



Corso per gli insegnanti:
**"LETTURA CRITICA E CONSAPEVOLE
DELLE ETICHETTE NUTRIZIONALI DEI
PRODOTTI ALIMENTARI"**

**"ASPETTI NORMATIVI E MEDICI DELL'IMPORTANZA
DELLA LETTURA CRITICA E CONSAPEVOLE DELLE
ETICHETTE DEI PRODOTTI ALIMENTARI"**

Chieri, 3 Febbraio 2015

DOTT. SSA MARGHERITA GULINO

Dirigente medico, Responsabile f.f. S.S. Igiene della Nutrizione - S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL T05

ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI: **cosa dobbiamo sapere**

L'etichetta dei prodotti alimentari è la carta d'identità dell'alimento:

riporta informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e fornisce una serie di indicazioni per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata.

La scelta di alimenti e bevande condiziona la nostra dieta in termini di apporti ed equilibrio nutrizionale. Leggere e comprendere le etichette degli alimenti è importante perché ci consente di fare **scelte più sane e consapevoli**.

Saper leggere correttamente le etichette rappresenta un atto di responsabilità verso il nostro benessere e verso quello delle persone che mangiano le cose che acquistiamo. Ci aiuta, infatti, ad impostare una sana alimentazione.

ETICHETTATURA DEGLI ALIMENTI: **cosa dobbiamo sapere**



Il Ministero della Salute con questo opuscolo desidera fornire uno strumento che permetta al consumatore di comprendere le "nuove" etichette e di fare scelte informate.

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf



COS'È L'ETICHETTA?

"È qualunque marchio commerciale o di fabbrica, segno, immagine o altra rappresentazione grafica scritto, stampato, stampigliato, marchiato, impresso in rilievo o a impronta sull'imballaggio o sul contenitore di un alimento o che accompagna tale imballaggio o contenitore."

(Art. 1 Reg. 1169/2011)

Etichettatura degli alimenti: *cosa dobbiamo sapere*



In Italia, l'etichettatura degli alimenti è regolata dal Decreto legge 27 gennaio 1992, n. 109 (e successive modificazioni).

A partire dal 13 dicembre 2014 gli operatori del settore alimentare saranno, però, obbligati a rispettare le disposizioni generali del [Regolamento \(UE\) 1169/2011](#) *relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori*, che aggiorna e semplifica le norme precedenti sull'etichettatura degli alimenti. Lo scopo di tale innovazione è quello di **tutelare ulteriormente la salute dei consumatori e assicurare un'informazione chiara e trasparente.**

Per quanto riguarda l'etichettatura nutrizionale, la data limite per adeguarsi al [Regolamento \(UE\) 1169/2011](#) è il 13 dicembre 2016.

Il Regolamento introduce alcune importanti novità.

Altro aspetto importante dell'etichettatura degli alimenti sono le "indicazioni (claims) nutrizionali" e sulla "salute", disciplinate dal Regolamento (CE) 1924/2006 relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari.

Etichettatura degli alimenti: *cosa dobbiamo sapere.*



Mini guida al cambiamento: ecco le novità

Leggibilità delle informazioni

Tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile; il carattere deve avere *una dimensione non inferiore a 1,2 mm* mentre nelle confezioni più piccole il carattere *non deve essere inferiore a 0.9 mm*.

L'**etichetta** apposta su un alimento dovrà contenere per legge le **seguenti informazioni a tutela del consumatore (Indicazioni Obbligatorie)**:

- la denominazione dell'alimento
- l'elenco degli ingredienti
- la durabilità del prodotto
- Le condizioni di conservazione ed uso
- il Paese di origine e il luogo di provenienza del prodotto
- il nome o la ragione sociale
- la dichiarazione nutrizionale
- la quantità al netto.

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

INDICAZIONI OBBLIGATORIE

Denominazione dell'alimento

Accanto alla denominazione deve essere indicato lo stato fisico nel quale si trova il prodotto o lo specifico trattamento che ha subito (ad esempio «in polvere», «ricongelato», «liofilizzato», «surgelato», «concentrato», «affumicato»).

