

... Impariamo a conoscere i valori giornalieri di riferimento (GDA) ...



Avrete notato il termine GDA (Guideline Daily Amounts ovvero valori giornalieri di riferimento) sulle etichette alimentari, ma che cosa significa? I valori giornalieri di riferimento suggeriscono la quantità totale di energia e nutrienti che un adulto, in buono stato di salute, deve assumere quotidianamente.

Questi valori sono forniti su base volontaria dalle industrie alimentari, delle bevande e di vendita al dettaglio per informare sul contenuto di energia e nutrienti degli alimenti e delle bevande. Fornendo al consumatore questa informazione, si spera abbia una maggiore consapevolezza di quanto ogni singolo prodotto contribuisca al raggiungimento di una dieta generale bilanciata.

Le industrie alimentari e di vendita al dettaglio ricavano i loro valori giornalieri di riferimento (GDA) dalle linee guida governative internazionali ed europee che si basano sui più recenti dati scientifici pubblicati sui fabbisogni dietetici e sulle raccomandazioni alimentari. Ad ogni modo, sono state osservate differenze tra i vari sistemi utilizzati dovuti per lo più all'origine dei dati scientifici di riferimento e in misura minore alle tecniche di calcolo.

I consumatori del Regno Unito sono già abituati al concetto di GDA in quanto questo pacchetto di informazioni è stato introdotto dalla maggior parte dei fabbricanti e dei commercianti al minuto già nel 1998. Nel resto dell'Europa, le GDA stanno prendendo piede gradatamente. Recentemente, la Confederazione delle Industrie di Alimenti e Bevande (CIAA) ha proposto un approccio armonizzato all'etichettatura alimentare nell'Unione Europea, che comprende l'utilizzo di valori di GDA standardizzati. Questo aiuterà ad eliminare le differenze tra i valori di GDA che sono stati osservate recentemente.

GDA per energia e nutrienti

In genere le GDA sono disponibili per l'energia (calorie) e per i quattro nutrienti più importanti che potrebbero aumentare il rischio di sviluppare alcune patologie legate alla dieta: grassi, grassi saturi, zuccheri e sodio (o sale). Le GDA per i carboidrati, le proteine e la fibra possono essere fornite a discrezione del fabbricante.

Le linee guida per gli adulti si basano sui fabbisogni tipici di uomini e donne di 18 anni di età in buono stato di salute, di peso normale e/o per il mantenimento del peso. I valori di GDA per l'energia derivano dai fabbisogni medi stimati di popolazione per l'energia e tengono conto dei livelli attuali di attività e di stile di vita di un cittadino medio, che tende ad essere abbastanza sedentario. L'energia viene espressa comunemente in "kilocalorie" (Kcal) ma anche in "Calorie": le espressioni sono equivalenti e comunemente utilizzate sulle etichette alimentari. Nel caso di una donna adulta la GDA per l'energia è stimata pari a 2000 Kcal, mentre tale valore incrementa a 2500 Kcal per un uomo adulto: questi valori sono utilizzati come riferimento per calcolare i valori giornalieri di riferimento. Quando non è possibile fornire linee guida separate per uomo e donna, le GDA per un soggetto adulto si basano sui valori di GDA per la donna, al fine di evitare un consumo eccessivo.

Sono state sviluppate anche linee guida per i bambini sia per i ragazzi che per le ragazze. I valori giornalieri di riferimento per i bambini si trovano generalmente solo sulle etichette o sul materiale informativo allegato ai prodotti destinati in modo specifico ai bambini.

Table 1:

GDA per un adulto che si basano su un consumo giornaliero di 2000 kcal (Calorie)

	GDA per adulti
Energia	2000 kcal (Calorie)
Grassi totali	Non più di 70g
Grassi saturi	Non più di 20g
Carboidrati	270g
Zuccheri totali	Non più di 90g
Proteine	50g
Fibra	Almeno 25g
Sodio (Sale)	Non più di 2.4g (6g)

Tabella 1, fornisce un esempio di GDA per un adulto che si può trovare su differenti prodotti in Europa, che si basa su un consumo giornaliero di 2000 Kcal e che deriva dalle raccomandazioni EURODIET (vedi voce bibliografica 5; per gli zuccheri totali vedi voci

bibliografiche 5,6,7).

