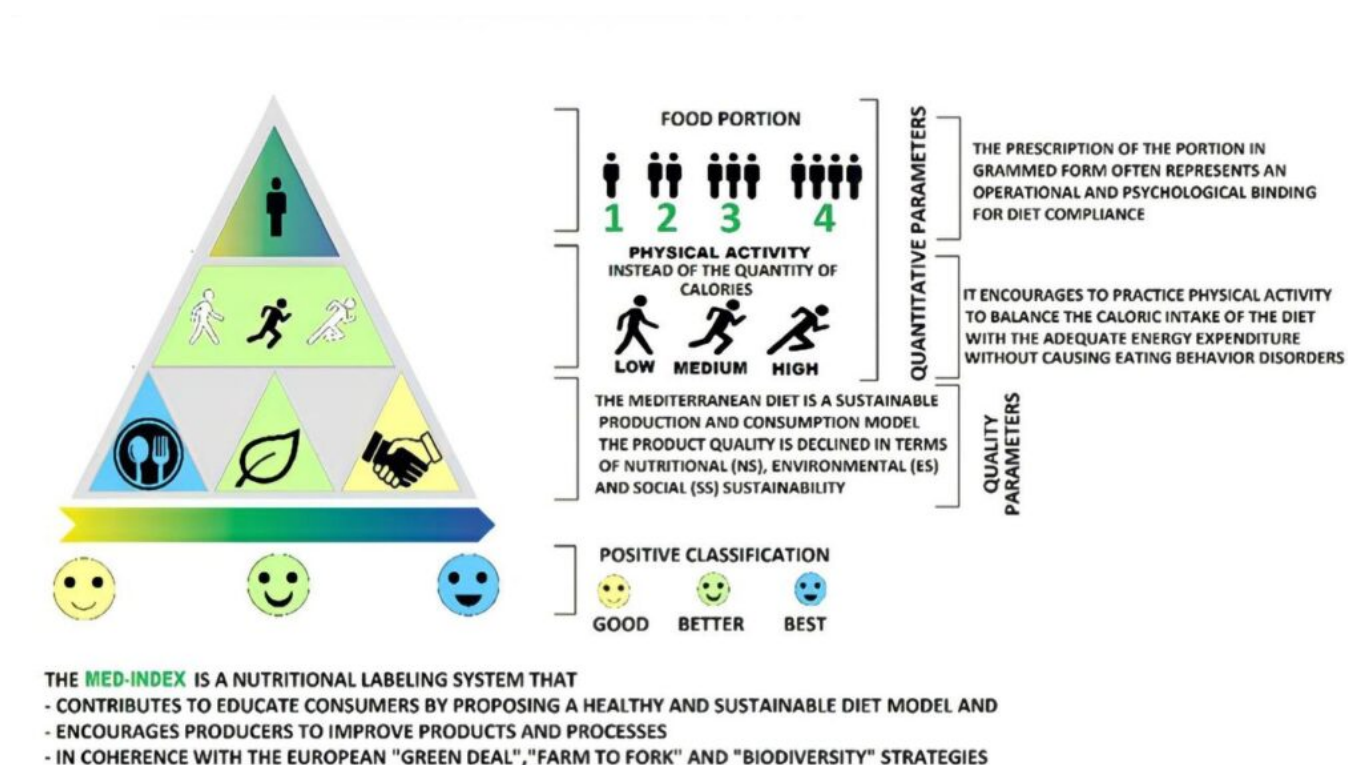


La dieta è una delle principali cause modificabili di cattiva salute a livello globale. Ed è per questo che in Italia è stato sviluppato un nuovo sistema di etichettatura dei prodotti alimentari, denominato **Mediterranean Index** (Med Index). Questo sistema è stato elaborato dalla [Società italiana di medicina ambientale](#) (Sima) e dall'Università di Bari, e vuole contrapporsi al precedente sistema di etichettatura europea Nutri-Score, di cui abbiamo parlato in un [precedente articolo](#).

Il sistema Med Index, al contrario di Nutri-Score, non classifica i cibi in buoni e cattivi, ma si sforza di offrire un giudizio più ampio che prende in considerazione anche altri parametri oltre quelli delle calorie, del contenuto di zuccheri, grassi e sale. Il Med Index infatti si basa su **27 criteri** che riguardano i tre pilastri della sostenibilità: **nutrizionale, ambientale e sociale**. Questo sistema ha tra i suoi obiettivi:

- promuovere la dieta mediterranea (modello nutrizionale sano e sostenibile)
- incoraggiare al tempo stesso i produttori a realizzare cibi più sani e sostenibili
- stimolare i cittadini a praticare attività fisica

Differenze con l'etichetta a semaforo Nutri-Score



[Riassunto delle caratteristiche dell'etichetta Med-Index, pubblicato sulla rivista scientifica

Journal of Functional Foods a Novembre 2022.]