Per i prodotti congelati prima della vendita e che sono venduti decongelati sarà obbligatorio riportare, accanto alla denominazione del prodotto, l'indicazione "decongelato".



Il nome dell'alimento può fornirti la sua descrizione



La DENOMINAZIONE dell'alimento

Indica il **nome del prodotto** e deve comprendere anche informazioni relative ad *eventuali trattamenti subiti* (prodotto in polvere, congelato, liofilizzato, affumicato ecc.).

Per i **prodotti congelati** prima della vendita e che sono **venduti decongelati** è obbligatorio riportare, accanto alla denominazione, l'indicazione "decongelato".

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**



Ti indica il dettaglio degli ingredienti che compongono l'alimento



Elenco degli ingredienti

È l'elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso. Una delle novità più importanti riguarda l'indicazione degli allergeni che deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensioni, stile o colore, in modo da permettere di visualizzarne rapidamente la presenza. Anche i prodotti sfusi devono riportare obbligatoriamente l'indicazione della presenza degli allergeni che troveremo segnalata anche sui prodotti somministrati nei ristoranti, mense, bar ecc.

Nel caso di presenza di "oli vegetali" o "grassi vegetali" ci sarà un apposito elenco che ne indicherà l'origine specifica (es. olio di palma, olio di cocco, grassi idrogenati ecc.)

L'ELENCO degli INGREDIENTI

Deve seguire il criterio della *quantità in senso decrescente*.

In cima alla lista, dunque, l'ingrediente più presente, all'ultimo posto quello che è presente in quantità minori.


Alla fine dell'elenco compaiono di solito gli "additivi", utilizzati, sia per conservare i prodotti, sia per renderli più invitanti; si tratta di *conservanti, coloranti, emulsionanti, esaltatori di sapidità, correttori di acidità, antiossidanti ecc.* Sono segnalati con la **lettera E** seguita da un numero: la lettera rivela che l'additivo in questione è consentito in tutti gli Stati membri dell'Unione europea (Ue), il numero fa riferimento alla categoria di appartenenza.

L'elenco riporta anche gli eventuali "**allergeni**" **presenti**, la cui indicazione deve essere evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti (per dimensioni, stile o colore) in modo da *permettere di visualizzarne rapidamente la presenza*.

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

Quali sono gli **ALLERGENI**?

QUALI SONO GLI ALLERGENI?

- 
- *Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro*
 - *Crostacei e prodotti a base di crostacei*
 - *Uova e prodotti a base di uova*
 - *Pesce e prodotti a base di pesce*
 - *Arachidi e prodotti a base di arachidi*
 - *Soia e prodotti a base di soia*
 - *Latte e prodotti a base di latte*
 - *Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia e i loro prodotti*
 - *Sedano e prodotti a base di sedano*
 - *Senape e prodotti a base di senape*
 - *Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo*
 - *Anidride solforosa e solfiti*
 - *Lupini e prodotti a base di lupini*
 - *Molluschi e prodotti a base di molluschi*



Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

Durabilità del prodotto

Distinguiamo due indicazioni che possiamo trovare sulla confezione del prodotto.

- **Data di scadenza:** nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura "Da consumare entro il" che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.
- **Termine minimo di conservazione (TMC):** nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura "Da consumarsi preferibilmente entro il" che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute.

Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.



Accertati sempre della scadenza del prodotto e non confonderla con il TMC

i **CONGELAMENTO**
Diventa obbligatorio riportare la data del primo congelamento di carni, preparazioni a base di carne e prodotti ittici non processati.

La DURABILITÀ del prodotto

Prevede:

❖ la **data di scadenza**
Nel caso di prodotti a rapida deperibilità (come carne, uova, latticini), la data è preceduta dalla dicitura "da consumarsi entro ..." che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato. Dopo la scadenza può essere pericoloso per la salute a causa della proliferazione di batteri.

❖ **il termine minimo di conservazione (TMC)**
Nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo (come cereali, riso, spezie) si troverà la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro ...", che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore, ma può essere consumato senza rischi per la salute

Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto non sia consumato perché rischioso nel 1° caso o venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi, nel 2° caso.

