



# Corso per gli studenti: "LETTURA **CRITICA E CONSAPEVOLE** DELLE **ETICHETTE** DEI PRODOTTI ALIMENTARI"

La gestione degli spuntini come strumento per mantenere un buono stato di salute e prevenire l'obesità

## LA GIORNATA ALIMENTARE EQUILIBRATA

**3 pasti**

**+**

**eventuale spuntino di metà mattina  
(5% delle Cal tot.)**

**+**

**eventuale merenda del pomeriggio  
(7% delle Cal Tot.)**



spuntini e merende devono essere costituiti  
da alimenti salutari  
e tali da non pregiudicare l'appetito al pasto successivo.

INRAN –2005

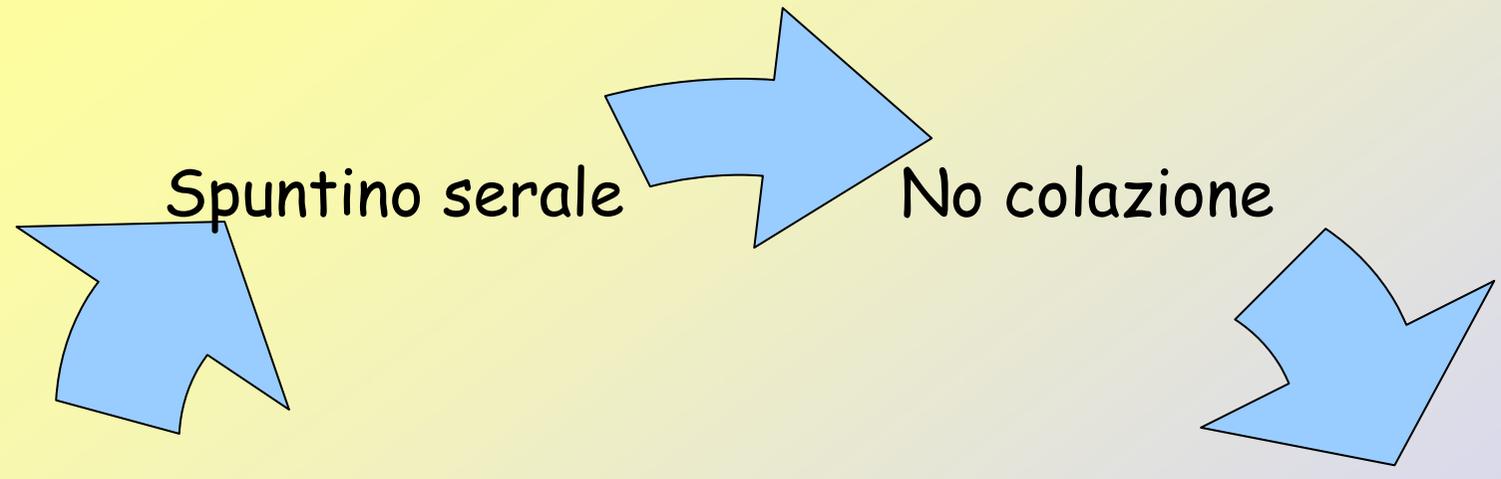
immagine tratta da: [www.lasantevientenmangeant.inpes.sante.fr](http://www.lasantevientenmangeant.inpes.sante.fr)

# I comportamenti a rischio per la salute

## La destrutturazione dei pasti:

- 1- no prima colazione
- 2- spuntini squilibrati e troppo calorici
- 3- cena troppo abbondante





Spuntino serale

No colazione

spuntinone

merendone

Poco appetito  
a pranzo

Poco appetito  
a cena

# I comportamenti a rischio per la salute

## Alimenti troppo ricchi di grassi e zuccheri semplici



# I comportamenti a rischio per la salute

## Porzioni troppo abbondanti

(Sono sufficienti 250 Cal in più al giorno per prendere 1 Kg al mese) tra le cause:

- consistenza morbida/masticazione veloce
- alimenti “gratificanti” per maggior contenuto di grassi, zuccheri e sale



