

NUTRI-SCORE E ULTRA-ELABORAZIONE : DUE CONCETTI DISTINTI DA PRENDERE IN CONSIDERAZIONE

MIGLIORARE LE RICETTE

Uno degli obiettivi del **NUTRI-SCORE** è incoraggiare i produttori a migliorare le proprie ricette per ottenere una migliore qualità nutrizionale (meno grassi saturi, sale, zuccheri, ...).

I produttori che scelgono di migliorare il Nutri-Score delle proprie ricette, nella maggior parte dei casi, non optano per una maggiore elaborazione o un'aggiunta di additivi (spesso, piuttosto, li riducono).



L'OPINIONE DEGLI SCIENZIATI :

Tutti gli studi mostrano un legame fra il consumo di alimenti con un buon **NUTRI-SCORE** e un minor rischio di sviluppare malattie croniche, e ciò indipendentemente dagli altri fattori.



DUE CONCETTI COMPLEMENTARI

Gli alimenti ultra-lavorati sono dei prodotti che hanno subito intensi processi di elaborazione industriale e/o che contengono additivi o altri ingredienti che in genere non si trovano nelle nostre cucine.



L'ULTRA-ELABORAZIONE E LA COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE SONO DUE ASPETTI DISTINTI DI OGNI PRODOTTO, CIASCUNO CON LE SUE RIPERCUSSIONI SULLA SALUTE.

Consumi elevati di alimenti con un cattivo **NUTRI-SCORE** da una parte e di alimenti ultra-lavorati dall'altra sono associati, in maniera indipendente e complementare, a un maggior rischio di sviluppo di malattie croniche.



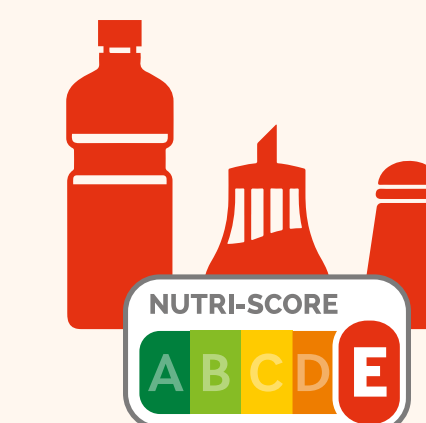
IL GRADO DI LAVORAZIONE NON INDICA QUALITÀ NUTRIZIONALE

Alcuni prodotti minimamente lavorati non hanno una buona qualità nutrizionale :

alcune bevande alla frutta



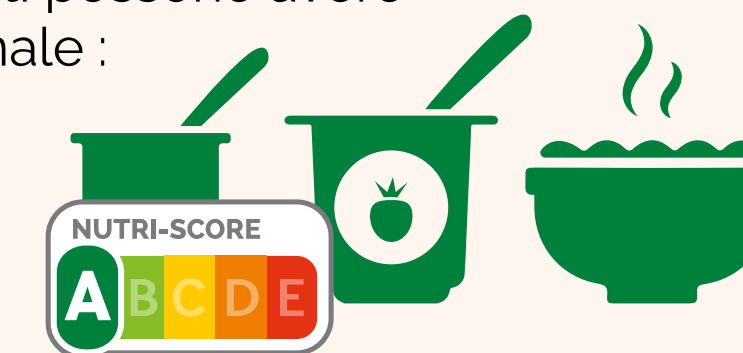
Alcuni prodotti non classificati come ultra-lavorati possiedono tuttavia una composizione nutrizionale dannosa per la salute :



burro, olio, sale, zucchero

Alcuni prodotti ultra-lavorati possono avere una buona qualità nutrizionale :

Petit suisse alla frutta, yogurt alla frutta, alcuni piatti pronti...



minimamente
lavorati



LE RACCOMANDAZIONI PER I CONSUMATORI SONO SEMPLICI: BISOGNA PREFERIRE SIA I PRODOTTI NON LAVORATI O MINIMAMENTE LAVORATI, SIA QUELLI CON UN BUON NUTRI-SCORE. GLI ALTRI ALIMENTI NON SONO VIETATI, MA VANNO CONSUMATI IN MINOR QUANTITÀ E CON MINORE FREQUENZA.

NUTRI-SCORE
A B C D E
**UNO STRUMENTO DI
SALUTE PUBBLICA**