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**



Le **CONDIZIONI** di **CONSERVAZIONE** ed **USO**

Indicano come conservare il prodotto e il periodo di consumo dopo l'apertura della confezione (ad es. "conservare in luogo asciutto", "lontano da fonti di calore" ecc.).

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**



Il Paese di origine e il luogo di provenienza del prodotto

Riguarda tutte le carni (bovine, suine, ovine, caprine e avicole fresche e congelate), **pesce, frutta e verdura fresche, miele, olio extravergine di oliva.**

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

IL NOME O LA RAGIONE SOCIALE

Conoscere il nome e l'indirizzo del fabbricante, del confezionatore o dell'importatore è importante per sapere chi contattare in caso di reclamo o per ottenere ulteriori informazioni sul prodotto.

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

Dichiarazione nutrizionale

Dichiarazione nutrizionale		per 100 g	per pezzo 8,7 g
VALORI MEDI			
Valore energetico	kJ	1991	173
	kcal	474	41
Grassi	g	18,0	1,6
di cui:			
- grassi saturi	g	8,8	0,8
	g	70,0	6,1
Carboidrati	g	23,5	2,0
di cui:			
- zuccheri	g	3	0,6
	g	7,0	0,270
	g	0,270	0,023

Sono obbligatorie indicazioni su:

- valore energetico
- grassi
- acidi grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, poliooli, amido, fibre.

L'indicazione del valore energetico è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento, oppure alla singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

Nella tabella nutrizionale trovi informazioni sul contenuto calorico e nutritivo dell'alimento

Consumi di riferimento			
	Valore energetico	Consumi giornalieri di riferimento	per 100 g %
energia	2000 kcal	474	23%
Grassi	70 g	18,0	26%
Acidi grassi saturi	30 g	8,8	29%
Carboidrati	260 g	70,0	27%
Zuccheri	50 g	23,5	47%
Proteine	50 g	7,0	14%
sale	6 g	0,270	4%

Dichiarazione nutrizionale			
		per 100 g	per pezzo 8,7 g
VALORI MEDI			
Valore energetico	kJ	1991	173
	kcal	474	41
Grassi	g	18,0	1,6
di cui:			
- grassi saturi	g	8,8	0,8
	g	70,0	6,1
Carboidrati	g	23,5	2,0
di cui:			
- zuccheri	g	3	0,6
	g	7,0	0,270
	g	0,270	0,023

La dichiarazione nutrizionale

Sono obbligatorie indicazioni su:

- valore energetico
- grassi
- acidi grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale

La dichiarazione nutrizionale può essere integrata con l'indicazione su acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi, poliooli, amido, fibre.

L'indicazione del valore energetico è riferita a 100 g/100 ml dell'alimento, oppure alla singola porzione. Il valore energetico è espresso come percentuale delle assunzioni di riferimento per un adulto medio ossia circa 2000 kcal al giorno.

Etichettatura degli alimenti: Cosa sono le INDICAZIONI NUTRIZIONALI e sulla SALUTE?

L'etichetta degli alimenti, oltre a fornire informazioni necessarie relative al **PRODOTTO COMMERCIALIZZATO**, può essere utilizzata dal **PRODUTTORE** come mezzo per valorizzare i propri prodotti e dal **CONSUMATORE** per fare scelte più attente e in linea con le sue necessità.

Il Regolamento (CE) 1924/2006 armonizza i cosiddetti "claims", ossia **Indicazioni Nutrizionali e sulla Salute** fornite sui prodotti alimentari, allo scopo di garantire ai consumatori l'accuratezza e la veridicità delle informazioni.



CHE COS'È UN'INDICAZIONE NUTRIZIONALE
qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche, dovute **ALL'ENERGIA (VALORE CALORICO) che apporta, apporta a tasso ridotto o accresciuto o non apporta;**
E/O ALLE SOSTANZE NUTRITIVE O DI ALTRO TIPO che contiene, contiene in proporzioni ridotte o accresciute o non contiene. (Art. 2 Reg. 1924/2006)



Etichettatura degli alimenti: Cosa sono le INDICAZIONI NUTRIZIONALI e sulla SALUTE?