## Una colazione adeguata

**Attenua la sensazione di fame a metà mattina**

**Aumenta e prolunga nel tempo la capacità di attenzione**

**Migliora l'umore**

**Attenzione: colazioni con apporto calorico inferiore o pari a 60 kcal non migliorano il grado di attenzione**

## La merenda di metà mattina adeguata

**Attenua la sensazione di fame**

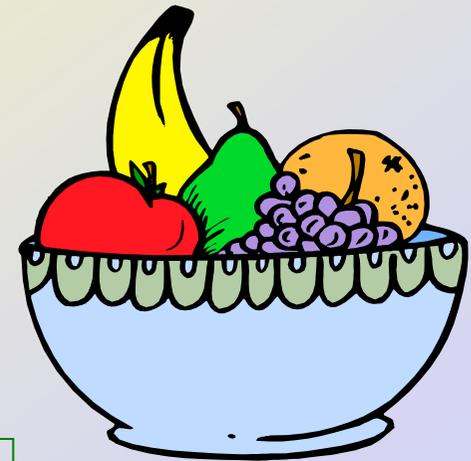
Contribuisce ad assumere più carboidrati e meno lipidi nell'insieme della giornata

**Migliora la memoria**

# LO SPUNTINO IDEALE

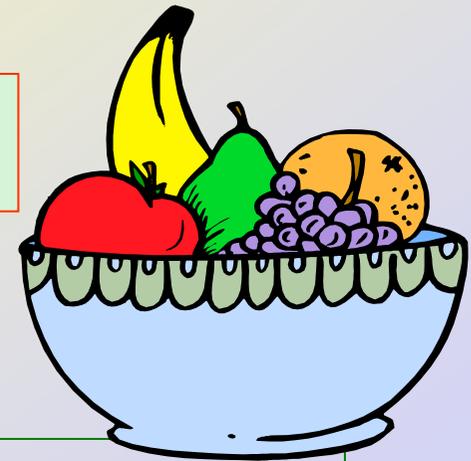
**povero di grassi**

**ricco in carboidrati  
(25 gr. apporto ideale)**



# LO SPUNTINO IDEALE

**buona efficienza saziante**



**Uno spuntino risulta più saziante quanto è più alto il contenuto in proteine e carboidrati e minore quello in grassi**

<b>Alimento</b>	<b>Indice di efficienza saziante</b>
<b>Frutta</b>	<b>3.7</b>
Verdura cruda	2.4
Panino con prosciutto cotto o crudo magro	1
Merendine	0.8
<b>Pane e burro</b>	<b>0.5</b>

# COSA SAZIERA' DI PIU'?

UN PANINO  
AL  
PROSCIUTTO



Kcal 223

**Lipidi 2 g**  
Proteine 16g  
Carboidrati 35 g



UN  
CROISSANT



Kcal 228

**Lipidi 10 g**  
Proteine 4 g  
Carboidrati 32 g

## E' importante sceglierli secondo certi criteri ...



- ✓ Ricchi in carboidrati
- ✓ Ricchi di proteine
- ✓ Ricchi di fibre
- ✓ *Poveri in grassi*

- ✓ variare le scelte durante la settimana
- ✓ fare attenzione alla quantità ⇒
- ✓ scegliere il momento giusto per il consumo



# Alcuni esempi:



# Alcuni esempi:

Torta margherita



- n. 1 fetta (g. 40) con le seguenti dimensioni:
- lunghezza 9,5 cm
  - larghezza (base) 4,5 cm
  - spessore 2,5 cm

# Alcuni esempi:

## Pane e cioccolato



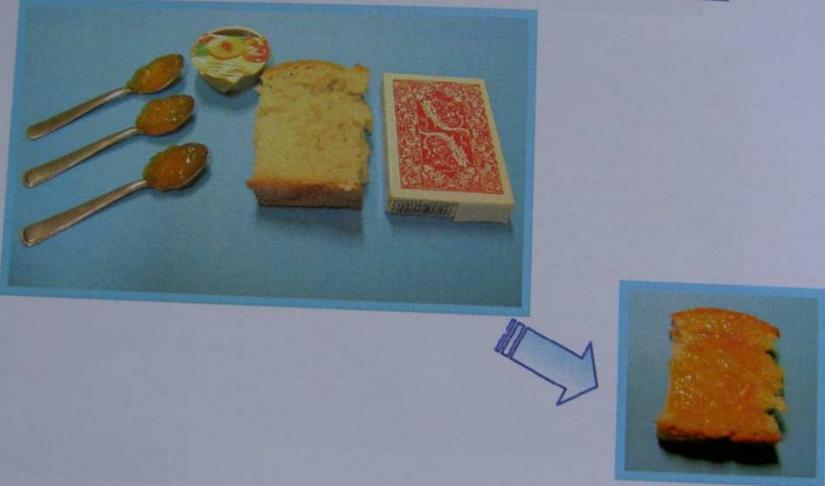
- n. 1 fetta di pane grande e spessa come n. 1 mazzo di carte: g. 22
- n. 4 quadratini di cioccolato : un metro da sarta lunghezza 7 cm: g. 15

