

NUTRISCORE contro NUTRIFORM BATTERY: una scelta non solo per la salute....

a cura di Silvio Buscemi
Corso di laurea in Dietistica e
Centro per la Sostenibilità e la Transizione Ecologica (CSTE)
Università di Palermo

L'Europa dovrà presto scegliere tra due proposte di sistemi di etichettatura degli alimenti con l'obiettivo di favorire la salute pubblica e, in particolare, di contrastare l'obesità. Si tratta del sistema NUTRISCORE cui viene contrapposto il sistema NUTRIFORM BATTERY. La questione sta divenendo sempre più accesa e complessa per le prevedibili potenziali e non remote ricadute economiche ed ecologiche che conseguiranno alla scelta dell'una o dell'altra opzione. Si aggiunga, inoltre, che da più parti i declamati effetti favorevoli sulla salute sono fortemente messi in discussione poiché di fatto non dimostrati.

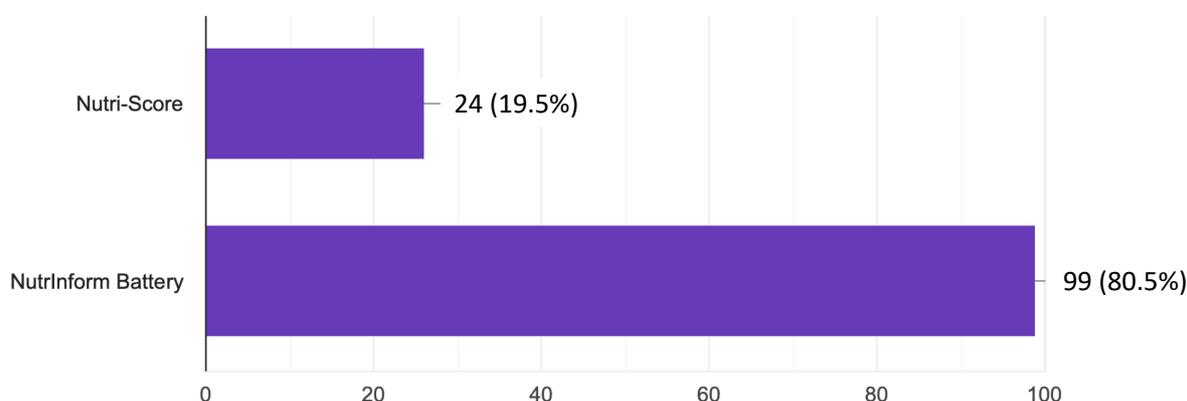
Appare corretto interrogarsi su quale sia il livello di sensibilità ad una così rilevante questione nella percezione comune.

Con questa finalità, il corso di laurea in Dietistica in collaborazione con il Centro per la Sostenibilità e la Transizione Ecologica (CSTE) dell'Università di Palermo hanno proposto un sondaggio ad un pubblico molto sensibile al tema della nutrizione quale è certamente quello costituito dai propri studenti del CDL in Dietistica e dagli specializzandi in Scienza dell'Alimentazione UNIPA. E' stato chiesto loro di esprimere in modo anonimo la propria preferenza circa i due sistemi dopo avere letto un testo in favore del **Nutriscore** (un articolo recentemente apparso su Il Fatto Alimentare (ivi incluso il dibattito che ne è seguito tra i lettori della rivista) e scaricabile al seguente link:

<https://ilfattoalimentare.it/nutri-score-una-petizione-per-difendere-letichetta-a-semaforo-dalle-lobby.html>) ed un testo descrittivo del Nutrinform Battery (v. dopo).

I 123 (pressoché la totalità degli iscritti) intervistati hanno alla data del 7 agosto 2022 fornito un responso che non lascia adito a dubbi. Ecco:

Orientamento del campione (16 specializzandi in Scienza dell'Alimentazione e 107 studenti del CDL in Dietistica presso l'Università di Palermo)



Alcuni degli intervistati hanno ritenuto di lasciare dei commenti che riportiamo integralmente a seguire. Di certo un ottimo spunto per il dibattito.

