

La borsa *della spesa*

Periodico dell'Associazione consumatrici
e consumatori della Svizzera italiana (ACSI)



**In questo dossier sono raccolti gli articoli apparsi sulla Borsa della Spesa tra il 2011 e il 2012 nell'ambito della campagna per un minor consumo di sale. Gli articoli sono stati pubblicati nelle seguenti edizioni:
2.11 / 7.11 / 2.12 / 6.12 / 8.12**

Troppo sale nel carrello della spesa

I colleghi della FRC (Federazione romanda dei consumatori) hanno riesaminato la quantità di sale contenuta in 42 prodotti già analizzati nel 2008. Risultato: nonostante le promesse dei produttori, nulla si è davvero mosso. E i consumatori continuano ad acquistare prodotti con troppo sale, ben poco salutari.

Due cucchiaini da tè al giorno: questa è la quantità di sale consumata in media dagli svizzeri. Due cucchiaini equivalgono a circa 10 grammi, cioè al doppio della quantità raccomandata dall'OMS, l'Organizzazione mondiale della sanità. Consumare troppo sale significa rischiare di mandare alle stelle la pressione arteriosa, e l'ipertensione accresce in modo significativo il rischio di malattie cardiovascolari mortali. Secondo l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), in Svizzera il consumo eccessivo di sale provoca circa 1700 morti all'anno.

Ma perché consumiamo troppo sale? Perché buona parte degli alimenti che ingeriamo non sono preparati in casa. Pane, formaggio e salumi sono tra le principali fonti di sale, seguiti dai piatti pronti e dagli snack. Che l'industria alimentare sali troppo non è

una novità, ma... promette di migliorare. Nel novembre 2009, Coop e Migros hanno garantito la loro partecipazione al piano "actionsanté" dell'UFSP, che ha tra i suoi obiettivi anche quello di ridurre il consumo di sale (vedi a pagina 24).

Un immobilismo irritante

A un anno dalla conclusione del programma (le promesse dei distributori dovranno diventare realtà nel 2012), la FRC ha voluto verificare l'avanzamento dei lavori facendo esaminare il contenuto di sale di 42 prodotti già analizzati nel 2008. Risultato: la percentuale di sale aumenta in 11 casi, diminuisce in 13 e resta invariata in 18. Il vero vincitore è dunque l'inerzia.

Le tre riduzioni più importanti – quasi un terzo di sale in meno – riguardano i piatti pronti. Il pollo al curry con riso di Anna's Best (Migros) passa da un po' più di 4 gram-

mi di sale per porzione a 3 grammi. Sempre nel campo dei cibi pronti, le lasagne alla bolognese di Anna's Best (Migros) segnano una leggera riduzione, circa il 10% di sale in meno. Tuttavia, a conti fatti, una singola porzione contiene 4,5 grammi di sale, cioè quasi il quantitativo giornaliero raccomandato dall'OMS!

Nel cospicuo gruppo degli alimenti per cui nulla è cambiato dal 2008, ci sono prodotti che creano più irritazione di altri. È il caso, per esempio, dei corn flakes della Migros, che contengono 2 grammi di sale ogni 100 grammi di prodotto. Cioè 10 grammi di sale per pacchetto! Per fare un paragone, un pacchetto formato famiglia di patatine nature della Zweifel contiene 3,6 grammi di sale. Le organizzazioni dei consumatori erano già insorte contro questo eccesso nel 2005 e poi nel 2008. E ora, nel 2011, cioè 3 anni dopo, c'è di che perdere la



Questi prodotti figurano tra i peggiori del test: il tenore di sale che contengono è aumentato rispetto al 2008. (Foto ARC/Jean-Bernard Sieber)