Valori nutrizionali:

# Alcuni esempi:

Scheda 3

## Pane e marmellata



- n. 1 fetta di pane grande e spessa come n. 1 mazzo di carte: g. 22
- n. 3 cucchiaini da caffè colmi di marmellata: g. 25

# Alcuni esempi:

Pizza rossa



n. 1 pezzo grande come n. 2 mazzi di carte  
e spesso come n. 1 mazzo di carte ; g. 54

# Alcuni esempi:

Pizza bianca



n. 1 pezzo grande come un  
floppy disk con spessore 2 cm: g.  
44

# Alcuni esempi:

Panino con affettato magro



- n. 2 fette di pane grandi come n. 1 mazzo di carte: ciascuna da g. 22
- n. 2 fette di prosciutto cotto (\*) grandi come un floppy disk: ciascuna da g. 8

(\*) Alcuni esempi di affettati magri che...

# Alcuni esempi:

Gelati non confezionati  
gusto frutta



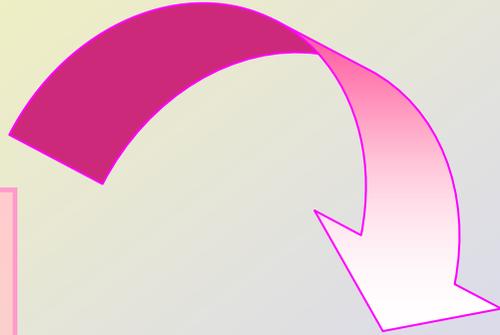
n. 1 porzione che occupa il volume  
di  $\frac{3}{4}$  di una tazzina da caffè: g. 60

*Per i prodotti confezionati e' importante leggere l'etichetta nutrizionale*

**VERSIONE SEMPLIFICATA:**

■ VALORI MEDI PER  
100g DI PRODOTTO

■ VALORE  
ENERGETICO E  
MACRONUTRIENTI  
TOTALI (carboidrati,  
proteine, grassi)



Valori medi	100 g
Kcal	538
Carboidrati	42,7
Proteine	11,7
Grassi	35.6

# COME CAPIRE QUANTI CARBOIDRATI, PROTEINE E GRASSI CONTIENE UNO SPUNTINO CONFEZIONATO?

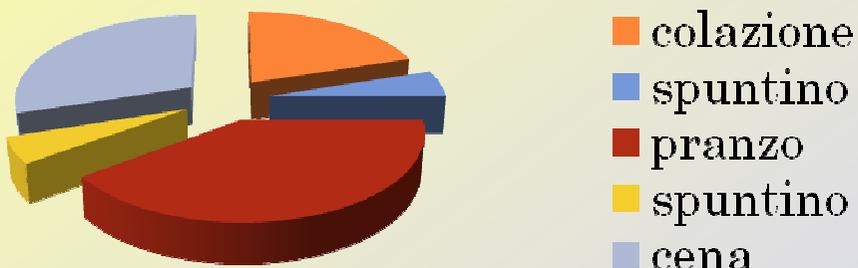
Dobbiamo leggere l'etichetta!