Note sul sistema NutrInform Battery

Il sistema di etichettatura FOP “NutrInform Battery” indica, attraverso i dati e la grafica, la quantità di calorie, zuccheri, sale, grassi e grassi saturi contenuti in una porzione di prodotto nonché la loro percentuale rispetto al fabbisogno quotidiano. Si differenzia dagli altri sistemi di etichettatura FOP (Nutriscore, Traffic Lights, etc.) perché basato su un approccio scientifico nutrizionalmente corretto il cui obiettivo è quello di informare i consumatori, senza alcun condizionamento, permettendogli scelte consapevoli utili a comporre ogni giorno una dieta corretta. Tale sistema si basa su alcuni principi fondamentali:

- informare il consumatore in modo chiaro, facilmente comprensibile e trasparente circa i valori nutrizionali di un alimento;
- individuare le porzioni per ogni tipologia di prodotto, utile al consumatore ai fini della elaborazione della propria dieta giornaliera, superando il concetto standard dei 100gr/100ml utilizzato in altri sistemi, utile solo per confrontare alimenti della stessa tipologia, peraltro già riportato nelle informazioni nutrizionali;
- rigorosa e comprovata evidenza scientifica, sia dal punto di vista nutrizionale che dal punto di vista della corretta comprensione da parte del consumatore;
- essere pienamente conforme all’art. 35 del Regolamento UE 1169/2011 (Food Information to Consumer), ed anche rispettoso dei “reference intakes” nutrizionali stabiliti dall’EFSA;
- non essere d’ostacolo al libero scambio di merci tra Stati membri UE;
- essere obiettivo e non discriminatorio verso alcun alimento.

Per puntare al benessere nutrizionale il consumatore deve essere informato ed allo stesso tempo reso in grado di scegliere per sé stesso e gli altri un pattern dietetico sano ed adeguato. Nell’Unione Europea esistono vari modelli alimentari come la dieta Mediterranea (DM) e la dieta Nordica (DN), che hanno dimostrato un’efficacia nella riduzione del rischio di insorgenza delle malattie croniche non trasmissibili, come dimostrato con chiarezza da numerosi studi. La DN e la DM sono sovrapponibili e congruenti; tra le poche differenze una è riconducibile agli oli e grassi consumati. Infatti, nella DM è presente l’uso di olio di oliva mentre nella DN è prevalente quello di semi e grassi animali, a causa delle differenti biodiversità legate alla differenza di latitudine. Oltre agli effetti salutari è necessario tenere presente la loro sostenibilità in termini ambientali. Infatti, da una valutazione (bibliografia) condotta sulle emissioni di CO₂ dovute alla produzione dei generi alimentari, in rapporto alle quantità di alimenti prodotti, risulta che la DM e la DN hanno entrambe bassi valori di emissioni di gas serra. Per quanto finora esposto, si potrebbe immaginare la realizzazione di un’etichettatura fronte pacco da associare ad un Modello Dietetico Uniforme (MDU), utile per tutta la popolazione europea.

L’aderenza alle DM, DN o all’eventuale MDU non è supportata a sufficienza da un sistema giudicante basato su colori e lettere, in quanto al momento della scelta, il consumatore è tratto in inganno o fuorviato dalla presenza di un giudizio positivo o negativo. Ancora più grave è la possibilità che l’algoritmo utilizzato dal sistema giudicante, permetta che prodotti appartenenti alla *poor nutrition* risultino salutari, favorendo il loro consumo.

Contrariamente il NutrInform Battery non presenta tale possibilità e potrebbe avere sviluppi futuri in modo da essere applicato ai diversi modelli alimentari europei poiché, godendo di una oggettività legata al rapporto macronutrienti, energia e porzione, permette di apportare delle innovazioni che rendano questo tipo di etichettatura uno strumento efficace al raggiungimento del benessere nutrizionale. Al contempo, il consumatore non figura più come soggetto passivo, la cui scelta è condizionata da un giudizio (colore-lettera), ma diventa soggetto attivo, in grado di scegliere gli alimenti più adeguati alle sue esigenze nutrizionali. Il processo innovativo del NutrInform Battery, grazie alle sue possibilità di adattamento, è in grado di rivolgersi alle eccellenze agroalimentari dell’intero panorama europeo.