Indicazioni nutrizionali

L'indicazione (*claim*) nutrizionale è qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche, dovute:

all'energia (valore calorico) che apporta, apporta a tasso ridotto o accresciuto o non apporta alle sostanze nutritive o di altro tipo che contiene, contiene in proporzioni ridotte o accresciute o non contiene.

Indicazioni quali "basso tenore di grassi", "elevato contenuto di fibre" e altre espressioni simili sono indicazioni nutrizionali generiche, che devono essere conformi a definizioni armonizzate, in modo che abbiano lo stesso significato in tutti i paesi dell'Unione europea, ad esempio, "elevato contenuto di fibre" si può usare soltanto per prodotti che contengano almeno 6 g di fibre per 100 g di prodotto.

A BASSO CONTENUTO CALORICO
il prodotto contiene non più di 40 kcal/100 g per i solidi o più di 20 kcal/100 ml per i liquidi

A RIDOTTO CONTENUTO CALORICO
il prodotto contiene un ridotto contenuto calorico

SENZA CALORIE
il prodotto non contiene né calorie né altri prodotti utilizzati per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento li contiene naturalmente si deve riportare sull'etichetta: "contiene naturalmente zuccheri"

A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI
il prodotto contiene non più di 5 g di zuccheri per 100 g per i solidi o 2,5 g di zuccheri per 100 ml per i liquidi

SENZA ZUCCHERI
il prodotto contiene non più di 0,5 g di zuccheri per 100 g o 100 ml

SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI
il prodotto non contiene zuccheri o ogni altro prodotto utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento li contiene naturalmente si deve riportare sull'etichetta: "contiene naturalmente zuccheri"

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI
il prodotto contiene non più di 3 g di grassi per 100 g per i solidi o 1,5 g di grassi per 100 ml per i liquidi

SENZA GRASSI
il prodotto contiene non più di 0,5 g di grassi per 100 g o 100 ml

A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI
il prodotto non supera 0,2 g di grassi saturi per 100 g/100 ml per i solidi o 0,1 g di grassi saturi per 100 ml per i liquidi

SENZA GRASSI SATURI
la somma degli acidi grassi saturi e acidi grassi trans non supera 0,1 g di grassi saturi per 100 g o 100 ml

FONTI DI FIBRE
il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g o almeno 1,5 g di fibre per 100 kcal

AD ALTO CONTENUTO DI FIBRE
il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g o almeno 3 g di fibre per 100 kcal

Etichettatura degli alimenti: NUTRIZIONALI e sulla SALUTE?

Cosa sono le INDICAZIONI

AD ALTO CONTENUTO DI PROTEINE

almeno il 20% del valore energetico dell'alimento è apportato da proteine

LEGGERO/LIGHT

il valore energetico è ridotto di almeno 30%

FONTE DI ACIDI GRASSI OMEGA-3

il prodotto contiene almeno 0,3 g di acido alfa-linolenico (ALA) per 100 gr o 100 kcal

RICCO DI ACIDI GRASSI OMEGA-3

il prodotto contiene almeno 0,6 g di ALA per 100 gr o 100 kcal

RICCO DI GRASSI MONOINSATURI (O POLINSATURI)

almeno il 45% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano dai grassi monoinsaturi/polinsaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto

RICCO DI GRASSI INSATURI

almeno il 70% degli acidi grassi presenti nel prodotto derivano da grassi insaturi e a condizione che gli stessi apportino oltre il 20% del valore energetico del prodotto

FONTE DI/AD ALTO CONTENUTO DI [NOME DELLA VITAMINA E/O MINERALE]

