

# Osservatorio del sale

## Attese deluse

**Sono ben 108 i prodotti esaminati nell'ambito di quest'ultimo Osservatorio del sale. L'indagine ha messo in evidenza alcuni sforzi dei produttori nel salare meno i propri prodotti, ma c'è ancora parecchia strada da fare per avere dei prodotti meno salati e più salutari.**

**G**li svizzeri consumano troppo sale e ciò è dannoso per il cuore. Ad essere chiamato in causa è il sodio, di cui è costituito il sale da cucina, che dovrebbe essere limitato a 2 grammi al giorno (vedi riquadro pagina 21). Questa sostanza contribuisce all'ipertensione così come all'aumento del rischio di contrarre malattie cardiovascolari e ictus.

L'organizzazione mondiale della sanità (OMS) e l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e veterinaria (USAV) raccomandano di non consumare quotidianamente più di un cucchiaino da caffè di sale da cucina, che corrisponde a 5 grammi al

giorno. Ma in generale gli svizzeri ne ingeriscono il doppio!

L'istinto ci porterebbe a chiudere la saliera a doppia mandata in un armadio. Poiché sì, salare meno è essenziale per limitare il consumo di sale.

Tuttavia gli studi forniscono una spiegazione che cambia la prospettiva: il sale consumato dagli Svizzeri proviene per i tre quarti da alimenti trasformati come il pane, il formaggio, i piatti già pronti, i salumi... In altre parole, dagli alimenti sui quali il consumatore ha poco controllo. È dunque nell'interesse della salute pubblica che i produttori sono chiamati a salare meno i propri prodotti. Alcuni di loro han-

no preso questo impegno (vedi riquadro qui sotto) sottoscrivendo un piano d'azione della Confederazione, la Strategia sale.

Per verificare gli effetti concreti di questi impegni presi dai produttori, nel 2012, in collaborazione con la FRC abbiamo selezionato ed esaminato un centinaio di prodotti venduti da Aldi, Coop, Globus, Lidl, Manor e Migros. Oggi, a sei anni di distanza, quali variazioni si sono potute osservare? Quali prodotti scegliere per mangiare meno sale e di quali marche? Rispondere a queste due domande è lo scopo principale del presente dossier.

Un primo dato che si evince da questa osservazione è che l'etichettatura nu-

## 2008 - 2018

### Cosa c'è di nuovo in fatto di sale?

**D**ieci anni fa, la Confederazione ha lanciato un programma volto a ridurre il consumo di sale in Svizzera. Il suo piano d'azione consisteva nel chiedere all'industria di ridurre il tasso di sale nei propri prodotti su base volontaria. Tra i grandi attori di questa campagna figuravano Coop, Migros, Nestlé e Unilever, che si sono impegnati ad alleggerire la mano con il sale nei loro prodotti. Hanno mantenuto la parola? E se sì, in che misura?

Nel 2008, in collaborazione con la FRC (Federazione romanda dei consumatori), abbiamo cominciato anche noi a raccogliere i dati sul contenuto di sale nei prodotti lavorati, creando l'Osservatorio del sale (la stessa cosa è stata fatta anche per lo zucchero e per i grassi). Per misurare l'impegno dei produttori, è stato dato un punteggio a 108 prodotti ripartiti in 14 "famiglie" tra il 2012 e oggi. Il verdetto: 51 fra questi sono effettivamente meno salati rispetto a 6 anni fa e in media, questa diminuzione è di circa il 23%. Nello stesso intervallo di tempo però, 30 prodotti hanno visto il loro livello di sale aumentare in media del 18%.



### Minestra di verdura già pronta

La Confederazione ha fissato come obiettivo un valore di 0,9g\* per le minestre già pronte. Obiettivo raggiunto? Potrebbe essere, poiché i valori mostrati sono vicini al limite e l'incertezza autorizzata non permette di sapere se siamo sotto o sopra. In ogni caso, le diminuzioni sono reali, ma minuscole. Il migliore è Maggi, che è passato da 0,95g a 0,83g.

### Corn flakes

La Confederazione non ha emesso alcun valore-obiettivo per i cereali della colazione. Tuttavia sulle 8 varietà di corn flakes prese in esame, il tasso di sale è diminuito globalmente di quasi un quinto. Il calo più spettacolare riguarda Lidl e M-Budget, che hanno dimezzato i loro valori. Risultato: il meno salato (Lidl) contiene 0,73g, mentre Globus organic e Manor bio contengono 2,4g di sale.



\* Tutti i valori sono in rapporto a 100 g.

trizionale è entrata maggiormente nell'uso comune. Nel 2012, il contenuto di sale (o sodio) figurava solo sul 73% dei prodotti, mentre al giorno d'oggi lo si menziona sull'89% degli imballaggi.

