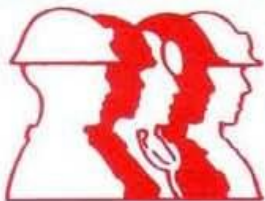


# Cultura della sicurezza

## Conoscere i rischi per evitarli

MOVIMENTO DI LOTTA PER LA SALUTE ONLUS



**Medicina  
Democratica**

Via dei Carracci, 2 - Tel. 02 4984678 - 20149 MILANO

[www.medicinademocratica.org](http://www.medicinademocratica.org)

[segreteria@medicinademocratica.org](mailto:segreteria@medicinademocratica.org)

**CGIL**



**SINDACATO  
PENSIONATI  
ITALIANI**



# Etichetta di prodotto alimentare preconfezionato

- Denominazione di vendita
- Elenco degli ingredienti
- Termine minimo di conservazione o data di scadenza
- Nome, ragione sociale o marchio depositato, e la sede del fabbricante o del confezionatore o di un venditore residente nella UE
- Sede dello stabilimento
- Quantità netta o quantità nominale di produzione o confezionamento
- Titolo alcolometrico volume effettivo per le bevande aventi un contenuto alcolico >1,2%
- Lotto di appartenenza
- Modalità di conservazione ed eventualmente utilizzo
- Quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti oppure se ne è presente uno caratterizzante.

# Inoltre ....

- Qualsiasi ingrediente o coadiuvante tecnologico ancora presente nel prodotto (come nei preincartati) che **provochi allergie o intolleranze**
- Paese di origine e luogo di provenienza
- La dichiarazione nutrizionale, che deve riportare le seguenti diciture: il valore energetico;
- la quantità di determinati nutrienti che rientrano nella composizione, i lipidi, i grassi saturi, nonché una dicitura specifica per zucchero e sale.

# Etichette nutrizionali - obbligatorio

- Valore energetico (kj/kcal)
- proteine (g)
- carboidrati (g) - di cui zuccheri (g)
- grassi (g) - di cui saturi (g)
- sale (g)
  
- Su 100 grammi di prodotto

# Etichette nutrizionali - facoltativo

- differenziazione di grassi monoinsaturi e polinsaturi (g), colesterolo (mg)
- differenziazione dei carboidrati in polioli e amido (g), fibre (g), vitamine e sali minerali (espressi in mg, tranne Iodio, Selenio, Molibdeno, Cromo, Vit. A, D, K, B12, Biotina e Folacina, per i quali vale l'obbligo di riportarli in  $\mu\text{g}$ ).
- Per vitamine : espressi in % rispetto alla dose raccomandata giornaliera

# Valore energetico (Kcal o KJ)

- Il valore energetico di un alimento ci permette di capire se si tratta di un cibo ipo- o iper-calorico, sia in termini generali che specifici (per esempio confrontandolo con gli alimenti dello stesso gruppo).
- **Attenzione agli inganni!** Un errore abbastanza frequente è quello di confondere le calorie per 100 grammi e quelle per pezzo. Non è detto che un alimento sia meno calorico di un altro solo perché lo è una sua porzione. Il discorso è valido se, e solo se, le due porzioni sono equivalenti. E più calorica una porzione di [burro](#) da 10 grammi o una porzione di merendina da 75 grammi?!

# Proteine

- Nel nostro organismo le proteine hanno funzione plastica e come tali intervengono nei meccanismi di rinnovamento tissutale. Rappresentano inoltre il principale costituente dei muscoli e ne regolano la contrazione.  
I nutrizionisti consigliano di assumere durante l'arco della giornata una quantità di proteine pari a circa il 15-20% dell'apporto calorico giornaliero, **pari a circa 1 g di proteine per Kg di peso corporeo**

# Carboidrati o glucidi (zuccheri)

- I carboidrati hanno principalmente una funzione energetica, rappresentano cioè il nostro combustibile quotidiano. Tuttavia se vengono assunti in eccesso, una volta saturate le riserve energetiche, vengono convertiti in grasso.
- L'assunzione raccomandata di carboidrati è intorno al 50-55% dell'energia totale quotidiana fornita dalla dieta. Il consumo di [zuccheri semplici](#) non dovrebbe invece superare il 10-12%.