Commenti di alcuni partecipanti al sondaggio

Il NutrInform Battery è un sistema Italiano preposto all'individuazione, tramite etichettatura fronte pacco, l'energia, i grassi, grassi saturi, zuccheri e sale per singola porzione. Il tutto in rapporto al fabbisogno giornaliero raccomandato al consumatore. Differentemente dal Nutriscore, il NutrInform risulta essere più funzionale, tramite il simbolo della batteria, indicazioni semplici ed immediate dirette al consumatore.

È importante sottolineare un rapporto corretto tra macronutrienti, energia e porzione consigliata, in modo semplice e comprensibile a chiunque.

Penso che fra i due sistemi sia quello che possa condizionare meno il consumatore dal non consumare cibi salutari (parmigiano reggiano, olio d'oliva ecc), nonostante sia un sistema meno immediato dal punto di vista della comprensione

Penso che il Nutriscore potrebbe trarre in inganno in quanto si riferisce ad una determinata quantità di alimento piuttosto che alla porzione standard. Motivo per il quale, a parità di peso, potrebbe essere demonizzato un alimento salutare, ma con una certa densità calorica, e "promosso" un alimento meno calorico ma di certo meno salutare. Nutrinform potrebbe essere una buona alternativa, ma penso che, graficamente, possa essere migliorato in modo tale da essere comprensibile per tutta la popolazione; anche in questo caso bisognerebbe sottolineare la porzione standard piuttosto che far riferimento a 100g/100 ml di prodotto.

Il NutrInform Battery sembra un sistema poco intuitivo, per cui rischia di non essere recepito facilmente dal consumatore. Il Nutri-score sembra un sistema decisamente più intuitivo ed efficace, ma rischia di trasmettere un messaggio distorto: i colori tendenti al rosso rischiano di etichettare erroneamente (agli occhi del consumatore poco consapevole) certi alimenti come in sé "nocivi", quando invece andrebbe soltanto regolata la quantità da assumere.

Secondo me entrambi i sistemi di etichettatura andrebbero rivisti. Tra i due preferisco il nutrinform battery perché mette in evidenza alcuni alimenti che sono salutari e che secondo il sistema a semaforo invece sono inseriti in fascia rossa; come ad esempio: l'olio d'oliva, il prosciutto crudo e il parmigiano. Questo accade principalmente perché non si fa riferimento alla porzione di un dato alimento, ma a 100gr di prodotto. Per quanto riguarda il nutrinform battery, invece è un sistema che è più funzionale ma non tiene conto della soggettività del BMR e del TDEE. Attualmente sono a favore del sistema a batteria, anche se il nutriscore sembra essere il più intuitivo; quindi se si cambiasse il valore di riferimento che anziché essere per 100gr sia di una porzione, si potrebbe ovviare al problema.

Bisognerebbe unificare i due metodi, poiché presentano entrambi delle problematiche.

Bisognerebbe unificare i due modelli e renderli ancora più chiari e comprensibili alla popolazione, perché entrambi presentano delle lacune e dei fraintendimenti.

Ritengo molto interessante soprattutto l'ultimo articolo, che spiega come il "dare un giudizio" riguardo il consumo di un determinato alimento con il sistema Nutri-score possa poi in un determinato modo trarre in inganno il consumatore e in un certo senso influenzare, a lungo andare, le sue scelte. Invece il sistema NutrInform Battery gode di una maggiore oggettività legata al rapporto macronutrienti, energia e porzione, e può più facilmente diventare uno strumento efficace al raggiungimento del benessere nutrizionale.

Ritengo che il Nutrinform Battery si adatti meglio allo scopo per cui nascono le FOP, cioè fare educazione alimentare, rendendo il consumatore più consapevole. Il nutrinform, a differenza del

nutriscore, non da un giudizio sull' alimento potendo incorrere nel rischio di far passare messaggi sbagliati o di demonizzare alcuni alimenti. Il nutriscore, seppur basato su elementi oggettivi di studio, appare a mio parere uno strumento troppo semplicistico che non rappresenta un giusto punto d'incontro tra l'intento e lo scopo per cui nasce l'etichetta. Pensiamo ad esempio che con il sistema nutriscore, l'olio d'oliva, considerato caposaldo della dieta mediterranea viene classificato con la lettera C in quanto non viene preso in considerazione il concetto di porzione ;se un addetto al settore può fare questa considerazione, ciò non è da dare per scontato per il consumatore medio ed è necessario che le informazioni contenute nelle FOP siano accessibili e fruibili per ogni tipologia di consumatore. Di contro il Nutrinform Battery, nonostante forse sia troppo complesso per il consumatore medio per il meccanismo delle batterie che necessita comunque delle competenze minime, ad ogni modo fornisce delle informazioni sulla porzione de singolo alimento e in questo modo si presta meglio al fine dell'educazione alimentare perché non si limita a definire un alimento salutare o meno, valutandolo su 100g, ma fornisce dei contenuti utili al consumatore.

