

Leggere le etichette alimentari con la lipidomica

NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Consigli per un carrello della spesa equilibrato

È ormai noto che seguire uno stile di vita vario ed equilibrato è alla base del benessere e della prevenzione.

Da cosa si può partire per condurre "una vita in equilibrio"?

Certamente un tassello fondamentale è l'alimentazione.

Sotto questo aspetto si aprono diverse strade che, per ottenere e mantenere l'obiettivo del benessere, andrebbero percorse parallelamente, ovvero:

- **prestare attenzione nel "fare la spesa"**(composizione del carrello della spesa)
- chiedere la consulenza ad un professionista del settore
- essere mentalmente predisposto per cambiare e/o seguire uno stile di vita vario, sano e bilanciato.

Partiamo dalla strada apparentemente più semplice: il momento della spesa alimentare. Per comporre un carrello della spesa equilibrato è indispensabile dare uno sguardo alle **etichette nutrizionali** (*nutritional facts label*) e saperle interpretare.

Uno sguardo attento alle etichette alimentari

Con l'etichetta il consumatore può valutare meglio i prodotti da comprare e portare in tavola, ovvero essere consapevole di quanti grassi, zuccheri ed altri componenti formano la sua alimentazione, da dove provengono gli ingredienti, in modo da **poter scegliere il meglio per sé stesso e, soprattutto, per la propria salute.**

Ogni prodotto alimentare confezionato, per legge, presenta l'etichetta nutrizionale con determinate informazioni, imposte dal Regolamento (UE) 1169/2011. Negli ultimi anni, al fine di migliorare la leggibilità e la comprensione delle informazioni riportate in etichetta, sono state introdotte alcune novità, riportate di seguito.

L'etichetta alimentare deve obbligatoriamente presentare:

- Denominazione dell'alimento;
- Elenco degli ingredienti: tutte le sostanze impiegate nella produzione elencate in ordine di quantità (peso), dal più presente al meno, con l'indicazione degli allergeni e dell'**origine specifica dell'eventuale olio vegetale/grasso vegetale utilizzato (es. cocco, soia, palma), qualunque sia la quantità di olio o grasso presente nell'alimento**
- Data di scadenza oppure termine minimo di conservazione;
- Condizioni di conservazione ed uso dopo l'apertura;
- Paese d'origine e luogo di provenienza: indicazione obbligatoria per carni bovine, pesce, frutta, verdura, miele, olio extra vergine d'oliva, carni fresche o congelate di suino, ovino, caprino e avicolo;
- Dichiarazione Nutrizionale: indicazioni obbligatorie su valore energetico, grassi e la relativa categoria degli acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine, sale, tutti calcolati in 100 g o 100 mL di prodotto.

La scelta alimentare influenza inesorabilmente regime dietetico e benessere; è essenziale sapere decifrare le etichette nutrizionali e le informazioni riportate sulle confezioni dei prodotti alimentari. Iniziamo dai grassi!

I grassi in etichetta

Grazie alla dichiarazione dei valori nutrizionali è possibile valutare i grassi che si assumono, ovvero nell'etichetta nutrizionale sono riportati i grassi totali ed i grassi saturi che

sono una parte dei grassi totali. Il resto dei grassi, che non sono saturi, possono essere di due tipi: monoinsaturi e polinsaturi, ma non è obbligatorio per legge indicarne il contenuto nei grassi totali.

Però, con un piccolo sforzo da parte degli stessi consumatori, si può capire di che grassi è fatto l'alimento tramite due azioni: un semplice calcolo e un'attenta lettura degli ingredienti riportati sulla confezione. In pratica, per conoscere la quantità di acidi grassi insaturi (ovvero monoinsaturi e polinsaturi) basterà fare la sottrazione tra le due quantità indicate in etichetta, ovvero:

**Grassi insaturi = grassi totali
- grassi saturi**

Inoltre, leggendo **la lista degli ingredienti ed individuando il tipo di olio o grasso utilizzato nella preparazione**, si può sapere la QUALITA' dei grassi insaturi. Facendo un esempio: se nella lista degli ingredienti è riportato l'uso dell'olio d'oliva, vorrà dire che la quota di grassi insaturi sarà prevalentemente di tipo monoinsaturo, poiché l'olio di oliva contiene prevalentemente acido oleico (monoinsaturo). Se invece viene riportato olio di girasole, allora la quota di grassi insaturi sarà polinsaturi della serie Omega-6 poiché nell'olio di girasole è contenuto l'acido linoleico omega-6. Se il contenuto è olio di girasole alto oleico, questo tipo di olio - pur essendo di girasole - contiene acido oleico, ovvero proviene da una varietà di girasole che produce prevalentemente acido oleico.



