, nel momento in cui sono aggiunti ingredienti come zucchero, latte in polvere, addensanti.

Imparare a leggere l'etichetta

Per legge, ogni confezione di alimento deve riportare specifici dati, oltre all'elenco degli ingredienti: la quantità netta o nominale, la data di scadenza, il nome del produttore o del confezionatore o del venditore, il lotto di appartenenza, la modalità di

conservazione e di utilizzo, il luogo di origine e provenienza, il bollo sanitario per specifici alimenti. Dell'etichetta alimentare, è bene saper leggere l'*elenco degli ingredienti*, in quanto valido aiuto per scovare un prodotto genuino in mezzo agli scaffali pieni di un supermercato. Ricordiamoci, quando leggiamo gli ingredienti di un alimento, che più corto è tale elenco, più probabilmente quel prodotto è genuino.

Teniamo presente, inoltre, che l'elenco degli ingredienti viene compilato in ordine decrescente, quindi da quello che ritroviamo in maggior quantità a quello in più bassa percentuale; ne consegue che un biscotto che contiene come primo ingrediente lo zucchero non sarà mai un biscotto genuino, il cui primo componente dovrebbe essere necessariamente una farina integrale!

Bisogna fare attenzione a tutti gli additivi contenuti nei nostri cibi, alcuni anche potenzialmente pericolosi per la salute:

- 1** Eliminiamo tutto ciò che contiene, tra gli ingredienti, **la E, seguita da un numero di 3 cifre**, poiché si tratta spesso di conservanti o coloranti chimici utilizzati esclusivamente per insaporire o rendere più appetibile un cibo di scarsa qualità.
- 2** Lasciamo nel banco frigo i prodotti della carne contenenti **nitriti e nitrati, conservanti**, che permettono agli affettati di avere sempre un ottimo colore brillante, ma che sono inseriti nell'elenco degli additivi potenzialmente cancerogeni per l'uomo.
- 3** Non crediamo ai claims pubblicitari, dannosi e fuorvianti, che ci inducono a comprare un prodotto, provando a convincerci sottolineandone una speciale virtù: "a basso contenuto

di colesterolo”, “fonte di fibra”, “ricco di calcio”, “senza zuccheri”, “povero di calorie”. In particolare, **la scritta “senza zuccheri” ci può trarre spesso in inganno, in quanto lo zucchero spesso c’è ma si nasconde dietro ad altri nomi** (es. saccarosio, sciroppo di glucosio, fruttosio, sciroppo di mais, etc.)

4 Non leggiamo in maniera maniacale le etichette nutrizionali che riportano, attraverso tabelle molto complesse per un non-addetto al settore, i fabbisogni di **principi nutritivi** (grassi, proteine, vitamine, sali minerali), che riportano la dose giornaliera raccomandata (RDA) per un adulto medio, uomo, di circa 40 anni, normopeso. Quanto ne guadagnerebbe, da questa lettura, una donna da poco in menopausa e in leggero sovrappeso?!

Biologico sì o no?

Il consumo di cibi biologici, garantiti da enti di controllo nazionale ed europeo, fornisce una maggior sicurezza ed attenzione circa la genuinità dell'alimento che comperiamo. Un cibo biologico ha ingredienti derivati da tecniche agricole che escludono l'uso di prodotti chimici (fertilizzanti, pesticidi, diserbanti) e che rispettano l'ambiente, salvaguardando i sistemi e i cicli naturali circostanti.

L'acquisto di un prodotto biologico, tuttavia, non ci esenta dal leggerne l'etichetta: anche qui, infatti, possono presentarsi ingredienti che, seppur biologici, non sarebbero indispensabili e, di conseguenza, non rendono tale cibo genuino. Anche in questi casi, dunque, attenzione all'aggiunta di conservanti, oli vegetali (come l'olio di palma), zucchero bianco e dolcificanti.

Nutrirsi è un'esigenza fisiologica, sapersi alimentare genuinamente è un'opportunità di salute per il nostro corpo. Quando facciamo la spesa in negozi specializzati o nelle farmacie attrezzate con corner alimentari, chiediamo sempre consiglio all'esperto del reparto: la lettura dell'etichetta può diventare un gesto quotidiano di prevenzione e cura, da imparare fin da bambini.



Ricetta per un dolce senza ingredienti nascosti!

MUFFIN DI GRANO SARACENO AI MIRTILLI

- 120 g di mirtilli
- 80 g farina di grano saraceno
- 40 g di farina di riso integrale
- 4 pere frullate con 50 ml di acqua
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata
- Mezza bustina di lievito bio per dolci
- 125 ml di yogurt bianco al naturale
- 3 cucchiaini olio di mais
- Fragoline di bosco
- Zucchero a velo integrale per decorazione

Sbattete l'uovo in una ciotola e unitevi yogurt e olio. Mescolate in un'altra ciotola le farine, il lievito, la purea di pere frullate e la scorza di limone. Incorporate il tutto agli ingredienti liquidi, ricavando un impasto omogeneo; alla fine, aggiungete i mirtilli e mescolate nuovamente. Distribuite in 6 stampini antiaderenti e infornate a 180°C per 25 minuti circa. Lasciate raffreddare, spolverate con zucchero a velo e decorate con mirtilli e fragoline di bosco: un gustoso sano dolcetto per la colazione è pronto, senza andare alla ricerca di prodotti industriali ricchi di zuccheri e grassi, nascosti in etichetta!

UROGERMIN PROSTATA, CONTRIBUISCE ALLA FUNZIONALITÀ DELLA PROSTATA E DELLE VIE URINARIE

Più di 6 milioni di italiani hanno problemi alla prostata. Il fenomeno non colpisce solo gli anziani: seppur l'incidenza è maggiore verso i 50 anni, il problema accomuna giovani e meno giovani. Un valido aiuto alla funzionalità della prostata e delle vie urinarie è **Urogermin Prostata**, un integratore alimentare in soft gel dalla formula innovativa, a base di componenti sinergici in un'unica pratica somministrazione giornaliera. Ogni soft gel apporta *Serenoa Repens*, estratto lipidico titolato all'85% in acidi grassi nel dosaggio di 320 mg, e l'*Avovida*, un estratto di Avocado e Soia, ricca fonte di fitosteroli, oltre al *Solanum Lycopersicum* titolato in Licopene,



Selenio e Zinco. La *Serenoa Repens*, in particolare, favorisce la **funzionalità della prostata e delle vie urinarie**, contribuendo al drenaggio dei liquidi corporei. Il *Solanum Lycopersicum* possiede proprietà antiossidanti e, in associazione con la *Serenoa*, è utile per favorire la funzionalità della prostata. Il Selenio contribuisce alla **protezione delle cellule** dallo stress ossidativo e lo Zinco alla normale funzione del sistema immunitario, mentre l'estratto di Avocado presente nell'*Avovida* svolge anche un'**azione di sostegno e ricostituente**.

Le soft gel, pratiche e di facile deglutizione, offrono in più il vantaggio di non contenere né glutine né lattosio. Ne va assunta una al giorno, preferibilmente poco prima del pasto principale, con un bicchiere d'acqua.

Il prezzo di una confezione da 15 soft-gel è di **€ 11.90**, 30 soft-gel a **€ 20.90**. Da **Pool Pharma** – Essere il tuo Benessere.