- Meno di 150 kcal
- Meno di 5 g di grassi

Per porzione

## Calorie giornaliere



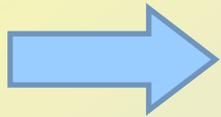
Lo spuntino deve infatti fornire il 5-10% delle kcal giornaliere



**Non è necessario usare prodotti dietetici o con dolcificanti artificiali!!!**

**Uno spuntino confezionato dovrebbe avere....**

**Non più di 150 Kcal e 5 gr. di grassi totali per porzione**



**proviamo a cercare tra prodotti confezionati di largo consumo**

# Bontà a cuor leggero.....



Valori medi		per 100g	per pezzo 21,5g
Valore energetico	Kcal/ kJ	563/ 2346	121/ 505
Proteine	g	9,8	2,1
Carboidrati	g	46,6	10
Grassi	g	37,5	8,1
Vitamina E	mg	7 (70%*)	1,5 (15%*)
Vitamina B2 (riboflavina)	mg	0,50 (31,2%*)	
Vitamina B12	mcg	0,80 (80%*)	0,17 (17%*)
Calcio	mg	253 (31,6%*)	
Fosforo	mg	275 (34,3%*)	
Magnesio	mg	60 (20%*)	

# Bontà a cuor leggero.....

Valori medi		per 100g	per pezzo 21,5g
Valore energetico	Kcal/ kJ	563/ 2346	121/ 505
Proteine	g	9,8	2,1
Carboidrati	g	46,6	10
Grassi	g	37,5	8,1
Vitamina E	mg	7 (70%*)	1,5 (15%*)
Vitamina B2 (riboflavina)	mg	0,50 (31,2%*)	
Vitamina B12	mcg	0,80 (80%*)	0,17 (17%*)
Calcio	mg	253 (31,6%*)	
Fosforo	mg	275 (34,3%*)	
Magnesio	mg	60 (20%*)	

VALORI MEDI	per 100 g	per pezzo (21,5 g)	(%*) per 21,5 g
Energia	2384 kJ/ 572 kcal	510 kJ/ 122 kcal	6
Grassi	37,3 g	8 g	11
di cui: acidi grassi saturi	17,3 g	3,7 g	19
Carboidrati	49,5 g	10,6 g	4
di cui: zuccheri	41,2 g	8,9 g	10
Proteine	8,6 g	1,8 g	4
Sale	0,272 g	0,058g	1

\* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/ 2000 kcal)

# Bontà a cuor leggero.....

- **Ingredienti** : cioccolato al latte 31,5% (zucchero, burro di cacao, pasta di cacao, latte scremato in polvere, burro anidro, emulsionanti: lecitine (soia); vanillina), zucchero, olio di palma, farina di frumento, nocciole (10,8%), latte scremato in polvere, latte intero in polvere, cioccolato extra (zucchero, pasta di cacao, burro di cacao, emulsionanti: lecitine (soia); vanillina), cacao magro, emulsionanti: lecitine (soia), agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, carbonato acido d'ammonio), sale, vanillina.

Sul totale: latte scremato e latte intero in polvere e componenti solidi del latte 19,5%

Con cioccolato solo puro cacao.



Valori medi		100g	per pezzo 30 g
Valore energetico	KJ	422	126
	Kcal	1762	528
Proteine	g	10	3
Carboidrati	g	41,4	12,4
Grassi	g	24	7,2
Vitamina E	mg	2,23 (22,3% RDA*)	0,67 (6,7% RDA*)
Vitamina B12	mcg	0,65 (65% RDA*)	0,19 (19% RDA*)
Fosforo	mg	147 (18,3% RDA*)	44,1 (5,5% RDA*)

## Per prodotti non contenenti grassi per es succhi di frutta, bibite zuccherate e simili....

- Rispettare il limite energetico delle 150 Kcal per porzione
- Controllare l'elenco degli ingredienti riportati in etichetta scegliendo alimenti con % di frutta/succo pari al 100% per i succhi di frutta e superiore al 10% per bevande zuccherine, ghiaccioli e simili

# ENERGY DRINKS

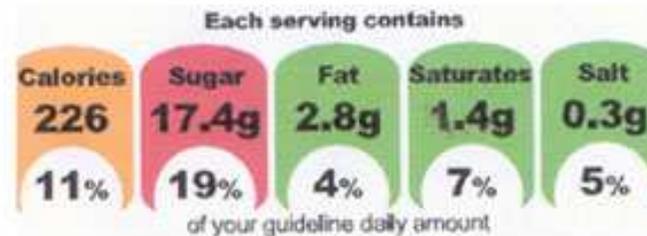
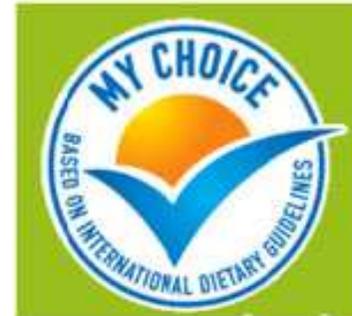


