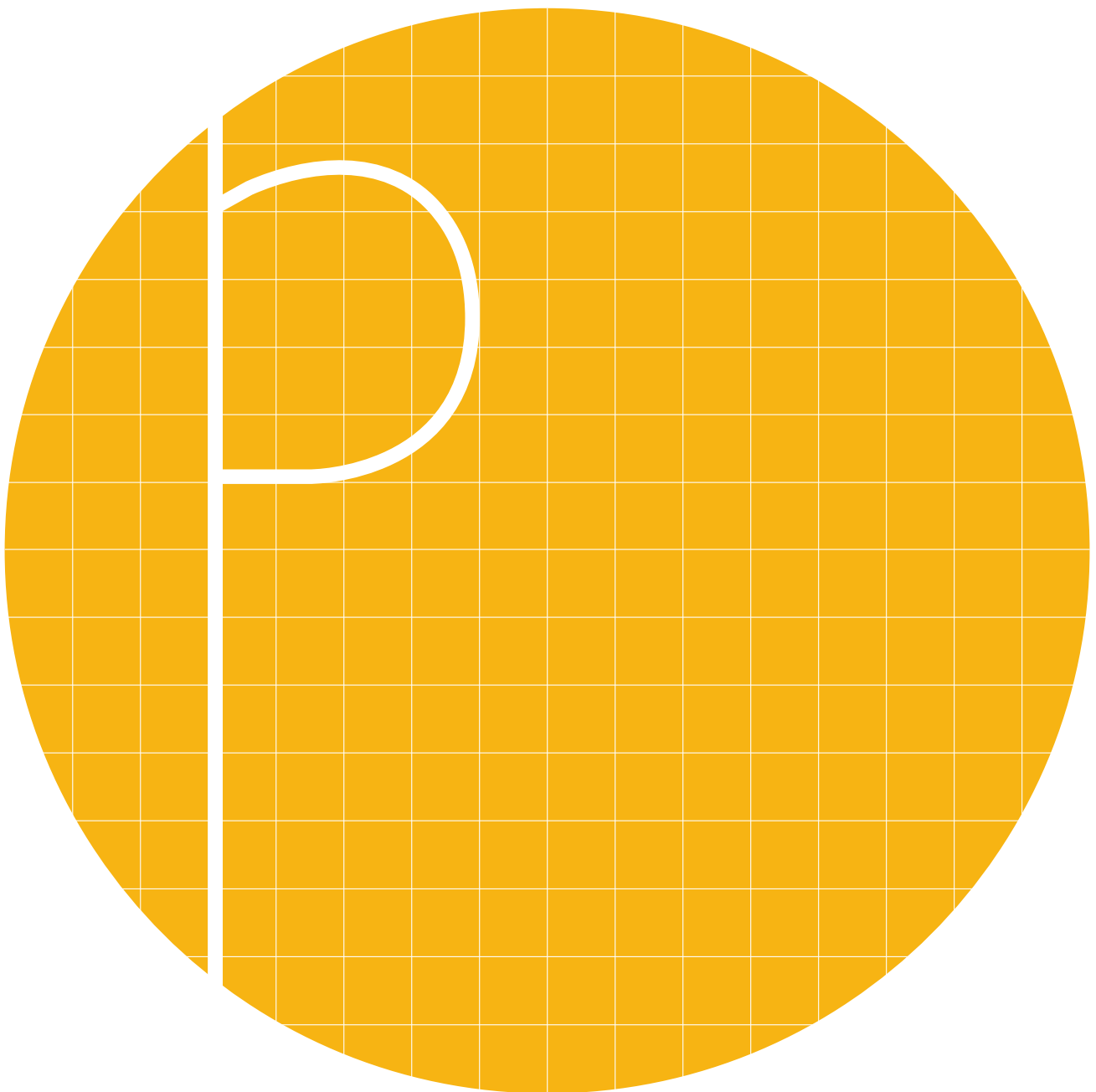
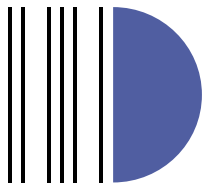


/12

## **Paper: La dieta dei saldi**

Perché il Nutri-score non è una buona idea





DIVULGA

Autori

Felice Adinolfi

Riccardo Fargione

Margherita Masi

Yari Vecchio

Illustrazioni

Matilde Masi

Contatti

[info@divulgastudi.it](mailto:info@divulgastudi.it)

