Ministero del Lavoro, della Salute

e delle Politiche Sociali

DIPARTIMENTO SANITA' PUBBLICA VETERINARIA, NUTRIZIONE E SICUREZZA ALIMENTI
DIREZIONE GENERALE SICUREZZA ALIMENTI E NUTRIZIONE

Elementi informativi per individuare gli alimenti a significativo ed alto tenore proteico

Premessa

Secondo il quadro normativo vigente le "indicazioni nutrizionali e sulla salute" fornite sui prodotti alimentari, i cosiddetti claims, sono disciplinate dal regolamento (CE) 1924/2006.
In pratica un "claim", termine che è entrato nel linguaggio corrente (il termine "indicazione" non rende immediatamente lo stesso concetto), consiste nella rivendicazione delle proprietà di un alimento, volta ad evidenziarne un aspetto particolare correlato ai contenuti calorici e nutrizionali (claim nutrizionale), nonché uno specifico effetto sulla salute (claim sulla salute).
Secondo detto regolamento un alimento può essere definito:
1) "*fonte di proteine*" se la sua componente proteica fornisce almeno il 12% delle calorie totali;
2) "*ad alto contenuto di proteine*" se il contributo alle calorie totali di detta componente arriva almeno al 20%.
Inoltre, ogni altro claim avente lo stesso significato di cui al punto 1 o 2, deve rispondere al criterio ivi elencato.
Un claim del tipo "*contenuto significativo di proteine*" o semplicemente "*contiene proteine*" è quindi da intendere equivalente al primo; un claim del tipo "*ricco in/di proteine*"è da intendere equivalente al secondo.

Il criterio trova fondamento sulla concentrazione proteica di un alimento, non sul quantitativo di proteine della porzione che ne viene consumata, e non considera come elemento distintivo la derivazione delle stesse proteine (animali o vegetali).

Se si considera ad esempio una porzione di pasta (80 g), si rileva che il contenuto di proteine corrisponde a circa 9 g, pari a 36 kcalorie (1 g di proteine = 4 kcalorie), mentre il tenore energetico totale è pari a 282 kcalorie. Ne consegue che la pasta risulta appena qualificabile come alimento "fonte" di proteine, nutrienti da cui deriva poco più del 12% delle kcalorie totali. Anche la pasta all'uovo non va oltre tale qualifica, fornendo proteine per circa il 14% delle kcalorie totali.

Il latte, invece, può essere definito “ricco di proteine”: nel latte intero le proteine contribuiscono per il 20% alle kcalorie totali, mentre nel latte parzialmente scremato il contributo arriva al 30%.
In ogni caso, con entrambi i tipi di latte, l’apporto proteico sulla razione (125 g) ammonta a soli 4 g, cioè la metà rispetto a quanto offerto dalla porzione di un alimento che è solo “fonte di proteine” come la pasta.
In definitiva, un alimento è tanto più “ad alto contenuto proteico” quanto meno calorie non proteiche contiene, come attesta l’esempio del latte, che raggiunge il massimo di ricchezza in proteine con la variante scremata (40% di kcalorie da proteine), in quanto deprivata ulteriormente di calorie da grassi.
La carne, come ad esempio il filetto di vitello (contenente sostanzialmente proteine e acqua, con il 2,7% di grassi) ha un contenuto proteico estremamente alto, da cui deriva il 77% dell’apporto calorico. All’apice di tale scala stanno gli alimenti costituiti da sole proteine (proteine del latte, proteine della soia, ecc), impiegati prevalentemente come ingredienti di alimenti composti.

Elementi orientativi
Nel caso di alimenti recanti l’etichettatura nutrizionale, l’etichetta riporta i dati sul valore energetico e sul tenore proteico, che consentono di valutare l’entità del contenuto proteico in termini di concentrazione.
Si è già detto che 1 g di proteine fornisce 4 kcalorie (cfr. decreto legislativo 77/93 sull’etichettatura nutrizionale, in attuazione della direttiva comunitaria 90/496/CEE).
In linea orientativa:
a) un alimento contenente proteine nella proporzione di almeno 3 g (paria 12 kcalorie) per 100 kcalorie totali è da considerare “fonte di proteine” o “a contenuto significativo di proteine”;
b) un alimento contenente proteine nella proporzione di almeno 5 g (pari a 20 kcalorie) per 100 kcalorie totali è da considerare “ad elevato contenuto proteico”.