## Rischi derivanti dall'abuso di energy drinks

<b>Caffeina</b>	<i>Ansia, insonnia, stress, tachicardia, dipendenza, disturbi intestinali</i>
<b>Taurina</b>	<i>Ipertensione, disturbi intestinali</i>
<b>Guaranà</b>	<i>Insonnia, ansia, diuresi, palpitazioni</i>
<b>Ginkgo biloba</b>	<i>Disturbi gastro-intestinali</i>
<b>Vitamine B</b>	<i>Crampi, confusione, tachicardia, nausea</i>
<b>Carnitina</b>	<i>Nausea, vomito, crampi addominali</i>
<b>Carboidrati</b>	<i>Diabete, obesità, diarrea, nausea, vomito</i>



# i simboli di qualità nutrizionale



Per pack

MED	Fat	16.0g
HIGH	Saturates	10.0g
MED	Salt	1.4g
LOW	Sugars	4.2g
	Calories	438



# i valori giornalieri di riferimento (GDA)

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):  
 $226/2000 \times 100 = 11\%$

# HFSC

**Fruttosio estratto dallo sciroppo di mais  
(High Fructose Corn Syrup).**

Il suo utilizzo è in aumento perché riduce i costi di produzione ( è liquido, mantiene il grado di dolcezza originario in ambiente acido ed è soggetto a minori oscillazioni di prezzo rispetto al saccarosio)

# HFSC

Attenzione perché:

- È associato alla sindrome metabolica (promotore di lipogenesi a livello epatico che si associa ad insulino resistenza, leptina resistenza, steatosi epatica, ipertrigliceridemia postprandiale)
- Può prediporre all'overeating (non genera sazietà perché non induce secrezione né di insulina né di leptina)

# HFSC: solo nelle bibite?

770 prodotti confezionati	% prodotti contenenti HFCS
Merendine	72%
Biscotti	25%
Snack al cioccolato	19%
Cracker	27%
Patatine	0%
Estrusi	0%
Succhi/bevande alla frutta	44%
Bibite/te	28%

- Più di 50/g die di fruttosio sono correlabili con la sindrome metabolica e sono raggiungibili con:
- 2 lattine di bibite con HFSC
  - 2 tetrapack di succhi (HFSC)
  - 5 mele o pere o grappoli d'uva

# Oltre alla lettura delle etichette.. "lettura" dei messaggi pubblicitari

" La pubblicità deve cercare di affascinare i consumatori giocando soprattutto sulle capacità d'impatto emozionale e diventando così tutt'uno con la seduzione"



Baudrillard, 1987

# La pubblicità

La pubblicità rientra nell'ambito delle argomentazioni persuasorie, cioè quel tipo di comunicazioni che mirano non tanto alla trasmissione di concetti o di messaggi, quanto piuttosto all'indurre a un preciso comportamento: la messa in atto dell'acquisto del prodotto pubblicizzato

# La pubblicità

Per essere convincente la pubblicità non deve solo fornire informazioni sul prodotto ma deve creare un'impressione, deve persuadere attraverso argomenti

EMOTIVI

# La pubblicità

L'aspetto emotivo è quello che assicura una maggiore fidelizzazione della clientela

# La pubblicità

Aspetto emotivo: risulta più complesso riuscire a governare le emozioni, le sensazioni, gli aspetti emotivi del target group.

Occorre uno studio di fondo prima di passare alla costruzione dello spot, per cercare di capire su quali emozioni fare leva al fine di ottenere il risultato sperato