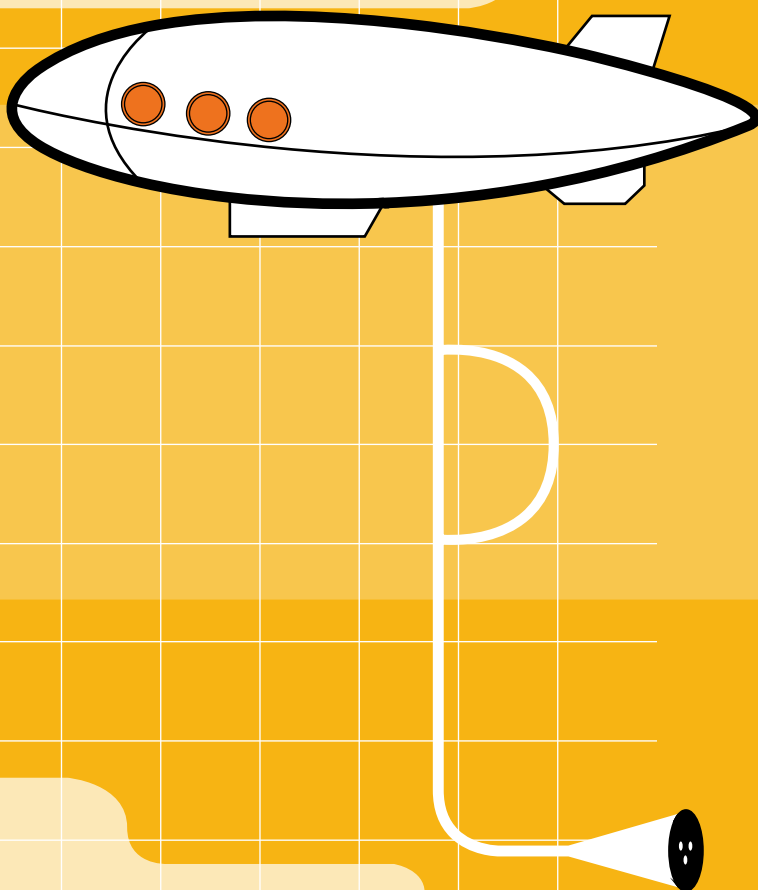
Mese di pubblicazione

Maggio 2023

*Si ringrazia la Fondazione Aletheia per il supporto operativo e scientifico nella realizzazione del presente lavoro.*

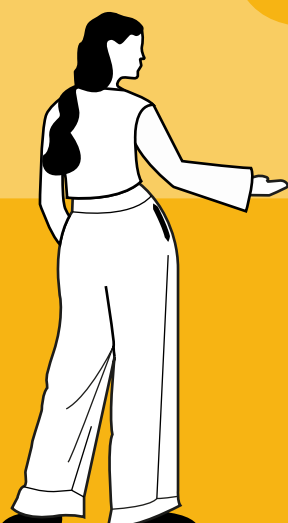


*Il lavoro è disponibile all'indirizzo  
<https://divulgastudi.it>*



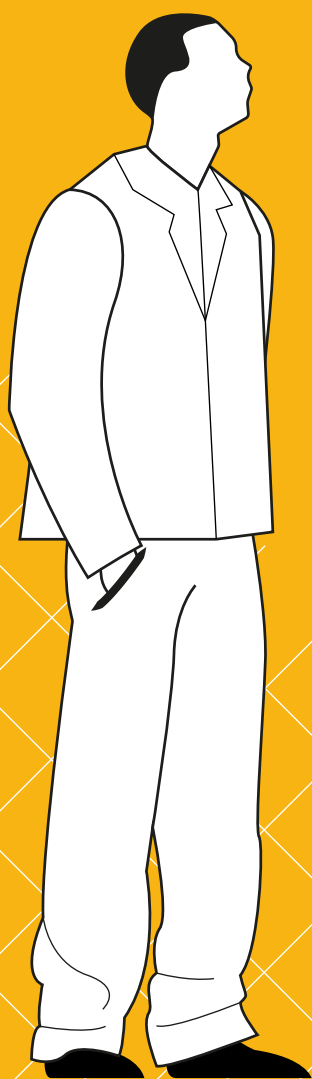
In Europa da tempo il dibattito è concentrato sull'opportunità di adottare il Nutri-score, un sistema che esprime attraverso colori e lettere il giudizio sulla qualità nutrizionale degli alimenti. Ma diverse restano ancora le falle che caratterizzano questo modello di etichettatura. Il rischio concreto è quello di favorire i prodotti ultra-processati, frutto della manipolazione a discapito, invece, delle eccellenze della Dieta Mediterranea, patrimonio immateriale dell'umanità Unesco. Ma proviamo a capirne di più..

Negli ultimi tempi sentiamo spesso parlare di Nutri-score, ma di cosa si tratta? E soprattutto, è un buon sistema di etichettatura dei prodotti alimentari?



## Abstract

- L'Europa è da tempo divisa da un importante dibattito per la scelta del sistema di etichettatura nutrizionale supplementare FOP (front of pack, in italiano fronte pacco) da applicare sul fronte delle confezioni dei prodotti alimentari. Nello specifico, il sistema di etichettatura Nutri-score - elaborato nel 2017 in Francia e ancora in fase di sperimentazione - è al centro del dibattito, in quanto ritenuto un sistema di etichettatura controverso.
- Infatti, il Nutri-score se da un lato si pone l'obiettivo di informare il consumatore nella scelta dei prodotti da comprare e mangiare, dall'altro ne limita e condiziona la sua libertà di acquisto, assegnando un punteggio (*score*) sulla base di un algoritmo pensato male.
- Il Paper, dunque, pur sottolineando l'importanza di introdurre un'etichettatura nutrizionale che informi il consumatore, evidenzia il fatto che il Nutri-score non sia ancora un sistema pronto per essere utilizzato e ne rimarca i suoi limiti e rischi.
- Il primo e più significativo limite del Nutri-score è che il sistema trascura il concetto di porzione e basa il suo calcolo su una porzione standard di 100 grammi, senza tener conto di quanto effettivamente viene consumato di quel prodotto, creando confusione e disinformazione.
- Il Nutri-score, ad esempio, considera i grassi come tutti uguali e il sistema tiene conto di un portafoglio di componenti molto ridotto. Il rischio è quello di premiare i prodotti con meno qualità nutrizionali e con più additivi chimici.
- Non a caso, il Paper si sofferma sul rischio del Nutri-score di incentivare il consumo di prodotti ultra-trasformati, visto che non considera le trasformazioni subite dagli alimenti. Il Paper fa riferimento al sistema Nova - che classifica i prodotti in base al loro grado di processazione - sottolineando il risultato paradossale che emerge dal calcolo del Nutri-score: i cibi ultra-processati vengono premiati maggiormente (con lettere come A e B) rispetto a quelli naturali.