La prima divergenza di Med Index sta nei parametri che vengono presi in considerazione nella valutazione di ogni prodotto. Mentre il Nutriscore è basato su criteri di pura nutrizione, il progetto italiano Med Index è concepito come una valutazione generale e più completa. La completezza deriva dal fatto che copre i tre pilastri della sostenibilità: nutrizionale, ambientale e sociale. Per definire tale sostenibilità vengono valutati 27 criteri, la cui presenza o assenza è resa immediatamente visibile al consumatore attraverso un sistema di etichettatura che **li riassume tutti in una sola immagine**.

In secondo luogo non si fa ricorso ad un algoritmo. A differenza di altri modelli di etichettatura, Med Index **non utilizza un algoritmo** ma un meccanismo *SI o NO* di tipo checklist. La presenza di ciascuno dei 27 criteri specifici è **verificata grazie alla disponibilità di certificazioni obbligatorie o volontarie in possesso delle aziende**. Certificazioni che saranno dettagliate nel retro della confezione (es. DOP, biologico, certificazione di energia rinnovabile, certificazioni etiche, indicazioni sulla salute ecc.).

L'idea è che il valore dell'Indice risultante dalla checklist dei 27 criteri valutati debba essere immediatamente visibile al consumatore attraverso **un'etichetta di diversi colori sulla parte anteriore della confezione** (dove il blu corrisponde al miglior risultato).

Per la parte nutrizionale, ad esempio, si verifica se l'alimento contiene dei nutrienti specifici come i prebiotici o i probiotici, oppure se si tratta di un **alimento funzionale**. I cosiddetti alimenti funzionali contengono una serie di sostanze bioattive (vitamine, antiossidanti, minerali) che sono considerati benefici per la salute dei consumatori. Si ritiene che un aspetto importante di questi alimenti funzionali è quello di fornire una dose appropriata di questi componenti bioattivi in modo da avere un effetto benefico piuttosto che tossico sulla salute umana.

Per la parte ambientale, si controlla se il prodotto prevede una **certificazione di tracciabilità**, se è un prodotto a residuo zero (senza pesticidi e senza residui di antibiotici) proveniente da sistemi di allevamento convenzionali, oppure se proviene da sistemi di agricoltura biologica. Si valuta anche se il processo produttivo utilizza energie rinnovabili e se l'azienda ha una certificazione di sostenibilità ambientale relativa all'impronta idrica (water footprint) e all'impronta di carbonio (carbon footprint).

A livello di benefici sociali, nella checklist si fa riferimento al **rispetto dei diritti dei lavoratori**, se l'imprenditore promuove l'**uguaglianza di genere**, se mette in atto azioni positive per creare nuovi posti di lavoro e **ridurre le migrazioni forzate** di capitale umano che impoveriscono il territorio. In questo modo, l'etichetta aggrega e riassume una serie di

informazioni e certificazioni spesso frammentate, non immediatamente visibili o in grado di attirare l'attenzione del consumatore. Lo scopo è di fornire con un colpo d'occhio un'idea del **"valore del prodotto"**.

Come si legge l'etichetta Med-Index



[L'immagine qui riportata di seguito mostra i due casi estremi (il caso migliore e quello peggiore) delle combinazioni di colori del Med Index.]

Come possiamo capire le preziose informazioni che l'etichetta Med-Index aggrega per ogni singolo prodotto alimentare? Gli ideatori del Med-Index hanno utilizzato la forma triangolare della piramide, simbolo tipico di un regime alimentare mediterraneo e sano. Nel triangolo all'apice è indicato **il numero di porzioni contenute all'interno del prodotto** in vendita, espressa graficamente tramite degli "omini" stilizzati, anziché in grammi, per facilitare la lettura anche a persone con scarse conoscenze di tipo nutrizionale o con poca istruzione. Se nel triangolo all'apice compare un omino, significa che il prodotto si compone di una sola porzione, se ci sono 3 omini allora si compone di 3 porzioni, e così via. **Non si fornisce una descrizione in grammi** del prodotto quindi, ma in termini di porzioni, che si

ritiene più semplice da imparare per il consumatore.

