

## Gli inganni delle marmellate: cosa significa davvero la dicitura “100% da frutta”

Le confetture di frutta che si trovano comunemente al supermercato sono conserve alimentari ottenute cuocendo frutta (intera, a pezzi, o in purea) con zucchero e, talvolta, addensanti come la pectina. Dal punto di vista normativo, il termine “confettura” in Italia si distingue nettamente da “marmellata” (che è solo di agrumi) e “gelatina di frutta”, e deve rispettare precise percentuali di frutta, ovvero deve includerne una specifica quantità minima all’interno. Nella fattispecie, la percentuale minima obbligatoria di frutta per la **confettura semplice** in Italia deve essere del 35% (350 grammi di frutta per un chilo di confettura finale), mentre per la **confettura extra** è del 45% (ovvero almeno 450 grammi su un chilo di prodotto). A partire dal 14 Giugno 2026 entrerà in vigore una nuova [regolamentazione europea](#), la cosiddetta Direttiva Breakfast, che prescrive a tutti i produttori di **aumentare il contenuto di frutta nelle confetture**, dal 35% al 45% nella confettura semplice, e dal 45% al 50% nelle confetture extra. Altre novità riguardano il miele e i succhi di frutta, di cui vi parleremo in un prossimo articolo. Come si vede, dunque, il contenuto obbligatorio di frutta da inserire in questi prodotti è piuttosto scarso e i produttori possono mettere in commercio confetture con alte percentuali di zucchero e addensanti. Nonostante ciò, vengono sbandierate sulle confezioni diciture molto “rassicuranti” per il consumatore, che mirano a dare l’idea di trovarsi dinanzi ad un prodotto super salutare e con pochi zuccheri. Una di queste diciture è quella di «100% da frutta».

### La dicitura fuorviante «100% da frutta»

Quando al supermercato acquistiamo confetture in barattolo, chiamate anche comunemente “marmellate” e destinate tipicamente alla colazione, se sulla confezione frontale leggiamo ad esempio la scritta «100% da frutta mirtilli neri di bosco», **non bisogna pensare che il prodotto si componga per il 100% del frutto indicato** sull’etichetta (cioè i mirtilli), e nemmeno che vi sia il 100% di frutta, inteso come frutto fresco e intero. All’interno del prodotto si troverà infatti anche del succo di mela concentrato e la **polvere addensante (pectina)**. Questo si potrà evincere semplicemente leggendo la lista degli ingredienti presente sul retro della confezione, che nel caso mostrato qui in esempio presenta solo il 55% di mirtilli, oltre a succo di mela (aggiunto a scopo dolcificante e ricco di zuccheri che vanno ad aggiungersi agli zuccheri dei mirtilli) e infine la polvere addensante.

Gli inganni delle marmellate: cosa significa davvero la dicitura  
"100% da frutta"



Foto di Gianpaolo Usai

Poichè la quantità di pectina usata in questi prodotti è solitamente piuttosto bassa, possiamo evincere che nel caso in questione **almeno un 35-40% è costituito dal succo di mela**, un restante 55% dai mirtilli. Pertanto la quantità di zuccheri presente nel barattolo è piuttosto elevata, ma l'impressione che dà l'etichetta con le diciture frontali è quella di un prodotto con sola frutta e senza altri zuccheri aggiunti. Peccato che **il succo di mela da concentrato sia proprio uno zucchero liquido**, con altissimo quantitativo di fruttosio e glucosio, essendo nient'altro che il concentrato degli zuccheri presenti nella mela.

**Altre diciture furbette: «contiene solo zuccheri della frutta»**

Gli inganni delle marmellate: cosa significa davvero la dicitura  
“100% da frutta”



Un'altra dicitura molto fuorviante e da spiegare è quella di «**contiene solo zuccheri della frutta**», che si usa per marmellate, confetture e succhi di frutta. Anche questo è uno slogan ingannevole a tutti gli effetti, perché l'intento è quello di far credere al consumatore che nel prodotto ci sia soltanto la frutta e i suoi zuccheri, nient'altro. Questo ovviamente dà l'idea di un prodotto genuino e naturale. In realtà c'è un tranello: le confetture di frutta, ad es. di ciliegie o albicocche, e i succhi di frutta contengono anche degli altri ingredienti aggiunti, nello specifico il **succo d'uva** o il succo di mela. Pertanto, oltre agli zuccheri della frutta (es. ciliegia, albicocca, etc.) sono presenti degli zuccheri extra che vengono appositamente aggiunti dal produttore, per rendere il prodotto più dolce e appetibile.

Questo **aiuterà a vendere meglio il prodotto** e ad aumentare i profitti. Il problema è che i succhi di uva o di mela sono in realtà degli zuccheri puri, come lo sciroppo di glucosio o lo sciroppo di fruttosio, e come qualsiasi succo di frutta che si ottiene spremendo un frutto e riducendolo a succo. Questi succhi contengono gli zuccheri tipici della frutta: **fruttosio e glucosio**. Gira e rigira stiamo sempre parlando degli stessi zuccheri. Purtroppo l'equivoco è dato dal fatto che le persone fanno l'equivalenza «bere succo di frutta è uguale a mangiare

## Gli inganni delle marmellate: cosa significa davvero la dicitura "100% da frutta"

frutta». In realtà se la frutta intera è un cibo sano a tutti gli effetti e non produce effetti negativi sul metabolismo (glicemia, infiammazione, picchi di dopamina etc.), lo stesso non si può dire dei succhi di frutta, che hanno invece effetti nocivi in quanto sono sostanze isolate dalla frutta e assunte nella loro forma peggiore, cioè con gli zuccheri concentrati, senza le fibre e le vitamine che invece sono presenti se mangiamo un frutto intero. In definitiva tutte queste sostanze dolcificanti sono responsabili degli stessi deleteri effetti chimici e ormonali dello zucchero tradizionale. Questi effetti sono ben noti e riportati negli [studi scientifici](#).



### **Gianpaolo Usai**

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di [ciboserio.it](#), il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.



Gli inganni delle marmellate: cosa significa davvero la dicitura  
"100% da frutta"



## ***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**