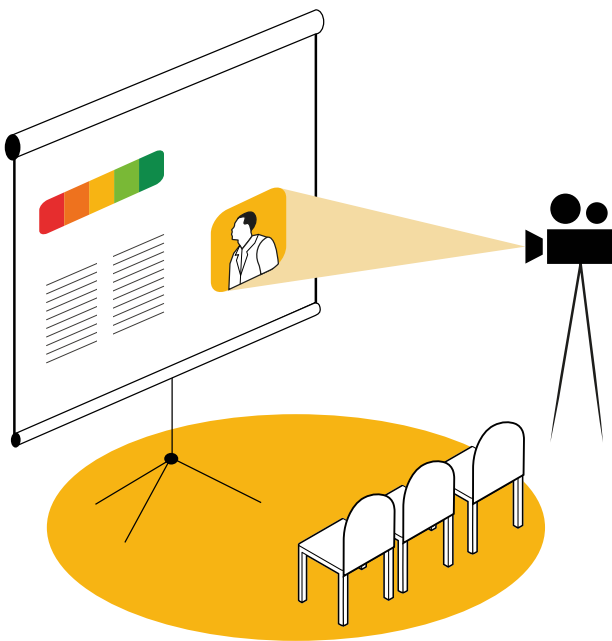
# Indice

1. Hercberg contro tutti - pag. 9
2. Il Nutri-score: cento grammi di confusione - pag. 13
3. A cosa servono le vitamine e i minerali? - pag. 17
4. Non tutti i grassi sono uguali - pag. 21
5. Promuovere la riformulazione degli alimenti e marginalizzare il ruolo degli alimenti naturali - pag. 25

Note - pag. 31

Bibliografia - pag. 33

# 1.





## 1. Hercberg contro tutti

Non è il titolo di un film, ma il distillato del dibattito surreale a cui abbiamo assistito in Europa a proposito di come favorire il miglioramento dei nostri stili alimentari, attraverso i cosiddetti segnali fronte-pacco. Serge Hercberg è professore emerito dell'Università Sorbona Nord ed ha guidato il gruppo di lavoro che per molti anni ha lavorato alla messa a punto del sistema "Nutri-score", l'algoritmo di classificazione delle qualità nutrizionali degli alimenti, che sembrava destinato a diventare obbligatorio in Europa in tempi molto brevi. Ma così non è stato e il professore l'ha presa, evidentemente, sul personale. Rispondere personalmente alle perplessità che legittimamente sono sorte nella comunità scientifica, ci sta, fa parte del suo mestiere di scienziato, ma Serge Hercberg deve aver davvero perso la pazienza quando ha capito che l'Europa, probabilmente, non avrebbe

deliberato, almeno non in questa legislatura, l'adozione della sua creatura. Si è premurato di rispondere ad ogni ministro, parlamentare nazionale o europeo che si mostrava non allineato, attribuendo alle lobby dell'industria alimentare, in particolare quella italiana, il ruolo di grande manovratore. Ha persino scritto un libro (1) per denunciare, tra gli altri, il fatto che *"l'Italia abbia deciso di stare dalla parte dei grandi gruppi industriali e non dei consumatori"*. I motivi per sorridere sono molti e per coloro che si sono sentiti colpiti dalle parole di Hercberg reagire è stato molto, forse troppo, facile. L'Italia, tra i grandi player dell'agroalimentare europeo è il paese che ha il sistema della trasformazione con le taglie medie più piccole e sono rare le circostanze in cui rintracciare casi di grandi gruppi industriali. Al contrario sono molti e di sicuro più rilevanti, i grandi, anzi grandissimi, gruppi

multinazionali della trasformazione alimentare e della distribuzione, come Nestlé e Carrefour, per fare nomi che rendono l'idea, che sostengono il sistema Nutri-score. Aiutare il consumatore a compiere scelte alimentari sane è una questione fondamentale per il decisore politico, date le implicazioni sanitarie, sempre più allarmanti, di diete squilibrate, tanto nell'apporto energetico quanto nella qualità dei nutrienti. L'ambizione, assolutamente condivisibile, dell'Europa è quella di semplificare quanto più possibile la lettura delle qualità nutrizionali di ogni alimento, con segnali facilmente interpretabili. Ma raggiungere questo obiettivo è di una complessità notevole, va sottolineato, perché la scelta di un alimento è solo un tassello di un puzzle molto più ampio e articolato che si chiama dieta. Ma anche perché molto articolata è sia la gamma dei nutrienti da prendere in considerazione, che le trasformazioni

che possono entrare in gioco nella produzione di cibo. Ridurre questa complessità in un colore, una lettera, un numero è un compito sicuramente utilissimo, ma molto, molto arduo. L'esito di questo processo, che ovviamente non può avere la pretesa di sostituirsi alle cosiddette indicazioni nutrizionali, deve innanzitutto premurarsi di non creare distorsioni, evitando quanto meno di creare ulteriori danni e, una volta assicurata tale condizione, cercare di massimizzare i benefici. Informando e di conseguenza orientando le scelte dei consumatori verso stili alimentari più equilibrati. Le casistiche, non ancora molte, di etichettatura nutrizionale fronte pacco sono state e sono oggetto di fasi sperimentali e alcune hanno ancora un carattere volontario. E anche il professor Hercberg e la sua squadra che hanno dedicato buona parte della loro vita professionale per realizzare il Nutri-score, a quanto pare, non hanno