# Grassi o Lipidi

- Obbligo indicazione grassi saturi (pericolosi – origine animale)
- Insaturi (provenienza vegetale) non problematici
- Polinsaturi essenziali (facoltativo) presenti nel pesce – proteggono da malattie cardiovascolari
- Acidi grassi trans (facoltativo)– i più pericolosi
- Colesterolo (facoltativo)

# Attenzione alle fregature

- Spesso viene pubblicizzato in modo ingannevole il basso contenuto in colesterolo di un alimento. Secondo l'astuto produttore l'assenza di colesterolo basterebbe per rendere l'alimento salutare.  
In realtà occorre sempre accertarsi che il cibo sia allo stesso tempo privo di acidi grassi trans e a basso contenuto di grassi saturi.  
Se nell'elenco degli ingredienti compare la dicitura "margarina" o "grassi vegetali", con o senza l'espressione "totalmente o parzialmente idrogenati", forse sarebbe bene riporre l'alimento nello scaffale.  
Sostituire i grassi di origine animale, [ricchi di colesterolo](#), con grassi vegetali idrogenati, non migliora certo la situazione, anzi, per alcuni aspetti, la peggiora

# Contenuto di fibra (facoltativo)

- LA FIBRA SOLUBILE interferisce con l'assorbimento di alcuni macronutrienti (glucidi e lipidi), riducendo i livelli di colesterolo nel sangue e diminuendo il rischio di malattie cardiovascolari.
- LA FIBRA INSOLUBILE aumenta la velocità di transito nel lume intestinale e, di conseguenza, diminuisce l'assorbimento dei nutrienti.

Razione giornaliera raccomandata: circa 20-35 g al giorno (con un rapporto 3/1 tra fibre insolubili e solubili in acqua); per il bambino 5 g al giorno più 1 g moltiplicato per l'età.

# Altre indicazioni (facoltative)

- Contenuto di Sodio (sale) (ipertensione)
- Vitamine e Sali minerali
- Oltre al contenuto assoluto, che può essere espresso in milligrammi (mg) o microgrammi ( $\mu\text{g}$ ), dev'essere sempre indicato il riferimento percentuale alla razione giornaliera raccomandata (RDA)

# REGOLA NUMERO UNO: etichette ricche di indicazioni alimentari sono sinonimo di qualità del prodotto

- Per esempio la dicitura "olio extra vergine di oliva di prima spremitura" anziché "olio di oliva" valorizza il prodotto, perché specifica una caratteristica ben precisa di un suo ingrediente.
- La descrizione del metodo di produzione, certificazioni di qualità, ricette e numero verde di assistenza clienti contribuiscono ad elevare ulteriormente la qualità del prodotto.

REGOLA NUMERO DUE: gli ingredienti sono indicati per ordine decrescente di quantità

- il primo ingrediente dell'elenco è più abbondante del secondo, che a sua volta è più abbondante del terzo e così via. Pertanto, controllando l'ordine degli ingredienti di due prodotti simili possiamo farci un'idea su quale dei due sia qualitativamente migliore. Se per esempio nell'etichetta alimentare di due biscotti l'ordine di olio extra vergine di oliva e [margarina](#) è invertito è meglio scegliere quel prodotto in cui l'olio extra vergine di oliva compare per primo.

# Attenzione alle furbizie

- Poiché gli ingredienti appaiono in ordine di quantità, alcune etichette alimentari possono trarre in inganno il consumatore. Se per esempio vengono utilizzati due tipi diversi di [grassi](#) (margarina e [strutto](#)), questi compaiono in etichetta come due ingredienti distinti. In realtà appartengono entrambi alla categoria dei [grassi](#) e nel loro insieme possono rappresentare un quantitativo superiore (ad es.  $25 + 25 = 50\%$ ) a quello impiegato per la produzione di un secondo prodotto in cui il termine strutto compare prima tra gli ingredienti (40%) ma che non viene associato ad altri grassi. In questo caso il contenuto lipidico del secondo prodotto è inferiore.

