

# NUTRI-SCORE: a ogni cibo il suo punteggio

Il Nutri-score è uno strumento ideato in Francia con lo scopo di aiutare i consumatori a seguire una dieta basata su alimenti più sani. Esso consiste nell'attribuire ai diversi alimenti un punteggio in base alla loro composizione e valori nutrizionali. La scala dei valori è suddivisa in 5 livelli caratterizzati da una lettera (A, B, C, D, E) abbinati a 5 colori (dal verde al rosso) per garantire un impatto maggiore alla vista. I cibi vengono suddivisi in base alla quantità e al rapporto tra macro e micronutrienti in 100g di prodotto, di conseguenza gli alimenti ricchi di fibre, vitamine e proteine avranno un

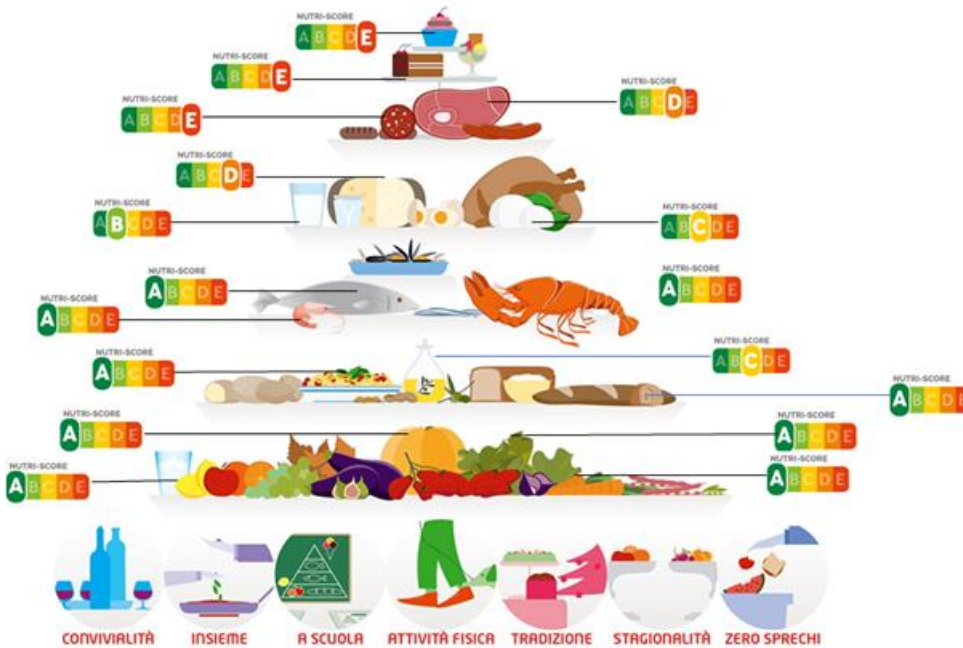


punteggio maggiore a differenza di alimenti ricchi di grassi (specialmente saturi), sale e zuccheri e con un alto contenuto calorico.

All'iniziativa dei ricercatori dell'università di Parigi e dell'Inserm (Istituto Nazionale di Ricerca Medica e Sanitaria) hanno già aderito diversi paesi europei tra cui Francia, Germania, Belgio, Spagna, Olanda ed è in discussione in altri paesi europei tra cui l'Italia. Molte nazioni sono infatti ancora dubbiose sebbene nel 2018 la rivista *Nutrients* ha indagato sulle differenze tra le varie tipologie di etichette e premiato la formula Nutri-Score come la più efficace. Le grandi multinazionali di alimenti e bevande più comuni, come Coca Cola, Pepsi e in particolare Unilever, hanno rifiutato fin da subito "l'etichetta a semaforo" sui loro prodotti, con paura che l'avvertenza possa causare, non solo una pessima reputazione per i prodotti, ma soprattutto, un contraccolpo economico.

Dal fronte italiano si manifesta la ribellione al Nutri-Score da parte di Codacons e Coldiretti, i cui rispettivi presidenti, Carlo Rienzi ed Ettore Prandini, si sono espressi denunciando il pericolo che una categorizzazione di questo tipo possa causare problemi per il Made in Italy, in particolare per quanto concerne l'esportazione di prodotti come olio, formaggi e salumi dei quali l'Italia è molto orgogliosa di ricoprire il primato.

## PIRAMIDE UNIVERSALE DELLA DIETA MEDITERRANEA



*L'immagine rappresenta la piramide universale della dieta mediterranea nella quale a ogni elemento è accostato il rispettivo valore della scala nutri-score. Come si può vedere gli alimenti più in basso possiedono un valore da A a C al contrario degli alimenti in cima. Ciò*

*evidenzia come il nutri-score non danneggi la dieta mediterranea.*

Bisogna però fare chiarezza in quanto il nutri-score non vuole sostituirsi alla dieta o imporre un regime alimentare ma vuole aiutare i consumatori a capire le caratteristiche nutrizionali dei prodotti e determinare, di uno stesso alimento, quali marche sono meglio di altre (ad esempio una confezione di cereali con pochi zuccheri avrà un punteggio migliore rispetto ad una con una quantità maggiore). Il progetto ha come fine ultimo anche quello di abbassare il numero di persone affette da patologie derivanti da una cattiva alimentazione (ad esempio aterosclerosi) o condizioni di obesità.



È vero anche che consumare cibi con un alto punteggio non determina obbligatoriamente una dieta sana ed equilibrata ed è per questo che andrebbero incentivate iniziative relative all'argomento alimentazione per aiutare la popolazione a capire come bilanciare adeguatamente i macro e micronutrienti. L' iniziativa è di sicuro positiva per chiunque e speriamo che essa possa essere approvata in più paesi possibili.

**Autori:** Guarnerio Angelo e Mariani Matteo (4°CSA)

**Fonti:**

- <https://ilfattoalimentare.it/nutri-score-appello-scientziati.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=-66-7S8Kyyw>
- <https://wired.it>