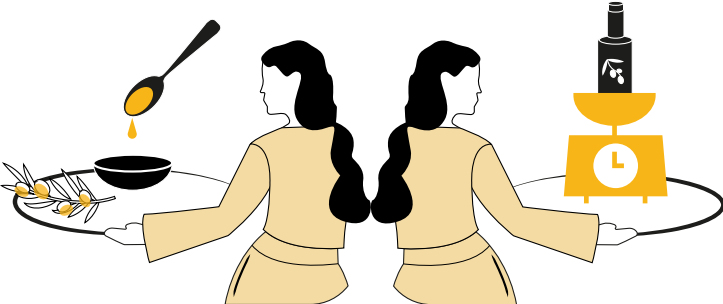
ancora finito. Ne è prova il fatto che l'ultima modifica all'algoritmo è stata approvata recentemente, a luglio 2022 ed ha apportato modifiche non trascurabili alla classificazione di molti prodotti, alcuni penalizzati e altri premiati dalla revisione messa a punto. E ne è riprova l'annuncio dello stesso professore, lanciato attraverso un'intervista rilasciata al quotidiano francese "Le Figaro", di ulteriori modifiche da apportare nel 2023. Qualcosa che non va allora ci sarà pure, tanto più che le revisioni intercettano, e di fatto riconoscono, le principali criticità sollevate durante questi mesi di dibattito. Si tratta di obiezioni che riguardano le fondamenta dell'algoritmo e la sua capacità di assicurare o quanto meno contenere il rischio di distorsioni nella percezione dei consumatori. Il professore anziché rispondere piccato alla politica che, legittimamente,

chiede chiarimenti e approfondimenti, anche sulla scorta di un crescente dissenso scientifico sul Nutri-score, dovrebbe rendersi conto che è difficile pensare di rendere obbligatorio qualcosa su cui si sta ancora lavorando.

Non parliamo di migliorare l'efficacia dell'algoritmo, ma di evitare disastri. Il lavoro di Hercberg è senza dubbio prezioso e certamente darà un contributo importante alla strategia europea per migliorare la comunicazione verso i consumatori, ma vale la pena riflettere sulle critiche mosse al modello, non solo dall'Italia, per verificarle e mettere in discussione quello che non funziona.

Se è il professore a confondere i piani della discussione, buttandosi nella rissa politica, il dubbio che ci sia qualche interesse da difendere da quel pulpito dovrebbe venire a chi lo legge o lo ascolta.

2.



## 2. Il Nutri-score: cento grammi di confusione

In Europa da tempo il dibattito è concentrato sull'opportunità di adottare il cosiddetto "Nutri-score", un sistema che esprime, attraverso colori e lettere, il giudizio sulle qualità nutrizionali degli alimenti. È il frutto di un algoritmo, sviluppato in Francia da autorevoli studiosi che assegna un punteggio negativo al contenuto di energia, zuccheri semplici, grassi saturi e sodio e, al contrario, un punteggio positivo al contenuto di frutta, verdura, fibre e proteine. Il saldo viene determinato partendo dalla componente negativa a cui viene sottratto il punteggio apportato dai contenuti nutrizionali positivi. Su questa base, un prodotto alimentare può ottenere un punteggio da -15 a 40, che è alla base della successiva codifica del suo valore nutrizionale (colori dal verde scuro all'arancione scuro a cui corrispondono le lettere da A ad E). Molta parte della letteratura sull'argomento ha esaltato i potenziali

