

# I prodotti "senza" costano spesso di più

Oggi va di moda il mercato alimentare dei cibi "senza": senza glutine, senza lattosio, senza ogm, senza zuccheri aggiunti, senza grassi idrogenati e altri ancora. Visto che sono prodotti senza si potrebbe pensare che abbiano un prezzo simile o inferiore al prodotto convenzionale, ma non è così!



**T**ra i fattori più importanti per gli europei nell'acquisto degli alimenti sono la provenienza, il costo, la sicurezza alimentare e il gusto (efsa, eurobarometro). Oggi però in Italia sono di moda i prodotti "senza" e li conosciamo anche in Svizzera. Si tratta di prodotti di tutte le categorie alimentari come latticini, prodotti a base di cereali, bevande alcoliche e non, carni preparate, salumeria, formaggi, dolci, spezie e condimenti perfino prodotti a base di verdure, leguminose e prodotti grassi da spalmare recano la dicitura "senza" da qualche parte in una delle lingue nazionali o inglese come la sigla "free from" di Coop.



In Italia fino all'anno scorso hanno fatto un fatturato crescente mentre nel 2018 le vendite non sono più cresciute e, per alcuni prodotti senza, sono anche diminuite (come i prodotti senza conservanti, senza grassi idrogenati, senza coloranti). 12'000 prodotti sul mercato in Italia recano un indicazione (permessa per legge) che indica l'assenza di un componente che normalmente è presente in quel tipo di prodotto come ad esempio senza lattosio, senza zucchero e così via. Questi prodotti costituiscono poco meno del 20% dell'assortimento di super e ipermercati e generano un fatturato di 6,8 miliardi di euro corrispondente ad oltre un quarto dell'intera cifra d'affari per i generi alimentari rilevato, come indica un recente rapporto dell'osservatorio Immagino ([www.osservatorioimmagino.it](http://www.osservatorioimmagino.it)). Alcuni prodotti tendono a crescere di gradimento tra i consumatori come ad esempio quelli senza zucchero, senza additivi o con poche calorie.

## In Svizzera prezzi molto più alti

Un fatto è certo: questi prodotti raramente costano meno del prodotto analogo "con". Analizzando qualche prodotto di largo consumo in Svizzera come il latte o il burro, il prezzo sale del 25, 50 percento rispetto a quello "con".

Il burro senza lattosio da Coop costa il 55% in più rispetto al burro normale e il latte il 25% in più. Bisogna sapere che se il latte ha un elevato tenore di lattosio, non vale lo stesso per il burro che oltretutto dovrebbe in un'alimentazione equilibrata essere utilizzato solo nella dose di 10g al giorno. Ha quindi poco senso comperare il burro senza lattosio mentre per il latte è utile a chi soffre di intolleranza al lattosio. Spesso si tratta di prodotti elaborati industrialmente come ad esempio tutte le

bevande zero zucchero o le barrette energetiche senza glutine e senza zucchero aggiunto che non sempre sono più salutari per le loro qualità nutrizionali di un prodotto adatto allo stesso scopo, come una mela o uno yogurt naturale, che sono a loro volta senza glutine e sono meno cari.

## Prodotti per esigenze particolari: l'esempio della spiga barrata

Bisogna dire che alcuni prodotti senza glutine sono molto utili ai celiaci pur essendo sempre molto più cari e non sempre di una qualità nutrizionale lodevole. Abbiamo prodotti alimentari di base come il pane, la pasta o i cracker e dolci ma anche salumeria o latticini che portano la spiga sbarrata o la dicitura "senza glutine". Il prezzo di questi prodotti è generalmente molto più elevato del prodotto analogo "con" in commercio. Il consiglio è quindi di acquistare solo quanto indispensabile di questi prodotti, sostituendo con quelli naturalmente senza glutine come certi cereali (quinoa, miglio, mais, riso, anche nella versione integrale), patate o leguminose che sono nutrizionalmente molto salutari, utili per molte preparazioni e più economiche dei prodotti elaborati senza glutine. Diversi prodotti senza glutine contengono grassi di qualità nutrizionale inferiore rispetto ai prodotti normali (e ne contengono anche di più). Altri non hanno il contenuto di fibre e di certe vitamine del gruppo B corrispondente al prodotto a base di frumento.



## Marchi specifici di certificazione

I marchi in Svizzera per prodotti senza allergeni (adatti agli allergici e celiaci) sono: AHA, freefrom, indicazione della spiga barrata su varie marche o diciture specifiche. Questi prodotti sottostanno a controlli di qualità e produzione a volte separati. Si tratta di prodotti elaborati industrialmente che sottostanno all'ordinanza sulle derrate alimentari destinate alle persone con particolari esigenze nutrizionali. Per chi soffre veramente di allergie o di celiachia, i freefrom e AHA creano un po' di confusione perché non sono tutti esenti da glutine (o liberi di tutti e 14 allergeni codificati nell'ordinanza delle derrate alimentari). Il gruppo celiachia della Svizzera italiana fornisce informazioni e promuove la trasparenza dei cibi freschi cucinati senza glutine (informazioni su [www.celiachia.ch](http://www.celiachia.ch)).

## Il nostro consiglio

A volte si comperano prodotti "senza" per consumare meno calorie (soprattutto da zuccheri aggiunti nei cibi e nelle bevande): consumare meno sarebbe una soluzione più sostenibile e più salutare per l'organismo e l'ambiente.

A volte si potrebbe pensare che usando i prodotti senza glutine, lattosio o grassi idrogenati si può compensare un'alimentazione squilibrata e poco salutare: invece, è meglio mangiare seguendo le indicazioni per un'alimentazione equilibrata. Se volete farvi aiutare dalla tecnologia, utilizzate la app MySwissFoodPyramid (reperibile negli app store del vostro smartphone) per valutare l'equilibrio di ciò che mangiate. Non è evitando il glutine nel pane che questo diventa più salutare o meno calorico del pane tradizionale. È invece più salutare mangiare la porzione giusta e scegliere quello fatto con farine integrali e senza troppi ingredienti aggiunti per bellezza o rincaro. Meglio leggere le etichette con gli ingredienti e i valori nutrizionali (e in futuro, si spera, il Nutri-Score) che vi aiuteranno a scegliere saggiamente.