Esempi di etichettatura nutrizionale

Alimento ricco di proteine:		*Alimento fonte di proteine:*	
valore energetico kcal/kJ	397/1676	valore energetico kcal/kJ	356/1508
proteine g	20	proteine g	11
carboidrati g	59	carboidrati g	69
grassi g	9	grassi g	4

Per i prodotti destinati ad una alimentazione particolare quali gli alimenti per la prima infanzia e i prodotti dietetici, disciplinati dal decreto legislativo 111/92 (in attuazione della direttiva 89/398/CEE) e per gli alimenti addizionati di vitamine e minerali, disciplinati dal regolamento (CE) 1925/2006, l’etichettatura nutrizionale è obbligatoria, per cui si dispone di tutti gli elementi utili.
Per gli integratori alimentari costituiti da unità di consumo tipo capsule, flaconcini, fialoidi, ecc, ove tra gli ingredienti ovvero tra le sostanze caratterizzanti, da dichiarare secondo il decreto legislativo 169/2004 (che ha recepito la direttiva 46/2002/CE), non compaiano proteine o aminoacidi, il problema appare irrilevante.
Per gli alimenti di uso corrente l’etichettatura nutrizionale è facoltativa, ma diventa obbligatoria se l’etichetta contiene claims nutrizionali o sulla salute.

In assenza dell’etichettatura nutrizionale importanti elementi di valutazione possono derivare dall’esame dell’etichetta, partendo dall’analisi dell’elenco degli ingredienti, da riportare in ordine decrescente di peso.

Ove alimenti comunemente noti come fornitori di proteine (carne, pesce, latte e derivati, uova, legumi) vengono impiegati per la preparazione di alimenti composti, le modalità della citazione nell'elenco degli ingredienti può dare utili indicazioni per orientarsi in direzione o meno di un contenuto proteico significativo o alto.
Ciò soprattutto se:

- gli ingredienti in questione sono citati all'inizio di tale elenco,
- si è in presenza di un numero limitato di ingredienti (alla fine compaiono solitamente ingredienti utilizzati in quantità marginali come gli additivi),
- risulta essere stato impiegato un ingrediente in polvere o comunque disidratato, in cui ovviamente il contenuto di proteine è molto concentrato.

Se l'elenco comprende sostanzialmente fonti di carboidrati (esempio zucchero, fruttosio, glucosio o destrosio) oppure oli o grassi, il relativo alimento non può avere contenuti proteici significativi o alti.
Nel caso dei prodotti da forno, l'attenzione va rivolta in particolare a prodotti contenenti come ingredienti fonti ricche di proteine perché il solo contenuto di cereali, che di norma rappresenta una parte del prodotto, non basterebbe a conferire un contenuto proteico significativo o alto. Il tenore di proteine dei cereali, infatti, è nell'ordine di quello del frumento, di cui si è detto a proposito della pasta; si distinguono per la ricchezza di proteine la crusca e il germe di frumento (circa il 27% di kcalorie da proteine). Un uovo intero, invece, fornisce calorie da proteine per il 39% e nella forma in polvere contiene proteine per oltre la metà del suo peso; l'albume è costituito pressoché esclusivamente da proteine.
Ulteriori elementi di valutazione, infine, possono derivare da una analisi delle affermazioni riportate in etichetta circa le proprietà e le funzioni del prodotto.

Si allega una tabella integrativa che riporta per le principali tipologie di alimenti il valore energetico e dei singoli macronutrienti espresso sia in grammi che in percento di energia

TABELLA I.N.R.A.

Alimento	Energia (kcal)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	grassi (g)	Proteine (%)	Carboidrati (%)	grassi (%)
Carne	133	20,5		5,7	62	0	38
Pesce	108	16,7		4,6	62	0	38
Salumi	292	24,1		21,7	33	0	67
Latte vaccino	65	3,3	4,9	3,6	20	30	50
latte vaccino scremato	37	3,6	5,3	0,2	39	57	4
Formaggi	348	24,7	1,8	26,9	28	2	70
Legumi	100	6,87	15,9	1	27	64	9
Legumi secchi	316	22,4	49,6	3,1	28	63	9
Pasta semola	373	10,9	79,1	1,4	12	85	3
Pane 00	306	8,6	66,9	0,4	11	88	1
Pasta ripiena	390	15,7	57,6	10,8	16	59	25
Biscotti	450	7,17	76,7	12,75	6	69	25
Uova	128	12,4		8,7	39	0	61
Albume	43	10,7			100	0	0
Gelato	223	4,2	20,7	13,7	8	37	55
Merendine pan di spagna	398	7,4	62,7	13,1	7	63	30
Cioccolato	528	6,7	49,7	33,6	5	38	57