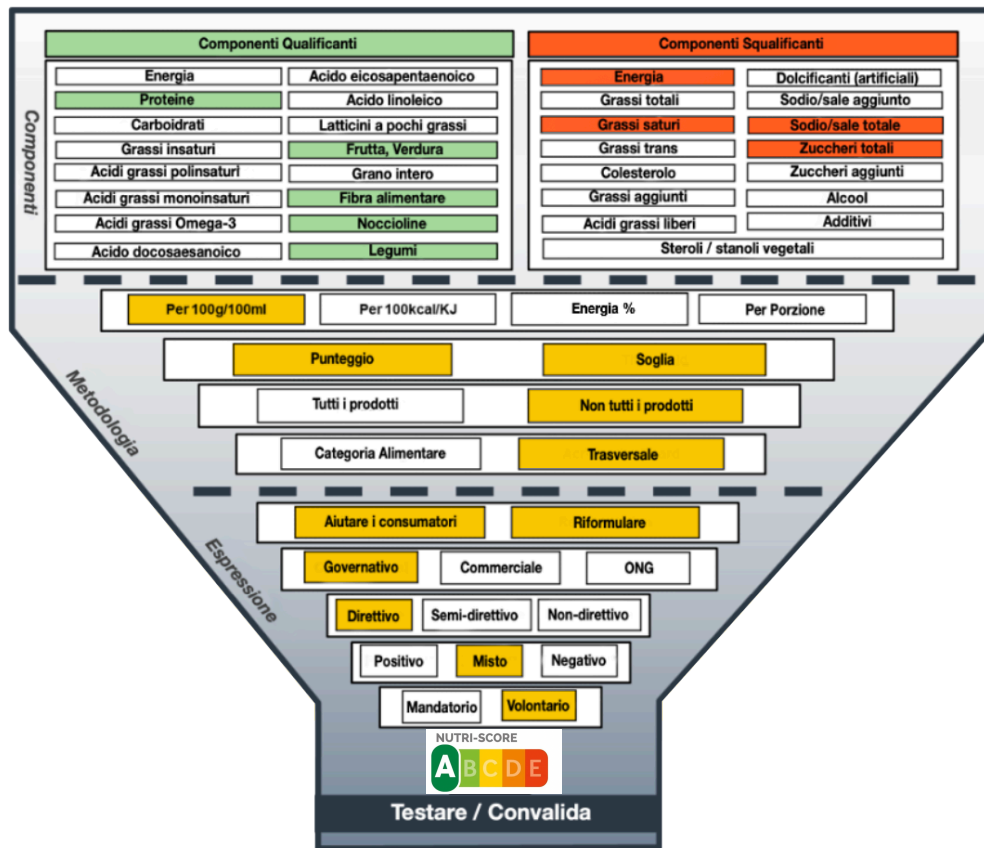
vantaggi di questo strumento, evidenziando in particolare come il sistema soddisfi alcune delle principali raccomandazioni nutrizionali condivise a livello internazionale. Tuttavia molti studi hanno evidenziato i numerosi svantaggi connessi all'algoritmo in questione, a cui è associato il paradossale rischio di promuovere diete per nulla equilibrate e soprattutto povere di prodotti naturali.

Il primo e forse più significativo limite dell'algoritmo Nutri-score è l'indipendenza dalle quantità consumate del prodotto oggetto di valutazione. Il metodo di calcolo prevede, infatti, che la determinazione del contenuto di ingredienti selezionati e di energia venga effettuata in ogni caso su 100 g di prodotto.

Sarà, quindi, lo stesso colore o lettera a contrassegnare un determinato prodotto indipendentemente dalla

quantità contenuta nella confezione. Trascurare il concetto di porzione porta al primo paradosso dell'algoritmo, che così concepito rischia di promuovere l'aumento degli apporti calorici e pregiudicare l'equilibrio delle diete. Il consumo di nutrienti negativi cresce, infatti, con l'aumento delle quantità consumate, indipendentemente dal fatto che il saldo con quelli positivi generi un Nutri-score "virtuoso" (colori verde scuro e verde chiaro, lettere A e B). Il livello dei nutrienti negativi potrebbe essere anche molto alto se compensato dall'aggiunta di componenti positive. Il Nutri-score potrebbe promuovere il consumo di più energia, più acidi grassi saturi e perfino più zuccheri. Questo modo di contabilizzare i nutrienti penalizza, poi, quei prodotti che solitamente vengono consumati in quantità inferiori ai 100 grammi. Come nel caso dei formaggi, abitualmente assunti in quantità medie giornaliere molto ridotte. Consumare giuste quantità di parmigiano reggiano, grana padano, feta o camembert, può risultare certamente più salutare che consumare maggiori quantità di alcuni prodotti a cui il Nutri-score ha attribuito una valutazione migliore.

Fig. 2.1: Il Funnel Model applicato al Nutri-score (a)



**Fonte:** Elaborazione Centro Studi Divulga su Funnel Model aggiornato al 2019 (2)

3.





### 3. A cosa servono le vitamine e i minerali?

Le vitamine forniscono un contributo indispensabile alle funzioni metaboliche ed hanno la capacità di essere efficaci anche nella prevenzione di alcune malattie. I sali minerali sono sostanze organiche anch'esse indispensabili per il nostro organismo. Consentono, in sostanza, di rendere disponibile l'energia per lo svolgimento delle nostre attività quotidiane. Sono degli attivatori di molte funzioni vitali dell'uomo. Parliamo di nutrienti universalmente riconosciuti come fondamentali per il benessere dell'uomo ma che non sono parte del sistema di calcolo del Nutri-score. Il contenuto di vitamine, minerali e altri ingredienti, come i cosiddetti bio-attivi (b) non ne condiziona in nessun modo l'esito e così un succo o un nettare di frutta è valutato peggio di una bevanda analcolica arricchita di sostanze dolcificanti. Il contenuto di zucchero