Tratto da <https://www.my-personaltrainer.it/ETICHETTE-ALIMENTARI.htm>

# REGOLA NUMERO TRE : controllare il peso netto/sgocciolato dell'alimento

- Accade spesso che il consumatore sia tratto in inganno dalle dimensioni delle confezioni. Prendiamo per esempio due tavolette di [cioccolato](#) delle stesse dimensioni. La prima costa 1 euro ed è spessa 1 cm (100 grammi), mentre la seconda costa 0,90 € ed è spessa 0,6 cm (60 grammi). Se il consumatore sceglie il cioccolato in base alla dimensione della confezione sarà portato ad acquistare il secondo prodotto, ignaro della differenza di peso dei due alimenti.



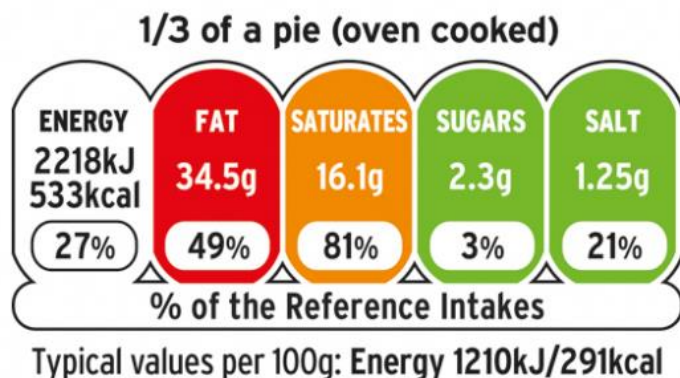
REGOLA NUMERO QUATTRO: non fare troppo affidamento all'immagine riportata in confezione e a scritte ingannevoli

- non fidatevi della scritta promozionale "senza zucchero" ma leggete attentamente le etichette. Se tra gli ingredienti compare una delle seguenti diciture "sciroppo di glucosio" "sciroppo di fruttosio" "maltosio" "amido di mais" "sciroppo di cereali" l'alimento contiene indirettamente dello zucchero. Queste sostanze infatti hanno un alto indice glicemico che le rende del tutto simili al saccarosio

# REGOLA NUMERO CINQUE: perché non dare una mano all'ambiente?

- A parità di qualità e prezzo è buona regola preferire alimenti confezionati con materiale riciclato/riciclabile
- Di provenienza biologica
- Senza OGM
- A «KM ZERO» (produzione locale)

# Sarebbe tutto più semplice ... ma ...



- Le etichette nutrizionali a semaforo altro non fanno che introdurre l'obbligo di informazioni sui contenuti di calorie, grassi, zuccheri e sale in ciascun prodotto. Da qui si passa ai colori: un'etichetta verde indica un basso contenuto di uno o più ingredienti "a rischio", l'arancione indica un valore medio, e il rosso invece segnala una percentuale elevata e quindi un pericolo per la salute del consumatore.

# Controindicazioni

- La lotta all'obesità e alle malattie cardiovascolari si fa con una dieta equilibrata e con lo stile di vita
- Possibilità di manipolazione industriale per far diventare «verde» ad esempio una bibita gassata e zuccherata
- Tutti i riferimenti sono su 100 g : **per esempio, nel caso del parmigiano i valori sarebbero altissimi e il rosso scontato. Ma chi mangia 100 grammi di parmigiano? E chi usa a tavola 100 grammi di olio di oliva?**

# Ma quanti pittogrammi !!



Marchio CEE  
Simbolo di stima meccanica  
del peso netto



Gas altamente infiammabile



Simbolo di riciclaggio per  
materiali riciclabili



Idoneità al contatto con alimenti



Non disperdere nell'ambien-  
te dopo l'uso



Marcatura CE  
Conformità a requisiti di sicurezza  
previsti da direttive comunitarie



Der Grüne Punkt  
Sistema di smaltimento



Simbolo di divieto per bambini  
con età inferiore ai 3 anni



Codici di riciclaggio  
dei vari materiali



PAO - period after opening  
Lasso di tempo, dopo l'apertura,  
in cui il prodotto resta inalterato

# Nuove e vecchie etichettature delle sostanze chimiche

Da DPD a CLP.....



