

**I QUADERNI
DEL CONSUMATORE**

Guida alla spesa sostenibile e digitale



PREMESSA

Fare la spesa può sembrare uno dei gesti più semplici della vita quotidiana, eppure davanti agli scaffali siamo chiamati a valutare molte più informazioni di quanto accadesse in passato. Le confezioni riportano indicazioni nutrizionali e sigle che non sempre risultano facili da interpretare, accanto a messaggi pubblicitari pensati per orientare gli acquisti. Nel frattempo, alcune applicazioni promettono di aiutarci a decidere in pochi secondi.

Queste applicazioni possono offrire un supporto concreto, purché siano utilizzate conoscendone il funzionamento e i limiti. Un punteggio o un colore non possono sostituire la lettura dell'etichetta, né tengono sempre conto delle quantità realmente consumate o delle abitudini alimentari di ciascuno. Per orientarsi serve quindi qualche conoscenza in più, insieme alla capacità di non affidare ogni decisione a un algoritmo.

Adiconsum dedica questo Quaderno del consumatore alla spesa sostenibile e digitale, per aiutare le persone a comprendere meglio i criteri su cui si basano i sistemi di valutazione e le applicazioni dedicate agli alimenti.

Usare questi strumenti con consapevolezza non significa accettare automaticamente il giudizio restituito da un'app, né rinunciare alla propria capacità di valutazione. Significa capire su quali dati si basa un risultato e leggerlo insieme alle altre informazioni disponibili, senza dimenticare che una semplificazione può essere utile, ma anche fuorviante.

Con questo Quaderno vogliamo offrire indicazioni accessibili e concrete, perché conoscere i meccanismi che orientano una scelta aiuti il consumatore a mantenerne il controllo.

Buona lettura.



Una nuova consapevolezza negli acquisti

Fare la spesa è un'attività quotidiana che **incide sulla nostra salute, sul nostro portafoglio e sull'ambiente**. Oggi, grazie alle tecnologie digitali, possiamo trasformare questo gesto in un'esperienza più consapevole, efficiente e sostenibile.

In Italia, **lo sappiamo bene**, il cibo **è un tema molto importante** e non deve essere preso sottogamba. Il mondo digitale, in un certo senso, **può aiutarci a fare scelte di consumo più consapevoli**, tuttavia è importante capire bene come funzionano **gli algoritmi che ci consigliano**.

L'obiettivo di questo Quaderno sarà quello di **fornire indicazioni teoriche e azioni pratiche** per utilizzare al meglio le tecnologie che ci possono **aiutare nella scelta**, senza però perdere la cognizione di **come funzionano e su quali parametri si basano**.

Il modo di produrre è cambiato radicalmente e questo comporta un **modo diverso di consumare**: non cerchiamo più solamente prodotti che soddisfino **le esigenze primarie**, ma vogliamo che **si allineino alle nostre aspettative di salute e sostenibilità**.

Come consumatori **possiamo guidare il mercato**, ma solo assicurandoci **di conoscere bene gli strumenti che migliorano la nostra esperienza di acquisto**.



Leggere e valutare le informazioni sugli alimenti

Quante volte al supermercato **abbiamo avuto dei dubbi su un prodotto?** Quante volte ci siamo chiesti se **quei grossi claim stampati sulle confezioni corrispondevano ad effettive informazioni nutrizionali in etichetta?**

Oggi con gli **strumenti digitali** possiamo approfondire nel dettaglio ciò che stiamo acquistando, raccogliendo **informazioni utili che talvolta faticiamo a decifrare:** un esempio sono tutti quei caratteri riportati in etichetta con sigle che, ad un occhio poco esperto, possono **sembrare criptiche.**

Pensiamo, ad esempio, **agli additivi alimentari**.

Gli additivi alimentari sono sostanze che vengono aggiunte ai cibi per **migliorarne alcune caratteristiche: la conservazione, il colore, il sapore, la consistenza o la durata**. Li troviamo in moltissimi prodotti confezionati.

Per esempio:

- **I conservanti** aiutano a evitare che il cibo si deteriori troppo in fretta.
- **I coloranti** rendono i prodotti più appetibili.
- **Gli emulsionanti** mantengono omogenea la consistenza (come nelle salse o nei gelati).
- **Gli edulcoranti** dolcificano senza usare zucchero.

Alcuni additivi sono **di origine naturale**, come l'acido citrico o la pectina. Altri **sono sintetici**, cioè creati in laboratorio. Ma questo non significa automaticamente che siano pericolosi.