Sono linee guida, non obiettivi individuali

Per ciascun individuo, i fabbisogni di energia e nutrienti possono essere maggiori o inferiori rispetto ai valori di GDA pubblicati in funzione del sesso, dell'età, del peso corporeo, del livello di attività fisica e di altri fattori. Inoltre, è improbabile che un individuo raggiunga i valori di GDA per ciascun nutriente ogni giorno. Per questo motivo, le GDA non devono essere considerate degli obiettivi individuali. Piuttosto, il consumatore dovrebbe considerarle come un punto di riferimento per stabilire il potenziale contributo di un particolare prodotto al suo fabbisogno giornaliero per ciascun nutriente.

Vitamine e sali minerali, le dosi giornaliere raccomandate (RDA – recommended daily allowances)

Quando il contenuto di una vitamina o di un sale minerale viene segnalato sull'etichetta, viene indicato come percentuale rispetto alla dose giornaliera raccomandata (RDA) invece che come GDA, in base alla legislazione alimentare europea. Le vitamine e i sali minerali devono essere consumati in quantità specifiche per il corretto funzionamento delle reazioni metaboliche essenziali dell'organismo e il mantenimento di un buono stato di salute. Per questa ragione, le dosi di assunzione raccomandate sono più alte rispetto al fabbisogno medio della popolazione (a cui si riferiscono invece le GDA) in modo da eliminare i possibili casi di deficienza. L'RDA è la dose giornaliera media che incontra il fabbisogno nutritivo di quasi tutte le persone in buono stato di salute. Come per le GDA, questo non significa che tali quantità debbano essere assunte ogni giorno. Rappresentano il consumo medio nell'arco di un periodo di tempo (Tabella 2).

Table 2:

Valori di riferimento europei per le dosi giornaliere raccomandate di vitamine e sali minerali

	UNITA'	RDA
Vitamina A	µg	800
Vitamina D	µg	5
Vitamina E	mg	10
Vitamina C	mg	60
Tiamina	mg	1,4
Riboflavina	mg	1,6
Niacina	mg	18
Vitamina B6	mg	2
Acido folico	µg	200
Vitamina B12	µg	1
Biolina	mg	0,15
Acido pantotenico	mg	6
Calcio	mg	800
Fosforo	mg	800
Ferro	mg	14
Magnesio	mg	300
Zinco	mg	15
Iodio	µg	150

Fonte: Direttiva 90/496/CEE del Consiglio del 24 Settembre 1990 relativa all'etichettatura nutrizionale dei prodotti alimentari

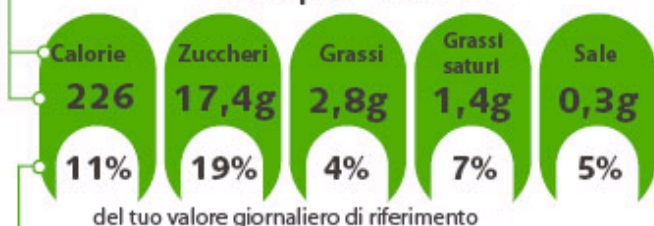
Spiegazione degli esempi grafici

La Figura 1 sottostante rappresenta un esempio di etichetta nutrizionale che si può trovare sulla confezione di un prodotto. Per esemplificare quanto questa informazione sia utile al consumatore, è stata fornita una dettagliata spiegazione della GDA per l'energia: gli stessi principi interpretativi valgono per comprendere appieno il contenuto di zuccheri, di grassi, di grassi saturi e di sale di questo prodotto, permettendo al consumatore di determinare come questo prodotto si colloca all'interno della sua dieta generale.