# Classificazione

HAZARD: identificazione delle proprietà intrinseche in accordo con i criteri dell' Allegato I del CLP (parti 2-5 )

- Pericoli fisici



- Pericoli salute umana



-Pericoli ambientali



**Identificazione Prodotto e Società (Nome, Identificatori, Quantità nominale, Stato, Città, Indirizzo, Tel, Fax, e-mail)**

**Methanol - Metanolo**  
Index-No: 603-001-00-X

1L

XXX S.r.l.  
Via XXX  
XXX  
Tel: +39 XXX

**Pittogrammi CLP**



**Avvertenza  
Signal Word  
(in questo caso, Pericolo)  
e  
Indicazioni di pericolo**

**Pericolo.** Liquido e vapori facilmente infiammabili. Tossico se inalato. Tossico per contatto con la pelle. Tossico se ingerito. Provoca danni agli organi.

Tenere lontano da fonti di calore/scintille/fiamme libere/superfici riscaldate. - Non fumare. Tenere il recipiente ben chiuso. Indossare guanti/indumenti protettivi/Proteggere gli occhi/il viso. **IN CASO DI CONTATTO CON LA PELLE:** lavare abbondantemente con acqua e sapone. **IN CASO di esposizione:** contattare un **CENTRO ANTIVELENI** o un medico.

**Consigli di prudenza**



# Casi particolari

Quando l'imballaggio di una miscela è tale, per forma o a causa delle ridotte dimensioni, che risulta impossibile soddisfare i requisiti dell'articolo 31 gli elementi dell'etichetta possono essere forniti su **etichette pieghevoli, cartellini pendenti, imballaggio esterno** (all'All. I all'allegato I, sezione 1.5.1.)



Queste alternative per essere utilizzate dal fornitore...

# Indicazioni tattili e chiusure di sicurezza bambini



**triangolo in rilievo  
sugli imballaggi**



# Capsule monodose detergenti per i consumatori



**L'imballaggio esterno dovrà essere:**

**opaco o scuro** al fine di impedirne la visibilità

un **contenitore facilmente richiudibile** e che si mantiene in posizione verticale; dotato di un dispositivo di chiusura che **impedisca ai bambini piccoli di aprirlo con facilità**, ma che possa mantenere la sua funzionalità in condizioni di apertura e di chiusura ripetute per l'intera durata di vita. Inoltre, esso dovrà recare (se applicabile) in maniera visibile e in un formato che attiri l'attenzione il consiglio di prudenza **P102**.

**L'imballaggio interno dovrà o:**

**conservare il suo contenuto liquido per almeno 30 secondi**

**quando l'imballaggio solubile è immerso in acqua a 20 °C;**

**resistere ad una forza compressiva meccanica di almeno 300 N** in condizioni di prova standard

# Perché la raccolta differenziata è importante (imballaggi)

Frazione merceologica oggetto di raccolta differenziata	Quota di imballaggi nella raccolta differenziata (2016)
Carta e Cartone	28 %
Vetro	86 %
Plastica	92 %
Metalli	43 %
Legno	15 %
Totale	52 %