Leggere le etichette in chiave lipidomica

C'è una connessione tra i grassi che introduciamo dalla dieta giornaliera e la formazione di cellule sane, quindi lo stato ottimale di salute. Questa connessione si spiega con la **LIPIDOMICA**, la ormai ben nota "scienza dei grassi" (lipidomica deriva da lipidi, ovvero grassi), che ci dà una chiave di lettura delle etichette alimentari comprendendo il valore dei grassi per stare bene. Di conseguenza, se leggiamo il tipo di grassi descritti nell'etichetta, diventiamo maggiormente consapevoli di quali alimenti riponiamo nel carrello della spesa. **La lipidomica** ci aiuta a fare scelte di tipo qualitativo e quantitativo al fine di **mantenere in equilibrio i grassi nell'organismo per la nostra salute.**

Le raccomandazioni internazionali sull'utilizzo dei **grassi totali** definiscono necessari nella dieta giornaliera **45-77 g/giorno per la donna e 55-97g/giorno per l'uomo**; tali intervalli sono ampi, perché le quantità variano in base alle dimensioni corporee e all'attività fisica svolta. Il principio di base, sostenuto dalla lipidomica, prevede un equilibrio nell'assunzione delle 3 tipologie dei grassi: saturi, monoinsaturi, polinsaturi. Quindi, anche se non si è specialisti, si può cercare tutti i giorni di realizzare questo equilibrio tramite la lettura dei grassi e la scelta degli alimenti da mettere nel piatto.

Per quanto riguarda gli **acidi grassi saturi**, tenendo anche conto che tali grassi vengono sintetizzati anche nel nostro organismo, si devono rispettare dei limiti di assunzione; **per la donna si parla di un massimo di 22g/giorno e per l'uomo di 27g/giorno**, sempre in rapporto alla condizione corporea e all'attività fisica, in stato di salute ottimale. Le maggiori agenzie internazionali dell'alimentazione e salute (WHO, FAO; EFSA) raccomandano IN GENERALE di **sostituire nella dieta i grassi saturi con i grassi monoinsaturi**, quindi anche le quantità sopra indicate possono diminuire proprio tramite la scelta di ingredienti appropriati.

Gli **acidi grassi monoinsaturi**, da preferire rispetto agli acidi grassi saturi, sono preziosi alleati per l'organismo insieme agli **acidi grassi polinsaturi Omega-6 ed Omega-3**. Questi ultimi (gli Omega) vengono definiti acidi grassi essenziali, per segnalare che l'organismo umano non è in grado di produrli e quindi deve necessariamente assumerli attraverso l'alimentazione. La dieta deve prevedere adeguate fonti di Omega-6 ed Omega-3 (sempre bilanciate fra di loro!) perché altrimenti si possono instaurare carenze che hanno effetto molto serio sullo stato di salute.

Sulla base di quanto finora scritto, l'obiettivo nella spesa quotidiana è quello di scegliere gli alimenti le cui etichette alimentari presentino:

- quantità di grassi totali non superiori a 15-20% dei componenti dell'alimento;
- minor quota possibile di acidi grassi saturi (preferibilmente meno di 20-25% dei grassi totali).

Riferimenti:

C. Ferreri, "Dalla parte dei grassi. Lipidomica in cucina; perché i grassi non sono tutti uguali e dobbiamo conoscerli", Edizioni Mind, 2019

www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf

<https://www.mise.gov.it/index.php/it/impresa/competitivita-e-nuove-impres/industria-alimentare/etichettatura-alimentare>

Articolo a cura del gruppo redazionale di Lipinutragen