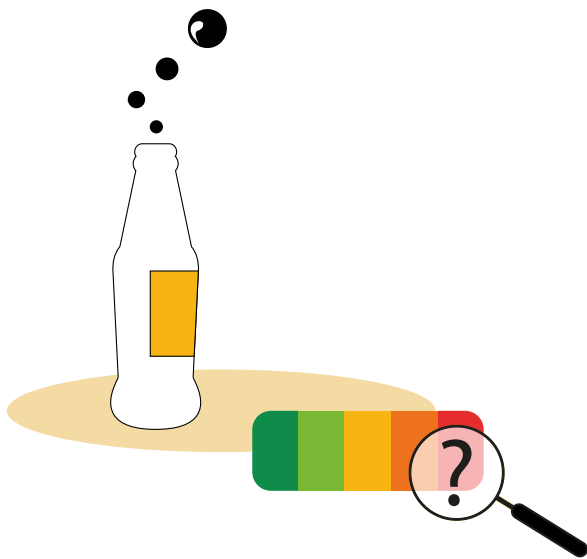
dei succhi e dei nettari, derivato dal contenuto del prodotto originale, associato all'assenza di proteine e fibre alimentari, fa segnare un Nutri-score che espresso in lettere varia tra C e D. Mentre molte bevande dolcificate artificialmente ricevono uno score pari a B, pur essendo prive di qualsiasi valore nutrizionale. Semplicemente perché non contengono zuccheri aggiunti, pur contenendo altri composti che potremmo definire anti-nutrizionali come acido fosforico ed edulcoranti. Mentre le richieste dei nutrizionisti sono quelle di limitare se non di eliminare il consumo di bevande dolcificate artificialmente, in particolare nell'alimentazione dei bambini e degli adolescenti, il Nutri-score potrebbe ulteriormente promuoverne la diffusione, anche in sostituzione di altre bevande, come nel caso portato ad esempio dei

succhi di frutta, che, se consumati nelle giuste dosi, hanno al contrario effetti positivi sulla salute. Se oggi appare intuitivo che sia meglio bere un bicchiere di succo di ribes o di arancia rispetto ad uno di bevande del tipo "cola", con un bollino a certificare la superiorità nutrizionale delle seconde sulle prime il discorso potrebbe cambiare.

Infine, il Nutri-score non tiene conto di molti altri nutrienti benefici per la salute. Il latte e i latticini, ad esempio, sono una fonte di acidi grassi coniugati dell'acido linoleico (CLA), che hanno effetti antitumorali e anti-aterosclerotici, oltre a ridurre la sintesi dei grassi e ad avere un effetto preventivo contro il diabete. Penalizzare questi, rischia di impoverire enormemente le diete.



4.





## 4. Non tutti i grassi sono uguali

Ci sono grassi e grassi, ma il sistema di lettere e colori che interpreta il Nutri-score li considera come tutti uguali. Questo, può portare all'errata convinzione che i prodotti con un contenuto di grassi più elevato siano sempre meno salutari di quelli con un contenuto di grassi inferiore. Non viene applicata nessuna distinzione tra grassi saturi e acidi grassi essenziali, necessari questi ultimi per il corretto funzionamento dell'organismo. Stesso discorso per le vitamine liposolubili A, D, E e K. Dato che il Nutri-score non tiene conto della presenza di acidi

grassi benefici, i prodotti con un contenuto più elevato di acidi grassi essenziali potrebbero ricevere un punteggio inferiore solo perché hanno un contenuto totale di grassi più elevato e un valore energetico più alto, mentre, in realtà, sarebbero una componente desiderabile della dieta. Un caso di riferimento è il giudizio inferiore ricevuto dai pesci più grassi rispetto a quelli magri, nonostante ai primi sia associato un maggior contenuto di acidi grassi insaturi, compresi quelli della famiglia degli omega-3.

Fig. 4.1: Nettare di ribes vs. bevanda tipo "cola". Ingredienti e valori nutrizionali

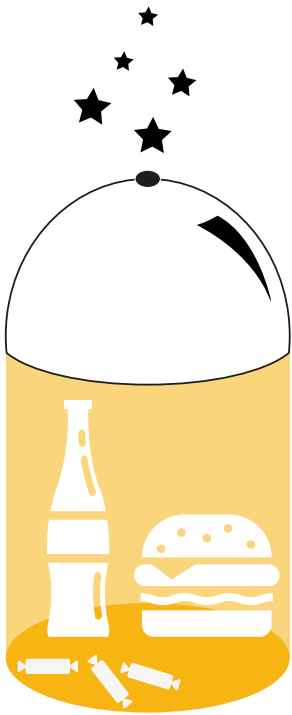
	NETTARE DI RIBES NERO BIOLOGICO	COLA CON DOLCIFICANTE
INGREDIENTI	100% succo di ribes	acqua, anidride carbonica, colorante al caramello, acesulfame k, aspartame, ciclamato di sodio, citrato di sodio, aromi naturali, caffeina
ENERGIA (Kj)	190	0,8
ACIDI GRASSI SATURI	0	0
PROTEINE	0	0
ZUCCHERI	11	0
SALE	0	0
FIBRE	0	0
NUTRI - SCORE		
VITAMINA C (Mg)	23	0
VITAMINA A (Mg)	8	0
VITAMINA E (Mg)	0,25	0
FERRO (Mg)	1	0
GRUPPI NOVA	1	4

**Fonte:** Elaborazione Centro Studi Divulga

*La comparazione evidenzia in primo luogo che il Nutri-score attribuisce un valore nutrizionale buono alla bevanda tipo cola che in realtà non ha alcun valore nutrizionale. Tutti zero, anche se gli ingredienti, oltre l'acqua, sono una decina (anidride carbonica, colorante al caramello, aspartame, acesulfame K, acido fosforico, benzoato di potassio, aromi naturali, acido citrico, caffeina). In secondo luogo è evidente come il confronto premi il prodotto con meno qualità nutrizionali.*



5.