Il nutrinform battery, se spiegato come deve essere interpretato, può essere veramente utile... Per quanto riguarda il nutri-score, mi sento in disaccordo, perché possono essere presenti alimenti come la coca cola 0, ricca di edulcoranti, in fascia verde, o l'olio d'oliva, in fascia arancione... Dunque renderebbe a far favorire alcuni alimenti piuttosto che altri, in maniera alld volte errata.

il sistema Nutri-Score potrete trarre in inganno i consumatori poco attenti nel scegliere prorotti A che in realtà riferita a 100g di prodotto, ma in realtà il consumatore non andrebbe a consumare effettivamente e 100g di prodotto. es - chi beve coca coca non beve effettivamente 100ml ma molti più - chi consuma olio extra vergine d'oliva non consuma 100ml ma molti di meno. il sistema NutrInform Battery protegge le eccellenze del nostro paese, però bisogna informare il consumatore che andrebbe preferito un prodotto con una batteria non troppo piena.

Appare abbastanza superfluo e forse persino "tossico" l'attuare una discriminazione degli alimenti, come di fatto mette in atto il Nutri-Score. La dieta non dovrebbe essere vista come un totale annullamento, e dunque privazione, di tutti quegli alimenti ritenuti "non sani" (descrizione che personalmente non condivido), bensì dovrebbe essere vista come uno stile di vita e, in quanto tale, bisogna che ogni individuo sia libero di potersi concedere una volta tanto uno "sfizio", senza sensi di colpa derivati dal fatto che "quell'alimento fa male". Secondo il mio modesto parere, è questo quello che fa il Nutri-Score, demonizza, per così dire, alimenti che, se concessi una volta tanto, di certo non risultano tossici per l'organismo e, anzi, sono potenzialmente capaci di arrecare piacere alla persona. Per non parlare poi di alimenti che sono sani al 100% e che, a causa di questo tipo di etichettatura, non vengono classificati come tali, poiché non viene considerata la dose consueta, bensì si fa riferimento a 100g di quel determinato prodotto. Un esempio palese che mi viene in mente è quello dell'olio evo: è chiaro che, se si assumono 100g di olio evo, il quale è composto da quasi il 100% da trigliceridi, risulta assolutamente sconsigliato, ma, al contrario, la porzione che assume un soggetto non sarà mai composta da 100g, bensì da 10g a max 30g (1-3 cucchiari). In conclusione, quindi, vorrei che si ponesse fine, già prima che abbia inizio, questo "terrorismo psicologico" che potrebbe arrecare l'etichettatura del Nutri-Score, e adottare, invece, il NutrInform Battery: consente di avvisare il consumatore dei valori nutrizionali del prodotto con assoluta oggettività, come è giusto che sia. Dunque, quello che auspico è che ci si possa discostare da un'ottica puramente pregiudicante messa in atto, a mio avviso, dal Nutriscore.

Così a primo acchitto la metafora della batteria del Nutrinform battery non funziona, anzi il messaggio è proprio l'opposto di ciò che nella cultura collettiva è la batteria. Solitamente più la batteria è carica meglio è, il Nutrinform usa l'esatto opposto. Come farà la gente a capire questa metafora/non metafora?

Sono a favore del Nutrinform Battery in quanto a differenza del Nutri-Score fornisce maggiori informazioni sul prodotto per ciò che concerne i macronutrienti e le calorie in funzione della porzione e non degli standard 100g/100 ml di prodotto su cui invece si basa Nutri-Score, il quale non tenendo conto della porzione potrebbe etichettare come rosso o come verde i prodotti in modo errato, quando invece andrebbero osservati maggiormente dal punto di vista quantitativo. Per quanto riguarda il Nutrinform Battery però occorrerebbe fare chiarezza sulla funzionalità di tale batteria, andando a spiegare alla popolazione che in questo caso più questa è "scarica" meglio è per la salute.

