

Etichette alimentari, sappiamo leggerle davvero? Gli errori più comuni e come evitarli

Autore: Redazione

Data: 24 Febbraio 2023



Quanta attenzione facciamo alle **etichette alimentari**? Molti di noi non se ne curano molto, ma l'associazione **Altroconsumo** ci ricorda che è una buona pratica quella di **leggere (e comprendere)** le informazioni riportate. Approfondiamo meglio tutto quello che c'è da sapere.

L'importanza delle etichette degli alimenti

Oltre che a **conservare bene i cibi**, leggere l'etichetta di ciò che compriamo al supermercato è utile per una **corretta alimentazione**. Quasi 6 italiani su 10 prestano attenzione agli **slogan sulle confezioni** e, tra questi, il 79% dice di esserne influenzato negli acquisti. C'è anche, però, un 12% che non di cura delle informazioni in etichetta, poiché sono scritte con caratteri troppo piccoli.

A dare questi numeri è **Altroconsumo**, che ha presentato un questionario a 1.146 cittadini, distribuiti per sesso, età (18-79 anni), livello d'istruzione e area geografica. L'inchiesta è stata svolta tra giugno e luglio dell'anno scorso. Stando a quanto emerso, nel [carrello della spesa](#) finiscono spesso prodotti che si scelgono per slogan che vantano qualità nutrizionali o **effetti**

benefici (“senza zuccheri aggiunti”, “poche calorie”, etc...).

Il problema, però, secondo l'associazione “è che gli slogan nutrizionali e salutistici si basano su singoli ingredienti o nutrienti, per esempio le **fibre** o una certa vitamina, ma non tengono conto della composizione complessiva dell'alimento, che potrebbe essere fortemente sbilanciata sotto il profilo dei **grassi**, degli [zuccheri](#) o del sale”.

Data di scadenza o termine minimo?

Anche sulla **data di scadenza** c'è spesso un po' di confusione: l'86% degli intervistati la verifica, è vero, ma per il 23% è difficile da trovare e per il 15% da leggere. Sono soprattutto gli anziani ad avere questa difficoltà. Le diciture sono generalmente due: “**da consumare entro**” (data di scadenza) e “da consumarsi **preferibilmente** entro” (termine minimo di conservazione).

Sebbene la quasi totalità (97%) degli intervistati abbia detto di conoscere bene le due diciture, pochi hanno compreso bene la differenza. È importante sapere che la data di scadenza indica che superata quella data, il prodotto **non va consumato**, perché potrebbe mettere a rischio la salute. Il termine minimo di conservazione, invece, concede la possibilità di consumare il prodotto anche qualche giorno o settimana dopo (avvalendosi di **vista, gusto e olfatto** per verificare se si può mangiare ancora).

L'analisi di [Altronconsumo](#) si conclude con una richiesta di maggiore chiarezza, specialmente riguardo le informazioni. Gli ingredienti devono essere riportati con caratteri grandi e leggibili, perché è importante confrontare prodotti simili. Non tutti sanno che gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente, quindi i primi della lista sono presenti in maggiore quantità. Solo gli ingredienti in quantità inferiori al 2% sul totale del peso del prodotto finito possono essere indicati in ordine casuale.

Foto: [Depositphotos.com](#).

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/come-fare/etichette-alimentari-come-leggerle/>

Generato il 25/04/2025