## 5. Promuovere la riformulazione degli alimenti e marginalizzare il ruolo degli alimenti naturali

Terzo potenziale risultato paradossale è il rischio di incentivare il consumo di prodotti ultra-trasformati. L'algoritmo non tiene, infatti, neanche in conto il ruolo delle lavorazioni e della manipolazioni subite dai prodotti, compresa l'aggiunta di additivi. Come di fatto già avviene con molti dei claims più utilizzati nel mercato, che focalizzano prevalentemente sul solo contenuto calorico, il messaggio potrebbe risultare pesantemente distorto. Si potrebbe aprire un'autostrada per il consumo di prodotti con un alto grado di lavorazione e in cui la composizione è stata opportunamente modificata per ottenere giudizi nutrizionali migliori, a

scapito degli alimenti freschi e poco lavorati. Il fatto che l'apporto sistematico dei cibi cosiddetti ultra-processati sia dannoso per la salute umana è ampiamente riconosciuto e anche recentemente alcuni autorevoli studi hanno sollevato importanti preoccupazioni. Uno studio pubblicato sull'*American Journal of Preventive Medicine*, ha concluso che questi alimenti hanno probabilmente contribuito a circa il 10% dei decessi tra le persone di età compresa tra i 30 e i 69 anni in Brasile nel 2019. Un altro studio, pubblicato sulla rivista *Neurology*, sostiene che ad un aumento del 10% del consumo di alimenti ultra-lavorati corrisponde un

apprezzabile incremento del rischio di demenza. Inoltre studi effettuati su comunità dalla numerosità significativa hanno dimostrato che il fenomeno contribuisce per percentuali superiori al 40% all'alimentazione delle giovani generazioni europee (3). Il giudizio del Nutri-score, così come formulato, può tradursi in un incentivo alla manipolazione degli ingredienti, che con sottrazioni, addizioni e lavorazioni centrano l'obiettivo di una A o di una B, lavorando sul saldo finale tra componenti negative e positive. Di fatto il sistema così come concepito rischia di diventare uno strumento di marketing potentissimo da gestire attraverso la riformulazione dei prodotti, inducendo nel tempo il consumatore a percepire gli ultra-trasformati come di qualità pari o migliore di quelli per nulla o poco trasformati. Basta aumentare le proteine o le fibre per regolare il saldo





dell'algoritmo e un'aggiunta di proteine al gelato, che diventa così altamente proteico, fa segnare al prodotto una lettera B rendendolo preferibile rispetto ad una porzione di parmigiano reggiano o grana padano. Così si può suggerire ad un adolescente che fare merenda con un bicchiere di "cola" dolcificata e un gelato proteico sia più salutare che con un bicchiere di succo di frutta e una porzione di parmigiano reggiano o grana padano. La prima opzione segnerebbe una doppia B (verde chiaro il colore), mentre la seconda rischia con una doppia D (colore arancione), di essere classificata come "povera dal punto di vista nutrizionale" e al penultimo gradino del Nutri-score.

Eppure esistono sistemi di classificazione dei cibi in base al loro grado di trasformazione, che sono ampiamente riconosciuti, come il Siga, che divide gli prodotti in sette

gradi di trasformazione alimentare e il Nova, che ne utilizza quattro. Quest'ultimo è diventato un punto di riferimento nella letteratura in materia e nasce con l'obiettivo di identificare la qualità nutrizionale dei prodotti non solo come risultante degli ingredienti di base, ma anche delle lavorazioni effettuate, compreso l'arricchimento con additivi. Gli alimenti del primo gruppo sono quelli non trasformati o minimamente trasformati, come frutta, verdura, uova, carne, e latte, ma anche pasta e pomodori pelati. Quelli del gruppo 2 sono frutto delle lavorazioni che hanno lo scopo di prolungare la vita dei prodotti e riguardano in particolare grassi, come olio e burro, erbe aromatiche e altri ingredienti destinati prevalentemente ad essere impiegati nelle preparazioni. Del gruppo 3 fanno parte gli alimenti trasformati che sono ottenuti unendo alimenti dei gruppi 1 e 2 e che solitamente hanno un numero limitato

di ingredienti. Parliamo di pane, marmellate, sughi pronti, pesce in scatola e altri prodotti di questo tipo. L'ultimo gruppo, il quarto, comprende tutti quegli alimenti che utilizzano molti ingredienti, compresi gli additivi alimentari, le materie prime elaborate (grassi idrogenati, amidi modificati, ecc.) e altre sostanze che normalmente non albergano nelle nostre cucine. Il suggerimento di mangiare quanto più possibile alimenti freschi, poco trasformati e possibilmente senza o con pochi additivi, sembra del tutto ragionevole, ma non per chi ha creato il Nutri-score e soprattutto non per coloro che lo difendono. Industria e distribuzione vedono, ovviamente, grandi opportunità emergere dall'occasione di spostare a valle la creazione del valore nutrizionale e di conseguenza anche economico, della produzione di cibo.