Figura 1. Esempio e spiegazione di un'etichetta

Questa icona offre informazioni sul contenuto energetico di una porzione del prodotto. In questo esempio, ogni porzione del prodotto contiene 226 calorie (o Kcal) di energia.

Ciascuna porzione contiene



del tuo valore giornaliero di riferimento

Questa è la percentuale del valore giornaliero di riferimento (calorie) contenuta in una porzione del prodotto. In questo esempio, ogni porzione del prodotto copre l'11% del valore energetico giornaliero di riferimento (2000 Kcal): $226/2000 \times 100 = 11\%$

La Figura 2 fornisce un esempio di etichetta nutrizionale che il consumatore può trovare sul retro della confezione di un prodotto. La figura confronta due tipi simili di cereali per la prima colazione. In questo caso, il secondo tipo di cereali andrebbe bene per le persone che consumano una dieta povera di fibra.

Figura 2: Confronto tra le informazioni nutrizionali riportate sul retro della confezione di due tipi diversi di cereali per la prima colazione

Informazione nutrizionale riportata sul retro di una confezione di cereali per la prima colazione

Tipo 1

	Per porzione (30g)	% del valore giornaliero di riferimento	Valore giornaliero di riferimento
Calorie	115	6%	2000kcal
Zuccheri	0,5g	6%	90g
Grassi	0,2g	1%	70g
Grassi saturi	5g	1%	20g
Fibra	0,8g	3%	25g
Sodio	0,24g	11%	2,4g

Informazione nutrizionale riportata sul retro di una confezione di cereali per la prima colazione

Tipo 2

	Per porzione (30g)	% del valore giornaliero di riferimento	Valore giornaliero di riferimento per un adulto
Energia	112	6%	2000kcal
Zuccheri	7g	8%	90g
Grassi	1,5g	2%	70g
Di cui grassi saturi	0,3g	1%	20g
Fibra	5g	20%	25g
Sale	0,6g	10%	6g
Di cui sodio	0,24g	10%	2,4g

I cereali per la prima colazione del tipo 2 contengono sei volte più fibra di quelli del tipo 1 (5g contro 0,8g). Una porzione di cereali del tipo 2 copre una parte significativa del fabbisogno giornaliero di fibra: contiene circa un quinto (20% contro il 3% del tipo 1) della quantità di fibra che un adulto dovrebbe consumare in un giorno.

Mettiamo in pratica la teoria

Quando si cucina o si fa la spesa, le GDA servono a orientare le scelte del consumatore: per le persone interessate alla quantità di sale che consumano, questi valori possono aiutare a scegliere quale, tra due prodotti, ha il minor contenuto di sale.

Le GDA servono a fare comprendere meglio come cibi differenti contribuiscano a una dieta ben bilanciata indicandoci quali cibi dobbiamo consumare occasionalmente e quali spesso.

È comunque importante sottolineare come tuttavia si sappia ancora molto poco sull'uso reale di questo sistema di etichettatura e che sono necessari ulteriori studi per capire come i consumatori utilizzano queste informazioni nella pratica .

Bibliografia

1. Institute of Grocery Distribution (2006) Best Practice Guidance on the Presentation of Guidelines Daily Amounts.
2. Council Directive 90/496/EEC of the 24 September 1990 on nutrition labelling for foodstuffs.
3. CIAA (2006) Recommendations for a Common Nutrition Labelling Scheme.
4. COMA (1991) Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. (Report on Health and social Subjects). HMSO, London.
5. EURODIET (2001) Nutrition & Diet for Healthy Lifestyles in Europe. Core Report.
6. INPES (2002) La santé vient en mangeant. Guide alimentaire pour tous.
7. FAO/WHO (2003) Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of an expert consultation. WHO, Geneva
8. FAO/WHO (1998) Carbohydrates in Human Nutrition. FAO food and nutrition paper no. 66. FAO, Rome.

FOOD TODAY 03/2007