



## Centro di Studio e Ricerca sull'Obesità (CSRO)

### **Considerazioni tecnico-scientifiche relative al recente documento EFSA “Scientific advice related to nutrient profiling for the development of harmonized mandatory front-of-pack nutrition labelling and the setting of nutrient profiles for restricting nutrition and health claims on foods”**

La definizione dei profili nutrizionali è stata inclusa nel Regolamento (CE) 1924/2006 per fissare le condizioni d'uso delle indicazioni nutrizionali o sulla salute (c.d. “claim”) per alimenti o categorie di alimenti. In pratica, i profili prevedono la classificazione degli alimenti stessi sulla base del superamento, o meno, di livelli soglia predefiniti della concentrazione di specifici nutrienti (essenzialmente grassi totali e saturi, zuccheri, sale), con l'obiettivo di evitare che alimenti che contengono elevate o eccessive quantità di questi nutrienti possano accedere a claim in grado di metterne in ombra le non favorevoli caratteristiche nutrizionali complessive, inducendo potenzialmente in errore i consumatori alla ricerca di opzioni salutari.

Tale approccio è stato oggetto nel 2008 di una valutazione da parte degli esperti di nutrizione di EFSA, che hanno rilevato sostanzialmente tre criticità principali:

- 1) La dieta è composta da molteplici alimenti, con differenti caratteristiche e composizione: non è pertanto necessario che ogni alimento risulti “bilanciato” sul piano nutrizionale (come di fatto suggerisce implicitamente il sistema dei profili) se considerato individualmente, essendo sufficiente che sia la combinazione dei vari alimenti consumati nella giornata ad essere complessivamente equilibrata.
- 2) I pattern di consumo degli alimenti sono diversi nei vari Paesi e pertanto la valutazione nutrizionale della dieta (e quindi la definizione dei profili nutrizionali) deve considerare anche il valore delle tradizioni e delle diverse culture alimentari.
- 3) Esistono importanti differenze tra le varie categorie di alimenti, che rendono difficile adottare un sistema di profilazione comune.

Gli stessi concetti sono in parte ripresi nel documento che EFSA ha adottato e reso noto nel mese di marzo 2022 in risposta a una richiesta della Commissione (“Request for a scientific advice on the development of harmonized mandatory front-of-pack nutrition labelling and the setting of nutrient profiles for restricting nutrition and health claims on foods”).

Le finalità del documento, frutto della revisione della bozza rilasciata alla fine di novembre 2021 sulla base della consultazione pubblica conclusa ai primi di gennaio, sono già definite nel titolo, “Scientific advice related to nutrient profiling for the development of harmonised mandatory front-of-pack nutrition labelling and the setting of nutrient profiles for restricting nutrition and health claims on foods”: gli esperti intendono infatti fornire un supporto scientifico per lo sviluppo di un'etichettatura nutrizionale front of pack obbligatoria armonizzata e la definizione di profili nutrizionali per limitare l'uso dei claims nutrizionali e di salute per gli alimenti.



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

DIPARTIMENTO DI BIOTECNOLOGIE  
MEDICHE E MEDICINA TRASLAZIONALE



## Centro di Studio e Ricerca sull'Obesità (CSRO)

Alla luce dei dati epidemiologici più recenti gli esperti ribadiscono il ruolo dell'alimentazione nel mantenimento dello stato di salute, soprattutto nei confronti delle patologie più diffuse a livello globale e specificamente nell'Unione Europea: patologie cardiovascolari (che interessano il 12 % della popolazione), diabete di tipo 2 (10% della popolazione), obesità (15%), osteoporosi (5%), carie dentali (20-90% fino a 6 anni e 100% degli adulti), oltre ad alcuni tumori, soprattutto gastrointestinali.

In questo contesto si riconferma l'importanza dell'equilibrio complessivo della dieta, che si ottiene accostando alimenti con profili nutrizionali diversi, rilevando, come già nel documento del 2008, che non è quindi necessario che ogni singolo alimento rifletta il profilo nutrizionale di un'alimentazione adeguata nell'insieme e che al profilo della dieta totale contribuiscono non solo il profilo nutrizionale dei singoli alimenti, ma anche i loro livelli di assunzione definiti da quantità e frequenza dei consumi. Si tratta di concetti solidi sul piano scientifico sui quali si basano le linee guida nutrizionali, alle quali il documento conferisce particolare importanza, perché rigorosamente evidence based.