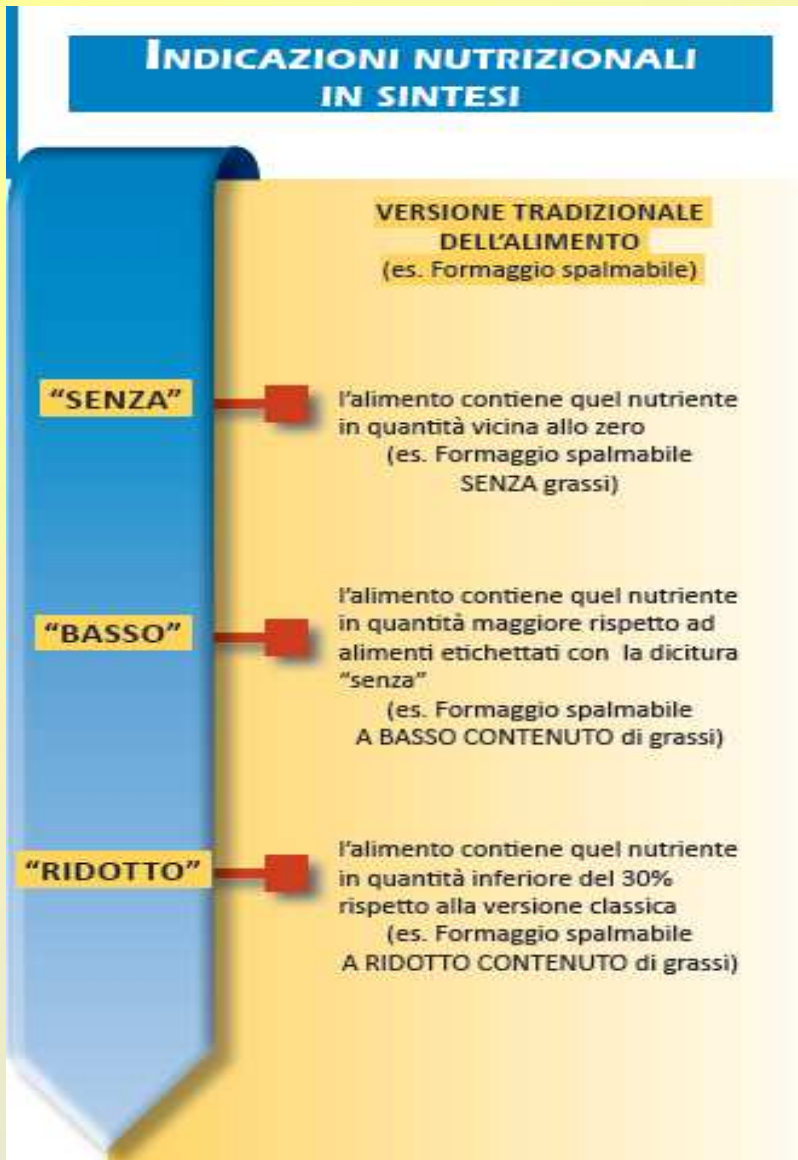
il prodotto contiene almeno il 15/30% della dose giornaliera raccomandata di vitamina e/o minerale

A TASSO RIDOTTO DI [NOME DELLA SOSTANZA NUTRITIVA]

la riduzione è pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile

Etichettatura degli alimenti: NUTRIZIONALI e sulla SALUTE?

Cosa sono le INDICAZIONI



Etichettatura degli alimenti: Cosa sono le INDICAZIONI sulla SALUTE (Claims)?

Le INDICAZIONI SULLA SALUTE sono consentite solo se sull'etichetta sono comprese le seguenti informazioni:

- una dicitura relativa *all'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano;*
- la *quantità dell'alimento e le modalità di consumo necessarie* per ottenere *l'effetto benefico indicato.*

Vi sono diversi tipi di indicazioni sulla salute:

- dichiarazioni relative a sostanze nutritive o di altro genere che possono contribuire alla crescita, sviluppo e normali funzioni del nostro organismo, per esempio *"Il calcio è necessario per il mantenimento di ossa normali"*;
- affermazioni sulla diminuzione del rischio di contrarre una malattia, per esempio *"è dimostrato che la sostanza x abbassa/riduce il colesterolo nel sangue"*.