# INFORMATI



un **FUTURO**



**SOSTENIBILE** 

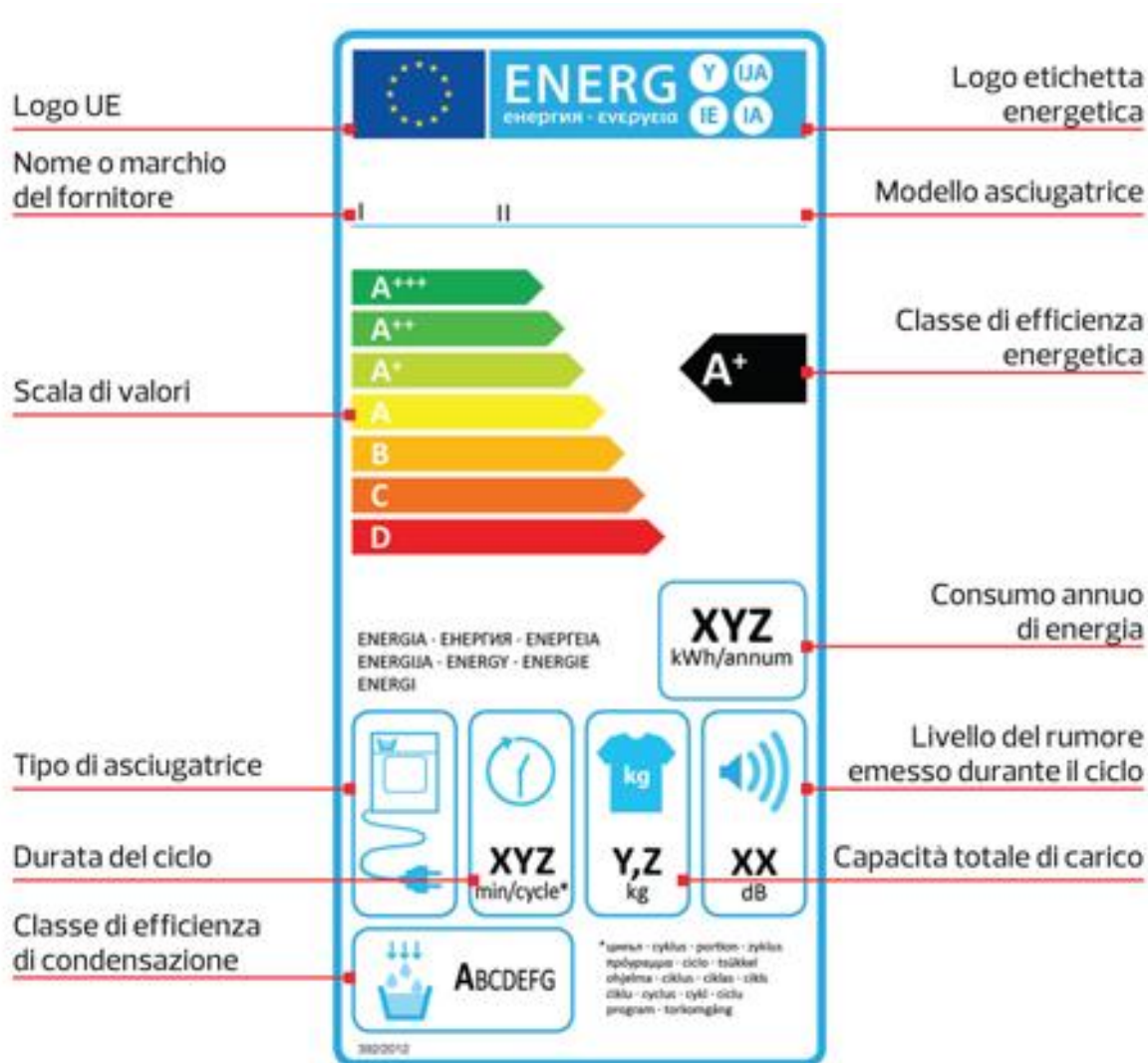


















  
HOMO AMBENS

# Marchi ecologici



# Etichettatura energetica

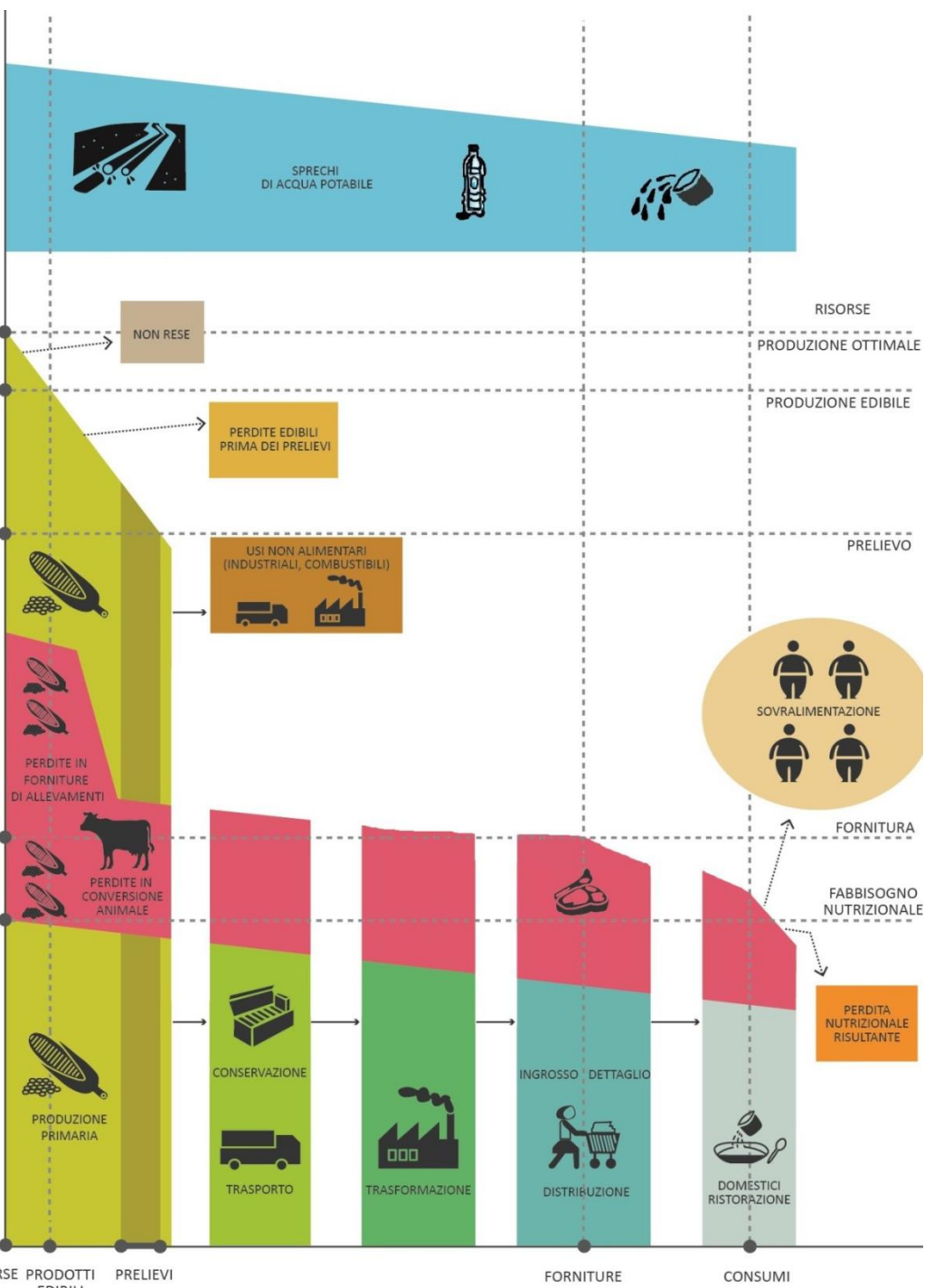


		<b>POLIETILENTEREFTALATO</b>	<b>MULTIMATERIALE</b>
	 	<b>POLIETILENE AD ALTA DENSITÀ (HDPE, PE-HD) O A BASSA DENSITÀ (LDPE, PE-LD).</b>	<b>MULTIMATERIALE</b>
		<b>POLIVINILCLORURO</b>	<b>MULTIMATERIALE</b>
		<b>POLIPROPILENE</b>	<b>MULTIMATERIALE</b>
		<b>POLISTIROLO</b>	<b>MULTIMATERIALE AD ECCEZIONE DI BICCHIERI, PIATTI E POSATE IN PLASTICA CHE VANNO NELL'INDIFFERENZIATO</b>
		<b>VETRO</b>	<b>MULTIMATERIALE</b>
		<b>ALLUMINIO</b>	<b>MULTIMATERIALE</b>
		<b>ACCIAIO</b>	<b>MULTIMATERIALE</b>
		<b>CARTA E CARTONE</b>	<b>CARTA</b>
		<b>MATERIALI POLIACCOPPIATI</b>	<b>INDIFFERENZIATO</b>