L'**EFSA (Autorità europea per la sicurezza alimentare)** valuta la sicurezza degli additivi prima che ne venga autorizzato l'uso. Ogni additivo ha un **codice identificativo che inizia con la lettera E**, seguito da un **numero**.

Le principali categorie sono:

Categoria	Esempi comuni	Funzione principale
Conservanti	E200–E299	Impediscono la crescita di batteri/muffe
Coloranti	E100–E199	Migliorano o modificano il colore
Antiossidanti	E300–E399	Proteggono dall'ossidazione
Emulsionanti	E400–E499	Mantengono la consistenza
Edulcoranti	E950–E969	Dolcificano senza zucchero
Aromatizzanti	Vari	Rafforzano il gusto o l'odore

L'**EFSA** esegue rigorosi controlli di sicurezza e, se possibile, stabilisce una dose giornaliera accettabile per ogni additivo.

Nonostante questo, **“additivo alimentare”** resta un termine che spesso suscita preoccupazioni nei consumatori: **gli additivi, se assunti in quantità inferiori alla dose giornaliera accettabile, sono sicuri e preferibili ai rischi legati al loro non utilizzo** (pensiamo ad esempio all'uso dei nitriti per evitare le contaminazioni da botulino). Vi sono poi additivi che sono stati considerati **dannosi dall'EFSA e sono stati quindi banditi dal mercato europeo**.

La **sigla E300** riportata in etichetta potrebbe spaventarci, finché non scopriamo che si tratta della nomenclatura per indicare **la vitamina C**, un additivo utilizzato per conservare il colore, evitare l'annerimento di carni e insaccati, e prolungare la freschezza di **frutta, verdura e altri prodotti come farine, birra e dolci**. A fare la differenza tra un utilizzo corretto e uno scorretto sono le quantità di quella particolare sostanza che assumiamo durante il giorno: un compito difficile perché richiede di tener traccia di tutti gli elementi contenuti nel cibo che consumiamo durante la giornata in modo da rimanere sotto i limiti previsti.

Per riconoscerli tutti servirebbe una **conoscenza enciclopedica**, fortunatamente esistono **app grazie alle quali basta scansionare il codice a barre** del prodotto con il proprio smartphone e che in pochi secondi ci consentono di conoscere nomi e proprietà dei diversi additivi, compresi i rischi associati, insieme ad una valutazione del prodotto nel suo complesso, con particolare attenzione ad elementi come **zuccheri e calorie**.

Rispetto agli **additivi** possiamo addirittura visualizzare informazioni complementari, ad esempio quando l'**Autorità europea** per la sicurezza alimentare ha evidenziato che non vi sono abbastanza studi per definire gli effetti di un **determinato additivo**.

Mentre questa **funzione di lettura e traduzione dei termini in etichetta** è praticamente uguale per tutte le app esistenti, **il sistema di classificazione alla base del lettore di prodotti** può differire.



Facciamo qualche esempio parlando dei principali sistemi utilizzati:

- **Nutri-score**

Il Nutri-score è un **semaforo nutrizionale** stampato sulla confezione: una piccola etichetta colorata con una lettera dalla A alla E. La lettera A, verde scuro, indica che il prodotto è nutrizionalmente molto equilibrato. Man mano che si scende verso la E, rossa, significa che il prodotto contiene più elementi da consumare con moderazione, come zuccheri, grassi saturi o sale.

Ma come si decide quale lettera dare ad un alimento? Il sistema fa un piccolo "calcolo" basato su ciò che c'è dentro. Punti negativi vengono assegnati per calorie, zuccheri, grassi saturi e sale. Punti positivi, invece, per fibre, proteine, e la presenza di frutta, verdura, legumi e noci. Sommando tutto, si ottiene un punteggio che corrisponde ad una lettera e un colore.

L'idea è semplice: aiutare a confrontare rapidamente prodotti simili. Per esempio, tra due cereali è possibile vedere subito quale ha un Nutri-score migliore. **Il sistema non indica se un alimento è "buono" o "cattivo"**, ma offre uno strumento in più per compiere scelte più consapevoli.

Il problema di questo strumento è che tende a **fare delle semplificazioni** che possono sembrare utili ai fini della comprensione, ma possono anche **condurre in inganno**.

Molti alimenti tradizionali italiani come il Parmigiano Reggiano, il prosciutto crudo o l'olio extravergine d'oliva ricevono punteggi bassi (D o E) perché ricchi di grassi o sale, nonostante siano **consumati in piccole quantità** e abbiano **un valore nutrizionale, culturale e salutare riconosciuto**.