Partendo da queste considerazioni, gli esperti EFSA sottolineano come anche nella definizione di un sistema di profilazione nutrizionale l'attenzione debba essere focalizzata principalmente su alimenti e nutrienti che possono essere consumati in eccesso o per i quali l'assunzione potrebbe invece essere inadeguata nell'UE, tenendo tuttavia in considerazione sia il contributo degli alimenti in termini di apporto di nutrienti alla dieta della popolazione generale (o di specifici gruppi di popolazione) e sia la rilevanza dei nutrienti per la salute pubblica in UE.

La complessità di tale approccio, ben supportato peraltro dalla letteratura scientifica più solida, trova conferma nella descrizione dei criteri che dovrebbero essere alla base della valutazione degli alimenti potenzialmente critici, e cioè dei gruppi o delle categorie di alimenti che hanno un ruolo nelle diete delle popolazioni e dei sottogruppi di popolazione europei: 1) l'apporto di energia, nutrienti o altre sostanze di importanza fisiologica; 2) l'importanza che ricoprono nella dieta della popolazione generale o di alcuni gruppi di popolazione a rischio compresi i bambini; 3) l'appartenenza a gruppi o categorie di alimenti con composizione nutrizionale complessiva rilevante; 4) la presenza o l'assenza di sostanze nutritive con effetti di salute scientificamente confermati; 5) l'appartenenza a gruppi o categorie di alimenti i cui consumi sono associati a effetti sulla salute.

In pratica, in linea con la letteratura scientifica più recente, il ruolo degli alimenti non viene considerato solo alla luce della composizione in nutrienti, ma anche in funzione dell'apporto di componenti diversi, del contributo alla dieta nel suo complesso e degli effetti di salute associati sia ai singoli componenti dell'alimento, e sia ai livelli di consumo dell'alimento stesso.

Per queste ragioni gli esperti menzionano espressamente specifiche categorie di alimenti, come i prodotti lattiero caseari e le carni che, pur contribuendo all'apporto di grassi saturi (e sodio nel caso dei formaggi stagionati e delle carni processate) sono definiti rispettivamente importanti per l'apporto di proteine, calcio, riboflavina, vitamina B12 and iodio e carne come fonti rispettivamente di calcio e ferro e buona fonte di proteine di alta qualità, ferro, zinco, vitamine (A, D e B12) e acidi grassi monoinsaturi.



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

DIPARTIMENTO DI BIOTECNOLOGIE  
MEDICHE E MEDICINA TRASLAZIONALE



## Centro di Studio e Ricerca sull'Obesità (CSRO)

Gli stessi esperti chiariscono inoltre come per alcune categorie di alimenti, come la frutta e la verdura, i benefici per la salute supportati dalla letteratura scientifica siano superiori rispetto a quelli potenzialmente associati al loro contributo in termini di nutrienti, valorizzando i pattern alimentari caratterizzati dai livelli di consumo più elevati di vegetali, come le citate diete mediterranea e nordic diet.

Le conclusioni generali identificano come potenziali fonti di criticità in Europa, per il fatto di essere consumati in quantità in media eccessive, il contenuto calorico (energia), ed il tenore in grassi totali e saturi, zuccheri e sodio, come componenti da includere nei profili nutrizionali dei singoli alimenti (oltre a fibra e potassio che, assunti mediamente in quantità insufficienti, sono identificati come importanti per la salute pubblica in Europa).

È importante valorizzare alcune prese di posizione di questo documento che sono rilevanti anche ai fini della scelta non solo del sistema di profilazione nutrizionale, ma anche dell'etichettatura FOP da adottare a livello europeo.