# Alimentazione e spreco

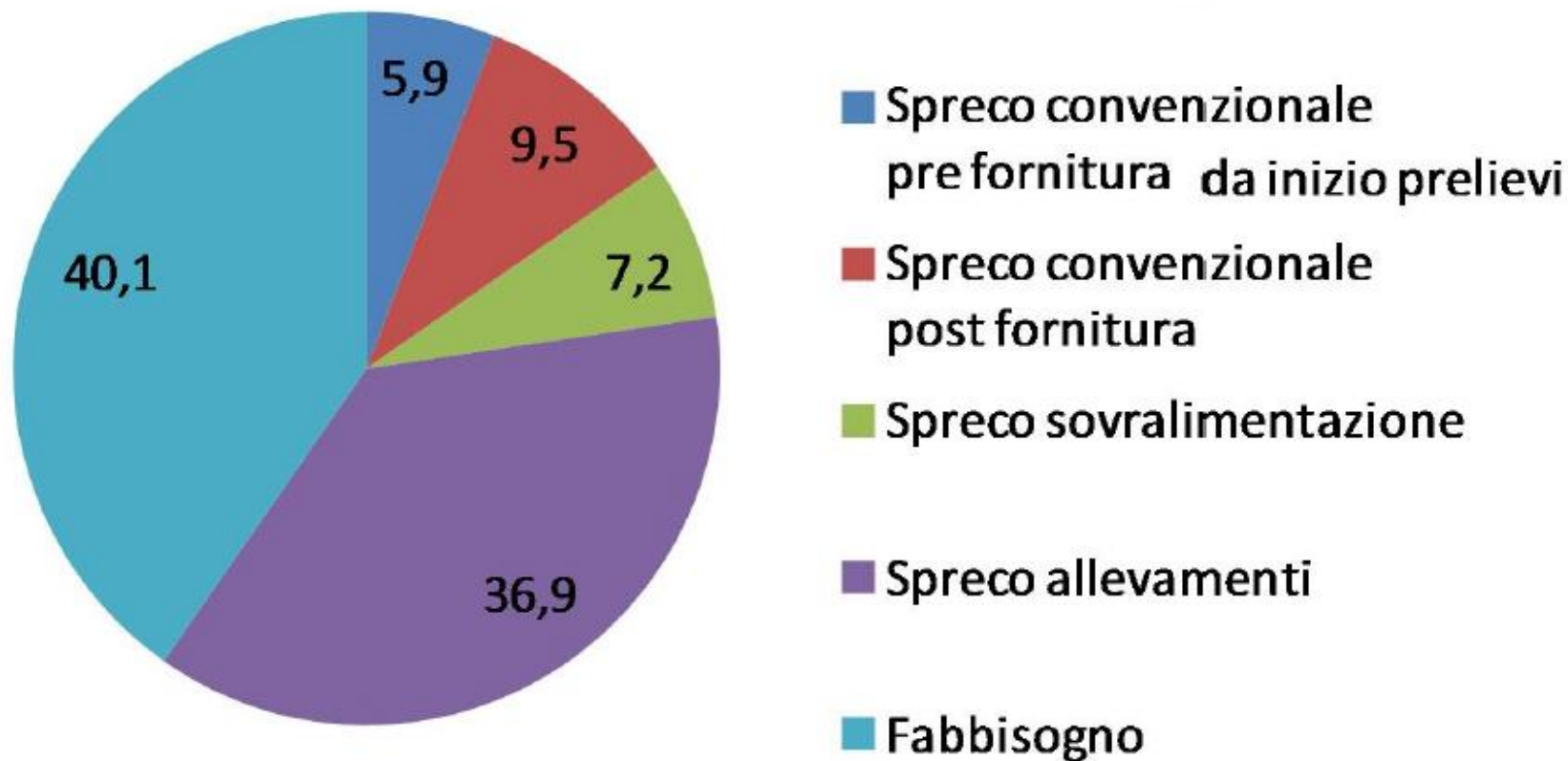
- *“Secondo l’Organizzazione delle Nazioni Unite per l’Alimentazione e l’Agricoltura (FAO) un terzo di tutti i prodotti alimentari a livello mondiale (1,3 miliardi di tonnellate edibili) vengono perduti o sprecati ogni anno lungo l’intera catena di approvvigionamento, per un valore di 750 miliardi di dollari.”*



*Schema semplificato delle filiere alimentari che evidenzia gli elementi trascurati di spreco in relazione ai principali livelli medi di riferimento dei sistemi alimentari*

# Italia 2007/2015

**Spreco sistemico 59,9 % energia alimentare**



# Quindi ...

- Programmare correttamente gli acquisti con i consumi alimentari (data di scadenza !) acquistando il necessario
- Preferire la «filiera corta»
- Non farsi sedurre da offerte di «sconto» in caso di acquisto di un maggior numero di prodotti