Fig. 5.1: L'algoritmo che promuove l'ultra-trasformazione. Il Nutri-score e la classificazione Nova

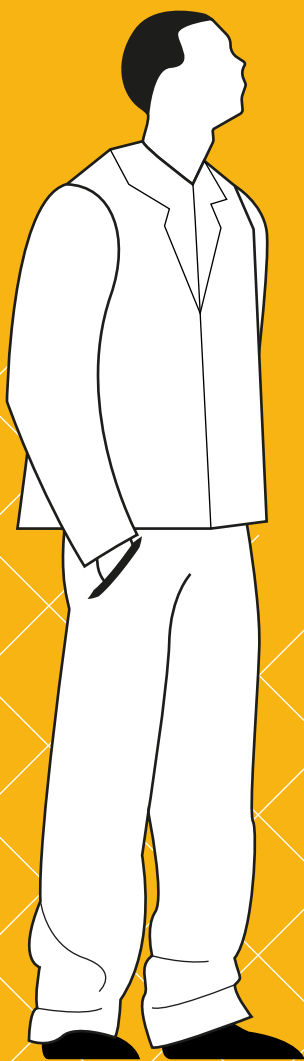
	NOVA	NOVA
		
	28%	<b>72%</b>
	5%	95%

**Fonte:** Elaborazione Centro Studi Divulga

I casi presi a riferimento in questo lavoro non rappresentano delle eccezioni, ma piuttosto la regola. Un recente studio (4) effettuato su un campione di 9.931 prodotti alimentari che hanno ricevuto sia la valutazione Nutri-score che quella Nova, ha mostrato che nel 72% dei casi contrassegnati dai colori verde e verde chiaro del Nutri-score (lettere A e B) i gruppi Nova di riferimento sono il 3 e il 4. Solo il 28% dei prodotti col semaforo verde ricade nei gruppi 1 e 2 della classificazione Nova, ed è fatto prevalentemente di prodotti freschi o leggermente lavorati.



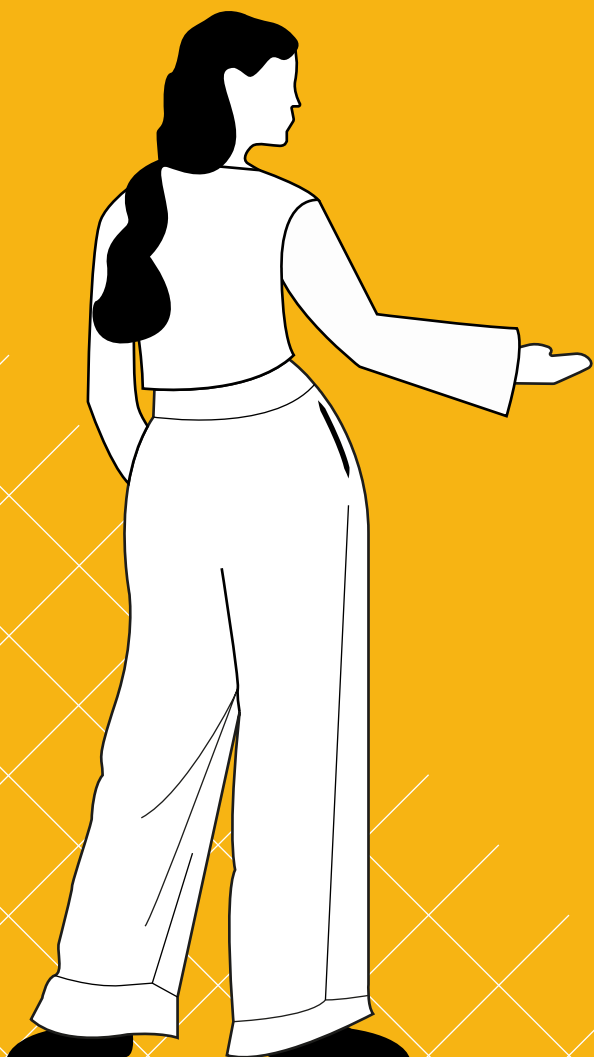
n.



# Note

- a) Il Funnel Model descrive gli aspetti funzionali e visivi dei sistemi di etichettatura. Il modello riassume e aiuta a confrontare i diversi sistemi di etichettatura FOP (front of pack, in italiano fronte pacco) sulla base di alcuni aspetti: componenti, unità di riferimento, metodo di misurazione, copertura, approccio metodologico, scopo, driver, direttività, tone of voice, utilizzo. Nel caso del Nustri-score, il funnel mette in luce come questo sistema consideri un portafoglio di componenti molto ridotto.
  
- b) Come l'antocianine dei frutti a bacca, l'esperidina delle arance, il licopene del pomodoro e altri.

**b.**





# Bibliografia

- (1) Serge Hercberg. Mange et tais-toi: Un nutritionniste face au lobby agroalimentaire. HumenSciences 2022. 285 pages.
- (2) Bend, Daphne & Lissner, Lauren. (2019). Differences and Similarities between Front-of-Pack Nutrition Labels in Europe: A Comparison of Functional and Visual Aspects. *Nutrients*. 11. 626. 10.3390/nu11030626.
- (3) Lauria, F.; Dello Russo, M.; Formisano, A.; De Henauw, S.; Hebestreit, A.; Hunsberger, M.; Krogh, V.; Intemann, T.; Lissner, L.; Molnar, D.; et al. Ultra-Processed Foods Consumption and Diet Quality of European Children, Adolescents and Adults: Results from the I.Family Study. *Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis.* 2021, 31, 3031-3043
- (4) ROMERO FERREIRO, Carmen; LORA PABLOS, David; GÓMEZ DE LA CÁMARA, Agustín. Two dimensions of nutritional value: Nutri-score and NOVA. *Nutrients*, 2021, 13.8: 2783.



ISBN 979-12-81249-07-3



9 791281 249073