# Dietro le quinte della pubblicità

- Antropologi
- Sociologi
- Psicologi
- Psicolinguisti
- Neurofisiologi

..solo per citare alcuni degli esperti coinvolti

# MIX PROMOZIONALE

PUBBLICITA'	PROMOZIONE VENDITE	PUBBLICHE RELAZIONI
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Annunci stampa, radiotelevisivi e internet</li> <li>➤ Packaging</li> <li>➤ Pubblicità postale</li> <li>➤ Cataloghi</li> <li>➤ Film pubblicitari</li> <li>➤ Opuscoli pieghevoli</li> <li>➤ Manifesti e locandine</li> <li>➤ Materiali espositivi</li> <li>➤ audiovisivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Concorsi a premi, lotterie</li> <li>➤ Offerte e vendite speciali</li> <li>➤ Campioni gratuiti</li> <li>➤ Fiere, mostre, esposizioni</li> <li>➤ Dimostrazioni</li> <li>➤ Buoni sconto</li> <li>➤ Buoni premio</li> <li>➤ Liquidazioni</li> <li>➤ Agevolazioni di pagamento</li> <li>➤ Raccolta punti e figurine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rassegne stampa</li> <li>➤ Conferenze</li> <li>➤ Seminari e convegni</li> <li>➤ Contributi per opere assistenziali e di pubblico interesse</li> <li>➤ Sponsorizzazioni</li> <li>➤ Pubblicazioni</li> <li>➤ Relazioni con la comunità</li> </ul>

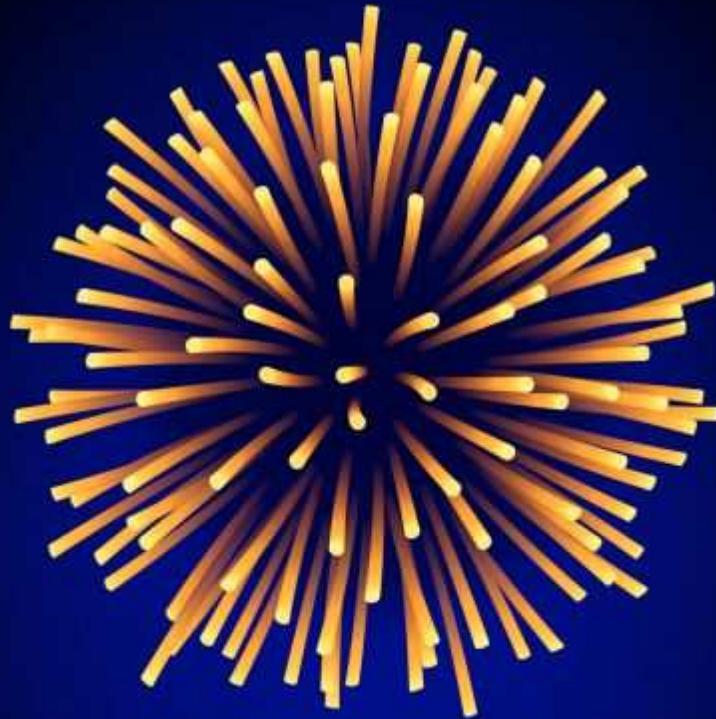




**Dove c'è Barilla c'è casa.**

Sistema Archivistico Nazionale





HAPPY NEW YEAR.



*The choice of Italy*









**Nuove** Più Gusto  
lime e pepe rosa.



Con San Carlo c'è più gusto.



**Nuove Più Gusto**  
lime e pepe rosa.



Con San Carlo c'è più gusto.

patatine gusto lime e pepe rosa

ingredienti:

patate, olio vegetale, aromi, sale iodato.

aroma lime e pepe rosa contiene:

zucchero, maltodestrina, estratto di lievito,

pepe rosa, esaltatore di sapidità E621,

cipolla in polvere, acetati di sodio,

acido citrico, citrato di potassio.

prodotto nello stabilimento di Novara.

San Carlo Gruppo Alimentare Spa - Milano

150g e

- Patatine fritte nel mirino dell'Antitrust. L'autorità ha sanzionato 4 big del settore, **San Carlo**, **Amica Chips**, **Pata** e **Ica Foods**, con una multa complessiva di 1 milione per pubblicità ingannevole. In particolare, per caratteristiche nutrizionali o salutistiche non corrette o "vanti di artigianalità" per prodotti in realtà industriali. L'Antitrust, informa una nota, ha agito sulla base di diverse denunce di privati e dell'Unione nazionale consumatori e ha deciso di sanzionare per 350.000 euro il gruppo "San Carlo" (il cui testimonial è lo chef stellato **Carlo Cracco**), per 300.000 "Amica chips" (famosissimo lo spot con **Rocco Siffredi**), per 250.000 "Pata" e per 150.000 "Ica Foods".