A mio avviso, il Nuttinform Battery è un sistema che evita gli errori cui il consumatore poco attento tendenzialmente va incontro. Inoltre, penso che individuare la porzione per ogni tipologia di prodotto sia molto importante, piuttosto che indicare esclusivamente i valori nutrizionali per 100 gr/100 ml (peraltro riportato nelle informazioni nutrizionali).

Se il Nutri-Score facesse riferimento ad una porzione consigliata di un alimento sarebbe più corretto, piuttosto che riferirsi a 100g di prodotto. Ad esempio, è chiaro che 100ml di olio d'oliva abbiano molte calorie e grassi, ma considerato che la porzione giornaliera consigliata non si avvicina lontanamente a questo quantitativo, non ha senso demonizzarlo, mettendo in secondo piano tutte le proprietà nutrizionali che presenta.

Il nutriscore per l'utente medio sarebbe troppo semplicistico, divide gli alimenti in buoni e cattivi e a mio avviso le persone soprattutto con DCA potrebbero essere condizionate da questo semaforo "verde o rosso". La dieta mediterranea è variabilità alimentare, consumare solo prodotti col semaforo "verde" non è scientificamente correlato ad esiti di salute. L'unico modello alimentare scientificamente provato è quello mediterraneo, il Nutrinform non dà giudizi così netti dividendo gli alimenti in buoni o cattivi come fa invece il nutriscore. È assurdo avallare un sistema in cui la coca cola zero ha in semaforo verde e prodotti coenolio extra vergine d'oliva e il parmigiano vengono etichettati come prodotti dannosi per la salute o ancora la cioccolata fondente, anch'essa etichettata in classe "C". Sen proprio devo scegliere tra i due metodi di etichettatura preferisco di gran lunga il Nutrinform Battery 🍏 richiede in parte più competenze ma è più completo e non inganna.

Il Nutriscore risulta forse lievemente più intuitivo, quindi può arrivare a più persone. Ma a mio parere non basta, occorre spiegare come funziona e implementare in qualche modo anche il problema della porzione consigliata di quel determinato alimento.

È basilare una adeguata educazione alimentare, senza la quale nessun sistema di etichettatura può essere vantaggioso. Continuare a pensare che gli alimenti vadano divisi in buoni/cattivi (e di riflesso anche le persone che li consumano) non porterà a nulla di sano. Ai semafori occorre prudenza, ci sono momenti e momenti (cfr. frequenze di consumo); non si è buoni o cattivi, non c'è un arbitro della partita di calcio. Il "messaggio che passa" è quello che siamo in grado (da professionisti) di trasmettere, anche e soprattutto quando è complesso; l'etichettatura è solo un tassello.

Sono a favore di un sistema il più comprensibile possibile per la maggior parte di utenti non affini alla nutrizione, di contro mi piacerebbe che fossero mantenuti entrambi i sistemi di etichettatura sui prodotti in modo da permettere al consumatore di avere più informazioni possibili e fare una scelta ponderata su quali alimenti acquistare.

Orienta il consumatore a scelte alimentari più consapevoli e lo educa a seguire un'alimentazione corretta e bilanciata.

Il nutrinform battery fornisce delle indicazioni più precise circa i nutrienti contenuti nella porzione dell'alimento, educando il consumatore a fare scelte più consapevoli per la sua salute.

Credo che il NutrInform Battery sia più oggettivo e lasci la possibilità al consumatore di scegliere in maniera libera e consapevole; anche se, affinché ciò possa avvenire, risulta necessaria un'attività di educazione alimentare portata avanti da professionisti del settore. Il NutriScore, seppur immediato, può essere fuorviante nei confronti di prodotti alimentari salutari (che risultano tali qualora inseriti in maniera adeguata nella propria alimentazione).