Il Nutri-score si basa su 100 grammi di prodotto, senza considerare la porzione reale consumata. Questo può portare a **confronti fuorvianti**: ad esempio, **una bibita light può ottenere un punteggio migliore di un formaggio stagionato**, anche se quest'ultimo è più nutriente se consumato con moderazione.

L'applicazione uniforme del Nutri-score in tutta Europa ha sollevato critiche perché **non rispetta la diversità delle diete tradizionali** dei vari Paesi. Alcuni governi, come quello italiano, hanno proposto alternative come il sistema **NutrInform Battery**, che mostra i valori nutrizionali per porzione.

Alcuni consumatori potrebbero pensare che un prodotto con Nutri-score A sia "illimitatamente salutare", mentre uno con E sia da evitare del tutto. In realtà, il sistema **non valuta la qualità complessiva della dieta**, ma solo **il profilo nutrizionale di un singolo alimento**.

- **NutrInform Battery**

Il NutrInform Battery è un sistema di **etichettatura nutrizionale italiano** che mostra **quanta energia e quanti nutrienti apporta una singola porzione di alimento** rispetto al fabbisogno giornaliero.

Ecco come funziona:

Sulla confezione di un prodotto alimentare compaiono delle piccole **"batterie"**, ciascuna delle quali **rappresenta un nutriente**: energia, grassi, zuccheri, grassi saturi e sale. Queste batterie **non indicano se il prodotto è "buono" o "cattivo"**, ma mostrano quanto contribuisce al **fabbisogno giornaliero** in base alla porzione consigliata.

Per esempio, **se una porzione di biscotti fornisce il 10% del fabbisogno giornaliero di zuccheri**, la relativa batteria sarà riempita al 10%. Questo permette di comprendere meglio la quantità assunta, senza semplificazioni eccessive.

A differenza del Nutri-score, che assegna una lettera e un colore al prodotto basandosi su 100 grammi, **il NutrInform Battery si basa sulla porzione reale** e non penalizza alimenti tradizionali come l'olio d'oliva o il parmigiano. È stato sviluppato dal governo italiano come alternativa al sistema semaforico, con l'obiettivo di **rispettare la dieta mediterranea e promuovere un consumo consapevole, non restrittivo**.



Le principali difficoltà del sistema sono:

- A differenza del Nutri-score, che è immediato e visivo, il NutrInform Battery **non dà un giudizio sintetico** (come un colore o una lettera);
- **Serve più tempo e capacità di interpretazione** da parte del consumatore per capire se un prodotto è adatto alla propria dieta.

- **NOVA**

Il sistema di classificazione **NOVA** si differenzia rispetto agli altri per il tipo di **approccio utilizzato**.

Ideato dal ricercatore brasiliano **Carlos Monteiro**, esperto di **studi epidemiologici sulla salute e nutrizione umana**, NOVA si concentra sul grado di lavorazione degli alimenti.

La nascita di questo sistema è dovuta all'osservazione dell'impatto dei **cibi ultra processati** sulla popolazione: più il sistema alimentare si basava su prodotti confezionati per un utilizzo **"veloce" e "comodo"** più il tasso di obesità e di diabete nella popolazione andava ad aumentare.

Il sistema **NOVA classifica gli alimenti in 4 gruppi:**

Gruppo 1 - Alimenti non trasformati o minimamente trasformati

Sono tutti quegli alimenti che non subiscono trasformazioni o vengono sottoposti a trattamenti come il congelamento, la tostatura, il lavaggio, la fermentazione etc. e che non prevedono l'aggiunta di sostanze come sale, oli e grassi.

Esempi: Frutta fresca, verdura, carne e pesce freschi, arachidi tostate, uova, latte.

Gruppo 2 - Ingredienti culinari trasformati

Sono prodotti derivati dalla lavorazione degli alimenti del gruppo 1 e derivano da processi come estrazione, macinazione, raffinazione o pressatura.

Esempi: Oli vegetali, burro, miele, sale, zucchero, erbe aromatiche.





Gruppo 3 - Alimenti trasformati

Nascono dall'**unione tra alimenti del gruppo 1** ai quali vengono aggiunti alimenti del **gruppo 2**, possono contenere additivi e generalmente prevedono due o tre ingredienti.

Sono inoltre utilizzati diversi metodi di conservazione e/o cottura.

