



COMUNICATO STAMPA

## Occhio al boom dei prodotti “free from” Quello che manca non sempre è sinonimo di sano

*A Fa' la cosa giusta! Milano Ristorazione con il tecnologo alimentare Donegani mette in guardia dai falsi miti che 'ispirano' la spesa degli italiani*

Milano, 14 Marzo 2019 – I carrelli degli italiani si riempiono di **prodotti “free from”**: cibi senza lattosio, senza glutine, senza olio di palma, senza zucchero, senza grassi, senza uova, senza sale, senza additivi, senza conservanti... Un trend di moda ma che fa anche marketing: i cibi ‘senza’ vendono di più, nonostante i costi più elevati. Ma a che prezzo per la salute del consumatore o per la bontà dell’alimento? **L’appeal del ‘senza’ sembra guidare le moderne scelte alimentari, ma è davvero l’‘ingrediente’ giusto per valutare quanto un cibo sia sano?** Sì, se il senza riguarda coloranti e ogni altro agente che altera inutilmente la naturalità del prodotto, nò in diversi altri contesti.

A fare chiarezza sull’offerta dei **prodotti “free from”** è il **Dott. Giorgio Donegani**, Tecnologo Alimentare ed esperto di Nutrizione, che a **Fa' la cosa giusta!**, allo stand di **Milano Ristorazione** ha fornito sani consigli durante due conferenze dal titolo “Senza questo, senza quello...senza senso!”, mettendo in guardia da possibili errori (o falsi miti) alimentari e nutrizionali: *“Leggendo un’etichetta o valutando un prodotto, sempre più spesso l’attenzione è rivolta a esaminare quello che non c’è, ‘senza’ valutare a sufficienza la presenza di ciò che invece ci deve essere, perché serve al nostro organismo e alla bontà dei nostri piatti. In questa azione persuasiva, marketing e packaging sono maestri: il “SENZA...” ben evidenziato sulla confezione, con caratteri diversi e vistosi, finisce per diventare sinonimo di “sano e buono”, distraendo da quelle indicazioni, scritte più in piccolo, che sono davvero significative per un giudizio di qualità, prime tra tutte l’elenco degli ingredienti e l’etichetta nutrizionale. È facile e veloce scegliere basandosi sul “senza”, ma siamo sicuri che sia anche sano?”*

Negli ultimi anni è cambiata la “politica degli acquisti” degli italiani: **i consumatori stanno via via rimodulando il proprio carrello della spesa**, talvolta riducendo le quantità dei prodotti secondo la (positiva) etica dell’anti-spreco, pur di acquistare un determinato alimento, anche più caro, ma corrispondente alle proprie esigenze e aspettative. Si spiega così la **forte crescita dei prodotti “free from”**, quelli senza una o più sostanze, tra cui i senza sale, senza zucchero o senza olio di palma. I numeri parlano chiaro. Il mercato di questi **alimenti** conta oggi **11.345 prodotti** distribuiti in Italia che vantano la scritta “senza” sull’etichetta, pari a **quasi il 20% di tutti i confezionati**. Un mercato che fa guadagnare all’incirca **7 miliardi di euro**, come attestano **le vendite che segnano +2% nel periodo agosto 2017-agosto 2018, con punte del +7,8% per i prodotti a ridotte calorie\***.

*“Per molti alimenti “senza” non c’è certezza che facciano bene alla nostra dieta. Sono solo supposizioni, perché al momento **non esistono evidenze scientifiche sul rapporto causa-effetto. Siamo in una fase di rodaggio**, stiamo ‘testando’ la bontà di questi nuovi prodotti entrati nel nostro paniere, ma prima di avere conferme certe occorrerà del tempo. Per millenni la nostra alimentazione si è basata su cibi, pietre miliari della nutrizione e della dieta sana, come latte, uova, farina; oggi sembra che il consumatore voglia dimenticare questa consolidata tradizione, desiderando assaporare il nuovo. Si tratta quindi di alimenti, compresi i cibi ‘senza’, che devono ancora superare la prova del nove prima di poterne accreditare la bontà e efficacia – migliore, identica o con qualche carenza – sulla salute”. Quindi i “cibi senza” sono da demonizzare? “Nulla è mai da demonizzare, ma tutto va approcciato con spirito critico: gli alimenti senza glutine sono vitali per chi è celiaco, ma non migliorano certo l’alimentazione di chi il glutine lo tollera benissimo. Allo stesso modo, gli alimenti senza sale sono utili per chi ha problemi di ipertensione o insufficienza renale, ma perché rinunciare a uova e latte se non si è allergici, intolleranti o vegani?”*