Rimangono delle lacune sulle etichette dei cervelat (4 su 10 non offrono nessuna informazione), e sulle etichette del pane bianco (2 su 6). Altri prodotti di Denner (2), Lidl (2) e Globus (2) si astengono a loro volta dall'indicare il livello di sale. È del resto Globus a totalizzare il più alto tasso di omissioni (i dati sono essenzialmente rilevati oltre Gottardo, poiché in Ticino l'unica filiale Globus ha un reparto alimentari molto limitato). I produttori hanno tempo fino al 2021 per correggere il tiro.

### Coop doppio vincitore

È da Coop che abbiamo acquistato il numero maggiore di prodotti con basse soglie di sale per ogni categoria, ovvero 7 in totale. A seguire Manor e Lidl (4 ciascuno).

D'altra parte, gli alimenti più carichi di sale, nella loro categorie, sono stati trovati da Manor (7), Migros (6) e Aldi (4). In generale, i distributori – fatta eccezione per Globus e Manor – mostrano una riduzione

microscopica del tenore di sale nel loro assortimento in confronto al 2012: in media 0,089g in meno per 100g di prodotto. L'equivalente di un granello di sale grosso! Da Coop, 15 prodotti contengono meno sale rispetto a 6 anni prima, mentre sono 11 presso Migros e 9 da Lidl. È anche da Coop che vi è la più alta percentuale di prodotti con una diminuzione di sale: ossia più del 70% degli alimenti esaminati. Per contro, Aldi propone 9 prodotti con un tasso di sale più elevato e non offre alcun prodotto che sia meno salato rispetto a sei anni fa.

### Bio, dal meglio al peggio

Gli alimenti bio sono meno dannosi per la salute cardiovascolare? Da un punto di vista regolamentare, la risposta è no, perché nulla obbliga i produttori a mettere meno sale nei preparati con ingredienti biologici. Nei fatti, le osservazioni su tre categorie di prodotti mostrano ampie variazioni.

Le due confezioni di corn-flakes bio (Globus organic e Manor bio natur plus) sono, con 2,4g\*, di gran lunga le più salate della selezione. Mentre i corn-flakes della Lidl contengono 3 volte meno sale!

Prodotto diverso, scenario identico:



## Nella pratica Sale o sodio, quali differenze?

Il sale – o cloruro di sodio – è la principale fonte di sodio nell'alimentazione. Per aiutare i consumatori a valutare gli alimenti, le autorità hanno deciso di indicare sulle etichette non più il contenuto di sodio, ma l'equivalente in sale.

Questa migliore visibilità è stata richiesta soprattutto dalle organizzazioni dei consumatori, tra le quali l'AC-SI. Se un'etichetta indica ancora il contenuto di sodio, si dovrebbe moltiplicare il suo valore per 2,5 per ottenere l'equivalente in sale. Cosa importante da sapere soprattutto per chi soffre di ipertensione.

## Pane semibianco

Con una media di 1,5g, il pane è una fonte importante di sale. Un tasso che la Confederazione raccomanda di non superare. Tuttavia, nessuna diminuzione è stata osservata, e vi sono stati due casi in cui il sale contenuto è aumentato. Il pane semibianco venduto da Aldi è il solo a situarsi al di sotto del limite (1,35g). Per quel che riguarda Migros, non rispetta i suoi impegni: il suo pane contiene 1,6 grammi di sale (sempre su 100g).



## Pizza al prosciutto

Nessun valore-obiettivo in questa categoria, ma la meno salata è quella di Lidl con 1,25g, e la peggiore è quella di Manor bio natur plus (1,6g). Globalmente sono state osservate poche variazioni in 6 anni per questi prodotti e la diminuzione più importante è appena del 13 % (Buitoni, che passa da 1,5 a 1,3g). Tutte le pizze contengono più sale dei 2,5g per pasto che non si dovrebbero superare.

## Spinaci alla panna

Anche per questo tipo di alimento non è stato fissato alcun valore come obiettivo, ma con una media di 1g, questo prodotto è una fonte importante di sale. Prevalentemente, il tasso non è variato in 6 anni. Il premio della più grande diminuzione va a Findus (1g contro 1,3g nel 2012). Per contro, Aldi ha aumentato del 25% il suo tasso (da 0,8 a 1g). Peccato, era il migliore nel 2012!



## Cervelat

La Confederazione ha raccomandato un limite di 1,7g sulle salsicce. Ebbene, su 10 prodotti esaminati, 4 semplicemente non indicano il loro livello di sale. E, ad eccezione del prodotto Prix Garantie, tutti gli altri passano ampiamente il limite. I peggiori di tutti sono i cervelat Alpina di Aldi con 2,4g di sale per salsiccia. Concedersi un secondo cervelat significa raggiungere la quota giornaliera di sale in un solo pasto.

su 7 pizze al prosciutto esaminate, la sola pizza bio esaminata (di Manor) si distingueva per il suo tasso di sale più elevato, con meno margine questa volta: 1,6g contro i 1,25g della meno salata. Infine, vi è un'inversione della situazione per le salse di pomodoro, poiché è la salsa organica di coop naturaplan ad essere la meno salata (0,1g contro 1,4g per la peggiore).