Esempi: Verdure/frutta in scatola/bottiglia, frutta sciroppata, vino, formaggi e pane fresco.

Gruppo 4: Alimenti Ultra-Processati

Si tratta di prodotti industriali realizzati a partire dall'unione tra **5 o più ingredienti** con l'aggiunta di additivi e altri prodotti industriali non presenti nelle cucine domestiche. La caratteristica di questi alimenti è l'ultra-lavorazione attraverso numerose tecniche che li rendono pronti da consumare.

Esempi: bevande gassate, snack e merendine confezionate, dolci, bevande "alla frutta", barrette energetiche e ai cereali, zuppe e dessert istantanei, etc.

Secondo le linee guida dietetiche relative alla classificazione NOVA bisognerebbe **privilegiare gli alimenti del gruppo 1**, utilizzare con **moderazione gli alimenti dei gruppi 2 e 3** ed **evitare** gli alimenti del **gruppo 4**.

Le principali difficoltà relative a questa classificazione riguardano:

- La difficoltà nel riuscire a seguire **le indicazioni di consumo**, considerando che la maggior parte dei prodotti sul mercato rientra nella **categoria 4**;
- Le indicazioni **NOVA non sono estremamente dettagliate**, vanno bene come **linee guida**, ma non tengono conto di elementi come **quantità di prodotto e valore energetico**.

COME FUNZIONANO LE APP PER LA VALUTAZIONE DEGLI ALIMENTI

I sistemi appena descritti possono essere riportati sulle confezioni oppure utilizzati dalle applicazioni che analizzano i prodotti alimentari. Alcune app consentono di scansionare il codice a barre e restituiscono una scheda costruita a partire dai dati disponibili e dai criteri di valutazione adottati. Il risultato può quindi cambiare da uno strumento all'altro. **Il loro utilizzo avviene generalmente attraverso questi passaggi:**

1. Cercare l'app nel **Play Store**, per i dispositivi Android, o nell'**App Store**, per gli iPhone, verificando che sia attendibile e sicura. **Quindi avviarla;**
2. Solitamente **queste app**, come Yuka, **utilizzano la fotocamera dello smartphone** e permettono di **scansionare il codice a barre di un determinato prodotto**, attraverso il quale si ottiene una **sequenza numerica univoca associata a quel particolare bene;**
3. A partire dalla **sequenza numerica**, l'app cerca nel database il **prodotto corrispondente**. I database utilizzati possono essere proprietari o provenire da progetti no profit come **Open Food Facts**, un database pubblico dove i consumatori possono caricare le informazioni presenti nell'etichetta di un prodotto per contribuire ad ampliare il database;
4. A questo punto, i dati recuperati dal database vengono restituiti **in forma grafica** tramite, per esempio, **una scheda riassuntiva** elaborata attraverso gli algoritmi o i **sistemi di classificazione** menzionati prima.

Esistono varie alternative a queste app, ma le più conosciute in Italia sono: **NutrInform, Yuka e Open Food facts.**