*A chi ha una cultura in fatto di alimentazione bastava già l'etichetta dei valori nutrizionali e degli ingredienti per decidere qual è un prodotto adeguato o meno, e per chi invece non ha le conoscenze adeguate non è utile né l'etichetta dei valori nutrizionali, né qualsiasi altro sistema informativo esposto sulle confezioni, spiego il mio punto di vista per un esempio banale: per un adolescente **TERRORIZZATO** dai grassi perché **MALINFORMATO** da chi li demonizza, persino l'etichetta dei valori nutrizionali risulterà **PERICOLOSA**, perché l'adolescente terrorizzato farà il giro del supermercato leggendo le etichette e scegliendo prettamente i prodotti che contengono **0 GRASSI** (a discapito sicuramente di alti livelli di zuccheri, ma l'adolescente malinformato questa informazione non la considera). Disclaimer: la figura dell'adolescente malinformato è presa a scopo puramente esemplificativo e rappresenta ciascuno di noi nel momento in cui andiamo ad applicare una mezza informazione captata male piuttosto che l'integrità dell'informazione, analizzata da ogni punto di vista e ben contestualizzata secondo il **PROPRIO RAZIOCINIO**. La soluzione non sta nell'etichetta ma nell'educazione. Vogliamo l'educazione alimentare (quella vera: **CORRETTA** e **COMPLETA**, spieghiamo l'importanza fondamentale delle proteine e dei grassi per il corpo umano, ma spieghiamo le differenze in termini di sostanze nutritive di un uovo da galline da allevamento e un uovo da galline libere) per tutti i bambini nelle scuole e per tutti gli adulti, e vogliamo che alla gente s'insegni a pensare con la propria testa. Per quanto riguarda chi si rifiuta personalmente di assimilare informazioni e/o di pensare con la propria testa, chi è causa del suo mal pianga se stesso. Però l'informazione deve essere alla portata di tutti.*

Perché permette al consumatore di svolgere un ruolo attivo e consapevole su quelle che sono le sue scelte alimentari senza essere raggirato da sistemi che posso far passare prodotti scadenti come prodotti buoni.

A parer mio il nutri-score è molto più facile da comprendere e più immediato, però non è molto accurato su alcuni alimenti poiché non tiene in considerazione la quantità che il soggetto dovrebbe assumere, ma sempre in 100g.

Sono a favore del nutrinform battery poiché ritengo che non sia corretto valutare un alimento a prescindere dalla porzione come vuole il nutri-score. Questo andrebbe a sfavore di tanti prodotti che sono da inserire nella nostra dieta per un'alimentazione corretta. Inoltre, il nutri-score va a condizionare la scelta della persona che, invece, deve essere posta nella condizione di fare una spesa consapevole, scegliendo il prodotto che più gli aggrada nella consapevolezza di quanto può consumarne. Questo è possibile grazie al nutrInform battery che evidenzia la porzione consigliata e il relativo apporto di calorie, sale, zuccheri e grassi.

io penso che dovrebbe essere creato un sistema ibrido, con la facilità di interpretazione del nutriscore, ma con una "tutela" di quelli che sono gli alimenti salutari, cosa che troviamo nel nutrinform.

Sarebbe preferibile crearne un terzo che prenda i vantaggi di entrambi, dato che singolarmente presente ambedue i metodi delle criticità.

La scelta da prediligere è senza dubbio il sistema NutrInform Battery, rispetto al Nutri-Score, perché quest'ultimo presenta una grande pecca: considerare come una porzione standard di qualsiasi prodotto 100 grammi, il che non rispecchia la realtà dei fatti. Questo, tende ovviamente a penalizzare anche prodotti salutari (come l'olio di oliva), che se assunti in quantità eccessiva (per esempio appunto 100g), finiscono per rientrare tra gli alimenti "pericolosi" o "da consumare con moderazione", portando di conseguenza il consumatore finale verso l'idea che "olio d'oliva non sia un buon prodotto", quando in realtà sappiamo bene essere l'esatto contrario. Questo, perché se assunto nelle giuste quantità, risulta essere un alimento altamente "Nutraceutico", tanto che rientra fra i "Super food", cioè quei prodotti il cui consumo regolare può avere degli effetti benefici sulla salute e assicurare un minore rischio di malattia, grazie ad alcune proprietà, tra cui: Antiossidante, Anti-infiammatoria, Anti-Colesterolemica, date dalla presenza di composti bioattivi come Fitosteroli, Vitamine, Antiossidanti (tra cui i famosi Polifenoli), Terpeni, eccetera. Lo trovo un sistema che mette d'accordo le industrie ma allo stesso tempo fa in modo, per il consumatore, di poter leggere quei valori necessari a comprendere la qualità dei prodotti