# Conseguenze documentate degli spot alimentari sulle abitudini alimentari dei bambini

Esposizione di max 30" a spot alimentari influenza le preferenze alimentari

Effetto raddoppiato se lo stesso spot è mostrato due volte nello stesso intervallo

(bambini 2-6 di età, Borzekwosky 2001)



Quattro ore di Tv al giorno  
aumentano dell'80% il rischio  
di morte per malattie  
cardiovascolari

(Circulation)



Guardare la televisione per 6 ore al giorno accorcerebbe la vita di 5 anni

( British Journal of Sports Medicine-  
ricerca condotta su 11.000 adulti età  
>25 anni)



Livello raccomandato  
da LG internazionali  
(bambini/ragazzi):

Almeno 60 minuti di  
attività fisica **moderata**  
**tutti i giorni e**  
**intensa almeno due**  
**volte la settimana**



Livello raccomandato  
da LG internazionali  
(adulti):

- Almeno 30 minuti di attività fisica moderata per almeno 5 giorni alla settimana
- Almeno 20 minuti di attività fisica intensa per almeno 3 giorni alla settimana

Donne (55 Kg)	
Attività fisica	Kcal/min
dormire	0,8
stare in piedi inattivi	1,1
scrivere/usare il computer	1,3
stirare/lavare i piatti	2
faccende di casa generali	3,1
giardinaggio	3,5
camminare (4 Km/h)	2,6
correre 8 Km/h	7
correre 12 Km/h	11
correre 16 Km/h	14
andare in bicicletta (12-14 Km/h)	3,5
andare in bicicletta (16-19 Km/h)	5,3
andare in bicicletta (22-26 Km/h)	8,8
yoga	3,7
acqua gym	3,5
aerobica	5,7
nuoto	6,1
sci	6,1

Uomini (75 Kg)	
Attività fisica	Kcal/minuto
dormire	1,1
stare in piedi inattivi	1,4
scrivere/usare il computer	1,8
tinteggiare	5,3
fare lavori idraulici ed elettrici	3,5
giardinaggio	4,7
camminare (4 Km/h)	3,5
correre 8 Km/h	9,4
correre 12 Km/h	14,7
correre 16 Km/h	18,8
andare in bicicletta (12-14 Km/h)	4,7
andare in bicicletta (16-19 Km/h)	7
andare in bicicletta (22-26 Km/h)	11,7
calcio	8,7
tennis	8,7
body building	3,8
nuoto	8,2
sci	8,2

- Proviamo a calcolare quanto dovremmo muoverci per "bruciare" l'energia che forniamo attraverso spuntini (dolci e salati) e bibite

6. KILOCALORIE APPORTATE DA ALCUNI ALIMENTI E TEMPO NECESSARIO PER SMALTIRLE SVOLGENDO ALCUNE ATTIVITÀ.

Alimento	Quantità g	Energia kcal	Camminare (4 km/ora) minuti	Bicicletta (22km/ora) minuti	Stare in piedi inattivo minuti	Stirare minuti
Biscotti secchi (n. 2-4 unità)	20	83	28	7	75	21
Cornetto semplice (n.1)	40	164	55	15	149	42
Merendine con marmellata (n.1)	35	125	42	11	114	32
Cioccolata al latte (4 unità)	16	87	29	8	79	22
Caramelle dure (n. 2 unità)	5	17	6	2	15	4
Aranciata (n. 1 lattina)	330	125	42	11	114	32
Panino imbottito con prosciutto cotto e formaggio	120	250	83	23	227	64
Pasta e fagioli (1 porzione)	350	300	100	27	273	77
Torta farcita con crema (1 porzione)	100	370	123	33	336	95
Gelato alla crema	150	330	110	30	300	85

# Gelato al latte (257 kcal)



- Camminare adagio (3 km/h) per 1 H e 20 minuti
- Scendere le scale per 25 minuti
- Nuotare per 25 minuti
- Andare in bici per 30 minuti

# Patatine confezionate (30 g -> 160 kcal)



- 40 minuti di camminata veloce
- 30 minuti di salita di scale
- 25 minuti di tennis

# Bibite in lattina (330 ml -> 140 kcal)



- 35 minuti di camminata veloce
- 25 minuti di bicicletta
- 15 minuti di nuoto