LA PROPOSTA ADICONSUM

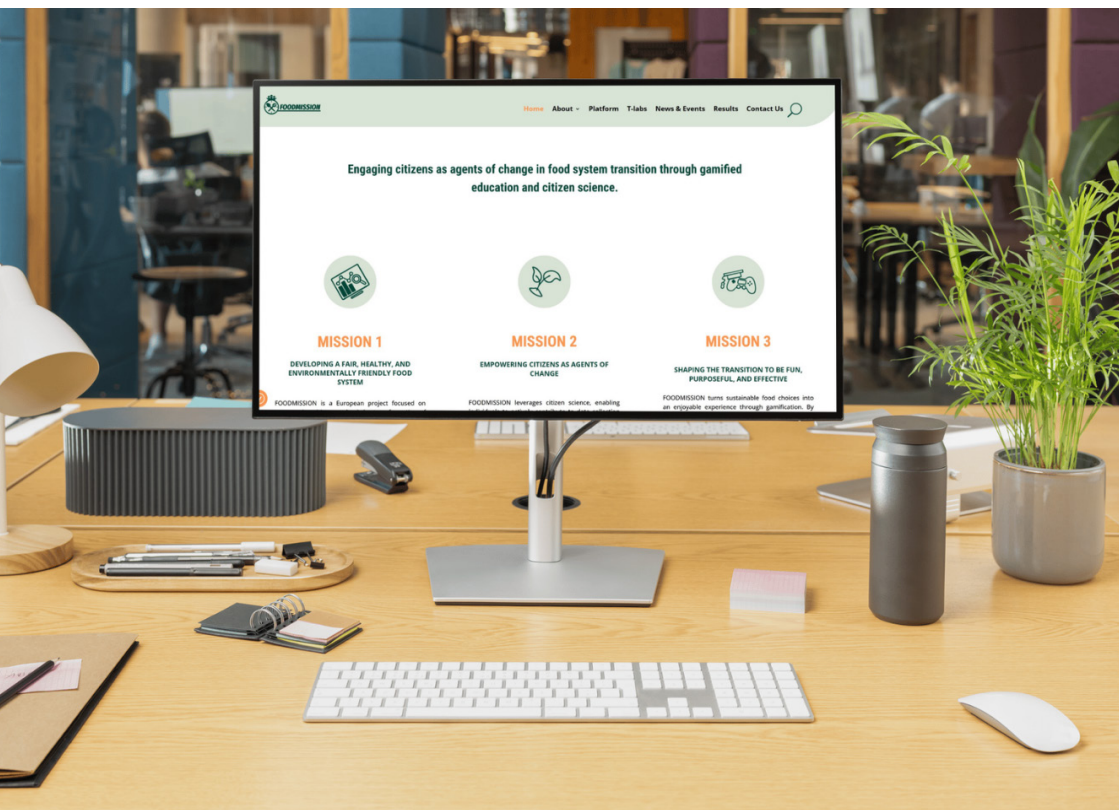
Oltre a questi strumenti già esistenti, **Adiconsum** come **partner** del progetto **“Foodmission”** sta contribuendo alla realizzazione di **un’app per rendere gli acquisti più sostenibili e controllati**.

L’app - attualmente in fase di test - **permetterà a chiunque di migliorare il proprio profilo di consumo, ridurre gli sprechi, gestire al meglio la propria dispensa, trovare le ricette giuste per non buttare gli avanzi e sbloccare premi**.

Il vantaggio è che l’app è stata sviluppata **per permettere** ai cittadini di partecipare ad un esperimento di **citizen science** mantenendo alta **la propria privacy**: tutte le informazioni presenti in app saranno completamente anonimizzate e utilizzate dai ricercatori per tracciare un panorama della sostenibilità alimentare nei paesi coinvolti.

Per saperne di più, è possibile seguire gli aggiornamenti sul sito

www.foodmission.eu



IL PROGETTO

Il progetto **“DICO Sì. Diritti, Consapevolezza, Opportunità, Strumenti, Inclusione (III edizione)”**, promosso da Adiconsum e finanziato dal **Ministero delle Imprese e del Made in Italy** nell’ambito delle **Iniziative a vantaggio dei consumatori**, ai sensi dell’articolo 148, comma 1, della legge 23 dicembre 2000, n. 388 e del Decreto direttoriale 12 maggio 2025, nasce per aiutare i cittadini-consumatori a orientarsi nei cambiamenti prodotti dalla digitalizzazione e dall’intelligenza artificiale, che incidono ormai sulle scelte di acquisto e sull’accesso ai servizi.

La terza edizione dedica particolare attenzione al divario digitale legato all’età e al genere, con attività rivolte soprattutto alle persone over 60 e alle donne. Il progetto intende:

- rendere più comprensibili le nuove tecnologie e il modo in cui influenzano la vita quotidiana;
- accompagnare i consumatori verso un uso del digitale più consapevole, prestando attenzione alla sicurezza e alla tutela dei propri diritti;
- diffondere una cultura della sostenibilità digitale, attenta agli effetti dell’innovazione sulle persone e sull’ambiente;
- favorire il confronto tra cittadini, esperti, istituzioni, imprese e mondo della ricerca.

Il progetto prevede un’indagine nazionale sull’impatto dell’intelligenza artificiale sui consumi, cinque incontri formativi online e materiali pratici dedicati all’uso sicuro delle tecnologie. È previsto anche un gioco interattivo per conoscere il funzionamento degli algoritmi, mentre due forum e una rete di sportelli territoriali offrono occasioni di confronto e assistenza diretta.

Per maggiori informazioni visita il sito www.adiconsum.it



III EDIZIONE

Finanziato dal MIMIT - D.D. 12 maggio 2025

Facciamo
crescere
le tue tutele
di consumatore!

Firma il tuo **5xmille** ad Adiconsum
C.F. 96107650580

segui su



www.adiconsum.it



ADICONSUM

Associazione Difesa Consumatori APS

dal 1987