Alla grande fiera del consumo critico e degli stili di vita sostenibili Donegani afferma che *“gli alimenti “senza” hanno una così grande diffusione perché sono presentati come una scorciatoia che semplifica e velocizza le scelte di salute. C’è da dire che oggi la ricerca e la scienza della nutrizione hanno definito con precisione i criteri per valutare la qualità nutritiva dei cibi e inquadranne il consumo in una dieta sana, tenendo conto della quantità e della frequenza di consumo. Per il consumatore, però, seguire questi criteri può essere impegnativo: è certamente più comodo pensare che esistano semplicemente alimenti “buoni” a cui affidarsi ciecamente e alimenti “cattivi” da escludere tassativamente, per garantirsi il massimo benessere. **Una semplificazione che ha l’effetto di deresponsabilizzare il consumatore rispetto alla gestione della propria salute:** individuando nei cibi etichettati come “cattivi” dei facili colpevoli a cui attribuire ogni responsabilità, si dimentica che il benessere è sempre frutto di uno stile di vita complessivo, fondato su un’alimentazione sana ed equilibrata, su un giusto livello di attività fisica e su una vita di relazione appagante. Considerazioni, queste, che dovrebbero fare riflettere su come è mutato nel tempo il nostro rapporto con il cibo”*.

Conclude Donegani: *“Oggi **siano consumatori facilmente influenzabili da quanto il mercato ci propone e propina, mentre dobbiamo trasformarci in compratori** capaci di ‘comparare’, secondo il significato del termine, la qualità di due o più prodotti senza farci affascinare troppo dal bollino “senza”, ma confrontando e scegliendo il prodotto che è realmente il migliore in termini di ingredienti contenuti e proprietà nutrizionali”*.

#### **Dottor Giorgio Donegani**

Il Dott. Giorgio Donegani, Tecnologo Alimentare ed esperto di Nutrizione e Educazione Alimentare e Scienza dell’Alimentazione, ha contribuito alla redazione delle Linee Guida per l’Educazione Alimentare nella Scuola Italiana come membro del comitato tecnico scientifico “Cibo e Scuola” del MIUR. Attualmente è consigliere della Fondazione Italiana per l’Educazione Alimentare, e si occupa della promozione dell’educazione alimentare, in particolare nella scuola. Il Dottor Donegani ha affiancato Milano Ristorazione nella conduzione dei laboratori di educazione alimentare per le famiglie.

*\*Rapporto “Miti del consumo, consumo dei miti” di Censis e Conad*

Milano Ristorazione è la società del Comune di Milano che dal 2001 produce e distribuisce ogni giorno circa 85.000 pasti per nidi, scuole pubbliche dell’infanzia, primarie e secondarie di primo grado, oltre a offrire il servizio a case di riposo, anziani a domicilio e centri di prima accoglienza. Milano Ristorazione garantisce inoltre pasti al cotto presso C.D.I. (Centri Diurni Integrati), C.S.E. (Centri Socio Educativi), Casa Jannacci (ricovero notturno di Viale Ortles), Protezione Civile, Consiglio Comunale, scuole paritarie private convenzionate e case vacanze. I pasti, preparati in 26 centri cucina e 80 cucine di nidi d’infanzia, vengono poi trasferiti ai 458 refettori di consumo e ai 200 nidi serviti, con il contributo di oltre 2.900 lavoratori diretti e indiretti, il coinvolgimento di decine di fornitori e l’utilizzo di una piattaforma logistica dedicata e mezzi per il trasporto quotidiano dei pasti. Accanto al servizio di ristorazione scolastica, Milano Ristorazione fornisce inoltre una serie di altri servizi tra cui catering, bidellaggio e la pulizia delle scuole dell’infanzia comunali.

[www.milanoristorazione.it](http://www.milanoristorazione.it)

#### **Contatti Ufficio Stampa:**

Laura Ceresoli 335 5232041

[ufficiostampa@milanoristorazione.it](mailto:ufficiostampa@milanoristorazione.it)