Malgrado i pochi esempi a disposizione, si può concludere che un marchio bio non garantisce un articolo meno salato e che bisogna esaminare le etichette in ogni caso.

### Il prezzo del prodotto non è decisivo

I prodotti a prezzo basso della gamma Prix Garantie (Coop) e M-Budget (Migros) contengono più sale? Una domanda legittima, visto che l'idea generale secondo cui i prodotti meno costosi sono meno buoni per la salute è abbastanza radicata nella mente delle persone.

Anche in questo caso, i quattro esempi confondono le acque. Infatti il cervelat meno salato è quello di Prix Garantie (1,7g), che risulta meglio di quelli di Coop naturaplan (1,9g) e Bell (2g), entrambi venduti dallo stesso distributore. Per quel che

concerne la salsa al pomodoro, il prodotto MBudget (di Migros) risulta fra i più salati (1,4g), mentre quello di Prix Garantie lo è moderatamente (0,8g).

Per quel che riguarda i corn-flakes: quelli di MBudget sono i secondi meno salati (1g) mentre il prodotto analogo di Prix Garantie risulta fra i più salati (2,1g).

La scaloppina di pollo della gamma a basso costo di Migros non è solamente la meno cara, ma anche quella con il minor quantitativo di sale.

Per farla breve, non ha senso fidarsi del prezzo: solo il valore indicato sull'etichetta conta.

### Una strategia non abbastanza efficiente

Come definire il bilancio globale dell'inchiesta relativa alla valutazione del contenuto di sale in questi 108 prodotti? Così così. Infatti purtroppo i troppi aumenti dei valori del sale controbilanciano delle diminuzioni anche interessanti. Il calo generale del tasso di sale negli alimenti industriali si rivela così insignificante.

Secondo Barbara Pfenniger, responsabile del settore alimentazione della FRC, il programma della confederazione

volto a ridurre il contenuto di sale negli alimenti lavorati è inconcludente. "Quando abbiamo fatto il test sulle cotolette vegetariane (pubblicato sulla BdS 6.18), l'alto contenuto di sale nei prodotti svizzeri rispetto a quelli francesi ci aveva già colpito. A livello svizzero non vi è stata una campagna nazionale rivolta ai consumatori, contrariamente ai paesi vicini. Quindi le persone non hanno potuto svolgere un ruolo attivo nell'incoraggiare i produttori ad agire."

La strategia non ha prodotto grandi progressi: fissare degli obiettivi vincolanti anziché degli obiettivi volontari avrebbe influito sull'intero mercato anziché esacerbare le differenze. "A parte un monitoraggio sul pane - aggiunge Barbara Pfenniger - nessun altro controllo è stato previsto."

Ci auguriamo che la Confederazione organizzi una nuova campagna che corregga questi problemi al fine di ottenere risultati migliori. E nel frattempo, il nostro dossier evidenzia la necessità di un'etichettatura nutrizionale più efficace stampata in modo più visibile nella parte anteriore dei prodotti". Il riferimento è, naturalmente, all'etichetta nutrizionale.

©FRC MIEUX CHOISIR FOTO JLBARMAVERAIN

## Formaggio da spalmare

Neppure per il formaggio la Confederazione ha indicato preventivamente un valore come obiettivo. Qui purtroppo abbiamo rilevato degli aumenti incomprensibili. All'epoca, l'analisi metteva in evidenza un tasso di sale di 0,5g, mentre oggi, l'etichetta ne dichiara 1,8! Il meno carico di sale contiene 1g in meno: è il Goldessa di Lidl.



## Pesce alla bordelaise

Ecco un prodotto in cui si osservano delle belle diminuzioni. È Findus che vince nettamente, con un valore molto basso di 0,29g (0,8g nel 2008), ovvero un calo molto interessante del 64%. Al contrario, i prodotti Aldi e Lidl contengono 1g di sale. Una nota negativa a quest'ultimo che ha visto aumentare la sua percentuale del 30%.

## Patate speziate

Mentre la Confederazione raccomanda un limite di 1g di sale sulle preparazioni a base di patate, il prodotto di Aldi totalizza 1,2g di sale. Gli altri ne contengono, nel migliore dei casi, la metà, come McCain che, con 0,5g, mostra la diminuzione maggiore, quasi del 40% in sei anni. Findus, come anche altri, contiene la dose-obiettivo di sale e non si muove di una virgola.



## Verdure miste asiatiche

Non esiste un limite per questo tipo di preparazione, ma questo non è un motivo per aggiungere più sale. Ma è ciò che ha fatto Findus, aumentando il contenuto di sale del suo mix di verdure del 40% nel corso del tempo. Con 1,10g è di gran lunga il peggiore della selezione. D'altra parte, Coop Qualité & Prix e Thiriet (Manor) contengono solo 0,05g.