Innanzitutto, il documento rileva una situazione di eccesso o di difetto del consumo di alcuni nutrienti che appare (e viene prospettata, si veda il capitolo sui trans Fatty Acids) in continua evoluzione. Tale situazione, inoltre, è in molti casi caratterizzata da significative differenze da Paese a Paese, che secondo EFSA implicano la necessità di interventi specifici da parte dei vari paesi stessi. Un sistema FOP informativo, come Nutrinform Battery, appare adeguato a gestire una situazione con queste caratteristiche, a differenza di sistemi interpretativi come il Nutri-Score. Il Nutrinform Battery, infatti, può facilmente essere modificato aggiungendo o togliendo specifiche batterie (e quindi, per esempio, raccogliendo le indicazioni del documento EFSA a valorizzare l'insufficiente apporto di fibra o di potassio nella dieta europea). Nel caso dei sistemi interpretativi, per affrontare una situazione del genere bisognerebbe invece modificare l'algoritmo che ne è alla base, e conseguentemente riconsiderarne e rivalutarne l'efficacia.

Inoltre, un sistema come Nutrinform Battery potrebbe facilmente essere adattato a specifiche situazioni locali, incorporando nutrienti che rappresentassero criticità in alcuni paesi, ma non in tutti. Bisogna aggiungere inoltre come l'approccio informativo consenta di per sé di veicolare l'informazione utile alle diverse categorie di persone con differente grado di rischio di specifiche patologie, frequentemente citate nel documento. Per esempio, l'aumento della colesterolemia LDL, associato nel documento EFSA al consumo di saturi, assume un significato più modesto nelle persone con valori nella norma di questo parametro, o con un rischio coronarico (del quale la colesterolemia LDL è un importante componente) che sia basso o molto basso: appare pertanto preferibile che la caratteristica (gli acidi grassi saturi) in grado di aumentare questo parametro sia immediatamente individuabile nei diversi alimenti (come con l'adozione di Nutrinform Battery) piuttosto che incorporata nella valutazione complessiva di un algoritmo, come in Nutri-Score.

EFSA in realtà prende atto dell'evoluzione della letteratura più recente, come per esempio nell'affrontare il tema dell'associazione tra apporto di saturi e rischio cardiovascolare, che secondo alcuni studi andrebbe riconsiderato, o comunque rivalutato alla luce delle diverse fonti alimentari. Si può osservare, al proposito, che un FOP informativo, come il Nutrinform Battery, consentirebbe di gestire questa situazione in maniera molto più efficiente di un FOP



## Centro di Studio e Ricerca sull'Obesità (CSRO)

interpretativo: essendo nel primo caso agevole modificare, eliminare o includere la batteria relativa al nutriente considerato, mentre nel secondo caso il ridimensionamento del ruolo di un nutriente incorporato nell'algoritmo, implica di fatto la revisione completa dell'algoritmo stesso, e la riconsiderazione di tutti gli studi sperimentali condotti impiegando la versione poi modificata.

Il documento EFSA inoltre richiama in più punti la rilevanza della corretta porzionatura di un alimento, e della corrispondente frequenza di consumo, ai fini della valutazione del suo effetto complessivo di salute. Giova ricordare, al proposito, che i sistemi informativi come Nutrinform Battery dedicano a tali parametri un'adeguata attenzione, mentre quelli interpretativi non sono, per vari motivi, in condizione di farlo.

Da ultimo, non si può non sottolineare il costante riferimento da parte degli esperti EFSA al ruolo degli alimenti come parte di una dieta che è determinante per la salute; ruolo dal quale, come gli esperti stessi ribadiscono in più riprese, non si può prescindere nella valutazione del profilo nutrizionale degli alimenti, precisando che non è necessario che il singolo prodotto sia equilibrato di per sé, quanto che lo sia la dieta nel suo complesso. Questo stesso presupposto è comune al razionale scientifico della proposta italiana di etichettatura FOP, che è basata sui valori nutritivi di riferimento (Reference Intakes) definiti per l'energia e i nutrienti per una dieta giornaliera media da 2000 kcal, e che fornisce quindi l'informazione necessaria per comprendere il contributo di ogni prodotto alimentare in termini di calorie e nutrienti alla dieta complessiva giornaliera.

Michele Carruba

Enzo Nisoli