Nella fascia centrale compare **l'apporto calorico**, che è espresso sotto forma di intensità dell'attività fisica consigliata: bassa intensità rappresentata da un omino che cammina lentamente es. camminando su un terreno pianeggiante a 2,7 km/h, camminando lentamente o a 4 km/h su terreno collinare), media intensità con un omino che si muove con una camminata un po' più vigorosa e sostenuta (es. ciclismo, camminata a 5,5 km/h, o ciclismo a meno di 16 km/h), e alta intensità rappresentata da un omino che corre e si muove con una notevole intensità (es. corsa o ginnastica a corpo libero come flessioni, addominali, palestra ecc.). In questa sezione si è scelto deliberatamente di **non usare termini numerici assoluti o percentuali** (es. 2 ore di camminata o corsa, 45 minuti di palestra ecc.) perché, in assenza di competenze specifiche da parte del consumatore (in funzione anche di età, reddito e livello di istruzione) le informazioni numeriche non assumono un significato chiaro e non contribuiscono a modificare positivamente scelte e comportamenti alimentari.

L'ultima fascia della piramide (quella alla base, in basso) comprende i **tre criteri di sostenibilità** (nutrizionale, ambientale e sociale), in linea con gli obiettivi di sostenibilità della Agenda 2030 della UE e gli obiettivi del Green Deal, in particolare le strategie Farm to Fork e quelle sulla Biodiversità. I dati inseriti in questa sezione del Med-Index informano i consumatori, indicando se il cibo fa bene o male alla salute o se la scelta alimentare può essere sia nutriente che sostenibile. Infine, è da notare l'uso di colori all'interno dell'etichetta (giallo per buono, verde per ottimo e azzurro per migliore in assoluto). Il colore di ogni dimensione della sostenibilità si basa su criteri misurabili basati su processi certificabili spesso già implementati dalle aziende e presentati in modo frammentario sulle etichette. È notevole l'uso di un **codice colore positivo** (giallo per buono, verde per migliore e azzurro per migliore).

I pro e i contro in un'analisi realistica del Med-Index

L'utilizzo del Med-Index potrebbe creare, secondo le previsioni ottimistiche dei suoi ideatori, le condizioni per spingere le filiere alimentari dell'area europea (agricoltori, trasformatori, rivenditori, ristoranti e imprese) a **produrre e distribuire alimenti più sani e più sostenibili**. Indubbiamente alcuni parametri che sono stati selezionati e inclusi in questa etichetta sono molto validi e sicuramente offrono un quadro di insieme più completo rispetto al semplice conteggio di calorie, zuccheri, grassi e sale su cui si basano altri sistemi di etichettatura come il Nutri-Score, ad esempio. Ma bisogna avere l'onestà intellettuale di dire anche che ad oggi **gran parte delle certificazioni presenti in ambito**

agroalimentare come ad esempio DOP, IGP, sostenibilità ambientale, pesca sostenibile, benessere animale, residuo zero di pesticidi, e persino la certificazione BIO, **sono poco affidabili e veritiere**, dal momento che il sistema di certificazione si basa su enti e organismi di controllo qualità e certificazione che sono pagati direttamente dalle aziende controllate stesse (celebre il caso recente delle certificazioni di qualità del prosciutto crudo di Parma e San Daniele messe in evidenza dalla [recente inchiesta](#) di *Report RAI3*, dove si sono palesate tutte le controindicazioni e persino falsificazioni sulla reale qualità del prodotto). E noi stessi abbiamo mostrato in [un](#) articolo di qualche tempo fa come le certificazioni europee dei prodotti IGP come l'aceto balsamico di Modena, la bresaola della Valtellina e la Pasta di Gragnano identificano in realtà **filieri che di Indicazione Geografica Protetta non hanno nulla** in quanto le materie prime dei prodotti arrivano da ogni parte del mondo e il processo produttivo è altamente industriale.

Quindi sebbene il Med-Index abbia *in nuce* un'idea valida sul dare ai consumatori degli strumenti di valutazione della qualità dei cibi, all'atto pratico andrà ad identificare come buoni e sostenibili molti alimenti che in realtà lo sono soltanto per via di una certificazione poco veritiera e affidabile, pagata dal controllato al controllore stesso che la rilascia.

[di Gianpaolo Usai]

Med Index: l'etichetta alimentare per tutelare ambiente, salute e
dieta mediterranea



Vuoi approfondire?

**Per difendersi
dal marketing,
orientarsi tra
prodotti ed etichette,
distinguere
gli ingredienti
che fanno bene
da quelli nocivi**

**Il libro scritto
da Gianpaolo Usai
per *L'Indipendente*
insegna a fare spesa
in modo consapevole**

Acquista ora