CHE COS'È UN'INDICAZIONE SULLA SALUTE?

qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra un alimento o uno dei suoi componenti e la salute (Art. 2 Reg. 1924/2006)

Le **INDICAZIONI SULLA SALUTE** fornite sui prodotti alimentari devono essere preventivamente autorizzate e incluse in un elenco di indicazioni consentite

Etichettatura degli alimenti: Cosa sono le INDICAZIONI (Claims) sulla SALUTE?

Indicazioni sulla salute

Per indicazione sulla salute si intende qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra un alimento o uno dei suoi componenti e la salute.

Indicazioni, del tipo "favorisce la digestione", "rafforza le difese immunitarie" suggeriscono esplicitamente che quell'alimento o un suo specifico componente fa bene alla salute (*health claims* o raccomandazioni salutistiche).

Le indicazioni sulla salute sono consentite solo se sull'etichetta sono comprese le seguenti informazioni:

una dicitura relativa all'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano

la quantità dell'alimento e le modalità di consumo necessarie per ottenere l'effetto benefico indicato.

Vi sono diversi tipi di indicazioni sulla salute:

dichiarazioni relative a sostanze nutritive o di altro genere che possono contribuire alla crescita, sviluppo e normali

funzioni del nostro organismo, per esempio "Il calcio è necessario per il mantenimento di ossa normali" affermazioni sulla diminuzione del rischio di contrarre una malattia, ecc. Per esempio "è dimostrato che la sostanza x abbassa/riduce il colesterolo nel sangue".

Etichettatura degli alimenti: **QUALI SONO LE INDICAZIONI OBBLIGATORIE?**

la quantità al netto.

Etichettatura degli alimenti: *cosa dobbiamo sapere* (Opuscolo Ministero della Salute, ...)

Ecco il decalogo del Ministero per orientarsi fra gli scaffali del supermercato ed evitare sorprese indesiderate a tavola.



Leggi scrupolosamente le etichette sulle confezioni. Più informazioni leggi, tanto migliore sarà il tuo giudizio su quel prodotto.



Ricorda, le illustrazioni riportate sulle confezioni sono puramente indicative. Hanno lo scopo principale di richiamare la tua attenzione e non sono necessariamente legate all'aspetto reale del prodotto



Attenzione all'ordine degli ingredienti di un prodotto. Gli ingredienti sono indicati per ordine decrescente di quantità; il primo dell'elenco è più abbondante del secondo e così via.



Consuma il prodotto entro la data di scadenza indicata in etichetta. Dopo la scadenza il prodotto può deperire rapidamente e non essere più sicuro per la tua salute



Non confondere la data di scadenza di un prodotto con il termine minimo di conservazione; se trovi sull'etichetta la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro...", il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute

Etichettatura degli alimenti: cosa dobbiamo sapere (Opuscolo Ministero della Salute, ...)

Ecco il decalogo del Ministero per orientarsi fra gli scaffali del supermercato ed evitare sorprese indesiderate a tavola.



6

Controlla il peso netto/sgocciolato dell'alimento. Spesso possiamo essere tratti in inganno dalle dimensioni delle confezioni



7

Se soffri di allergie alimentari controlla sempre nell'elenco degli ingredienti la presenza di eventuali allergeni. La lista degli allergeni viene periodicamente aggiornata alla luce delle conoscenze scientifiche più recenti



8

Mantieni sempre i prodotti refrigerati e quelli surgelati alla temperatura indicata sull'etichetta e riponili, subito dopo l'acquisto, nel frigorifero o nel congelatore. Ricorda che il freddo non uccide i batteri anche se ne rallenta o ne impedisce temporaneamente la crescita



9

Se compri pesce in pescheria controlla i cartelli esposti. Accanto al pesce fresco si può vendere anche pesce decongelato, il venditore è tenuto ad esporre le indicazioni obbligatorie, tra cui quelle sulla provenienza



10

A parità di qualità e prezzo preferisci gli alimenti confezionati con materiale riciclato/riciclabile; leggi bene le indicazioni sul materiale utilizzato per il confezionamento o l'imballaggio (AL alluminio, CA cartone, ACC acciaio ecc), darai una mano alla salvaguardia dell'ambiente.