Il peso del sale nei prodotti di Coop e Migros

	Negozi	Tasso di sale 2008 g/100g	Tasso di sale fine 2010 g/100g	Porzione (g)	Sale per porzione (g)	DIFFERENZA 2008-2010
COOP - patate Duchesse surgelate	Coop	1,5 *	1 (a)	100	1,0	-33,3%
COOP - impanate di maiale surgelate	Coop	1,5 *	1,0	150	1,5	-33,3%
ANNA'S BEST - pollo al curry con riso	Migros	1,1	0,8 (b)	370	3,0	-27,3%
ALFREDO - mozzarella	Migros	0,4	0,3	50	0,5	-23,1%
MIGROS - tonno rosa	Migros	1,3	1,0	75	0,8	-22,5%
MIGROS - gruyère dolce	Migros	1,5 *	1,2	50	0,6	-20%
KNORR - crema di zucca (in busta)	Coop	1,1 *	0,9	250 ml	2,3	-18,2%
KIRI - formaggio fresco fuso	Migros	0,7	0,6	20	0,1	-9,1%
MIGROS - piselli e carote fini	Migros	0,8	0,7	150	1,1	-9,1%
ANNA'S BEST - lasagne alla bolognese	Migros	1,1 *	1 (b)	450	4,5	-9,1%
MIGROS - pane parigino	Migros	1,8	1,6 (c)	80	1,0	-9,1%
TOMME DE LA VENOGE nature	Coop	1,1	1,0	50	1,0	-8,3%
M-GRISCHA - carne secca dei Grigioni	Migros	4,5 *	4,2	40	1,7	-6,7%
MIGROS - vellutata di verdura (in busta)	Migros	0,75 *	0,7 (d)	250 ml	1,8	-6,7%
COOP - cervelats	Coop	1,8 *	1,7	100	1,7	-5,6%
XETABEL - formaggio al latte di pecora	Migros	2,8*	2,7	100	2,7	-3,6%
MIGROS - XXL toast	Migros	1,5*	1,5 (c)	92	1,4	0%
MIGROS - corn flakes	Migros	2,0	2,0	60	1,2	0%
BARILLA - spaghetti n° 5	Coop	0,1	0,1	125	0,1	0%
FINDUS - mix di verdura surgelata "marché"	Coop	0,7 *	0,7	150	1,1	0%
ANNA'S BEST - crema di carote	Migros	1 *	1 (e)	200 ml	2,0	0%
MIGROS - delizie agli spinaci surgelate	Migros	1,4	1,4 (f)	60	0,8	+2,9%
MIGROS - tipo M, spaghetti alle uova	Migros	0,6	0,6	125	0,8	+5,3%
DON POLLO - petto di tacchino affumicato	Migros	1,8 *	1,9	80	1,5	+5,6%
COOP - steaks hamburgers surgelati	Coop	1,7 *	1,8	110	2,0	+5,9%
MIGROS - Agnesi, salsa napoletana	Migros	1,1	1,2	100 ml	1,2	+6,2%
COOP - pane di campagna	Coop	1,6 *	1,7 (g)	80	1,0	+6,2%
ANNA'S BEST - pizza prosciutto	Migros	1,5 *	1,6 (h)	350	5,6	+6,7%
KNORR - minestra di legumi (bricco)	Coop	0,8	0,8	125 ml	2,0	+6,7%
BABYBEL - formaggio semi-duro grasso	Migros	1,8	1,9	25	0,5	+6,7%
MIGROS - pasta per pizza spianata	Migros	1,3 *	1,4	67,5	0,9	+7,7%
MIGROS - pane ai 5 cereali	Migros	1,7	1,8 (c)	80	1,1	+7,1%
WALKERS - shortbread highlanders	Coop	0,9	1,0	30	0,4	+11,1%
MIGROS - pasta sfoglia	Migros	0,8 *	0,9	67,5	0,6	+12,5%
CITTERIO - salame Milano	Coop	4,2 *	4,8	40	1,9	+14,3%
MIGROS - petit beurre	Migros	0,7 *	0,8	30	0,3	+14,3%
MIGROS - cipollata di vitello 10 pezzi	Migros	1,5	1,7	20	1,7	+14,9%
MIGROS - tortelloni ricotta e spinaci	Migros	1,1 *	1,3 (f)	250	3,3	+18,2%
FINDUS - spinaci alla panna surgelati "marché"	Coop	0,8 *	1,1	150	1,7	+37,5%
MIGROS - mélange per torta al formaggio	Migros	1,1 *	1,6	62,5	1,0	+45,5%
GALBANI - mozzarella	Migros	0,41 *	0,6	50	0,9	+46,3%
ZWEIFEL - chips nature	Coop	0,8	1,2	30	0,4	+48,1%

* Tasso indicato sull'etichetta del prodotto. Nel 2008 sono stati analizzati solo i prodotti che non indicavano il tasso di sale contenuto.

a) Tasso entro il limite fissato da Coop (1g/100g)

b) Tasso entro il limite fissato da Migros (1,2g/100g)

c) Tasso entro il limite fissato da Migros (1,8g/100g)

d) Tasso entro il limite fissato da Migros (0,9g/100g)

e) Tasso che supera il limite fissato da Migros (0,9g/100g)

f) Tasso che supera il limite fissato da Migros (1,2g/100g)

g) Tasso entro il limite fissato da Coop (1,8g/100g)

h) Tasso entro il limite fissato da Migros (1,5g/100g)

pazienza, quando si è visto che è possibile ridurre la quantità di sale del 33%. Un immobilismo davvero irritante!

Etichette ingannevoli

Le ricette di altri due prodotti Migros devono ancora essere riviste: la crema di carote di Anna's Best e le delizie agli spinaci surgelati non soddisfano gli obiettivi previsti dal distributore. Ma c'è ancora un anno per cambiare. Per contro, i tortellini agli spinaci Migros rientrano eccome negli obiettivi, ma solo sull'etichetta! 1,1 grammi di sale ogni 100 grammi di prodotto è quello che viene riportato, ma in realtà il contenuto di sale è di 1,3 grammi su 100 grammi.

Considerando che una porzione è di 250 grammi, la differenza comincia a farsi sostanziosa.

Le patatine sono notoriamente assai salate. È vero, ma non così salate come si pensa. Con 0,8 grammi di sale ogni 100 grammi, questo prodotto se la cava piuttosto bene come alimento occasionale. Purtroppo, in questi due anni le stesse patatine della Zweifel hanno aumentato la percentuale di sale di quasi il 50%. La confezione indica 1 grammo di sale ogni 100 grammi di prodotto ma il laboratorio, ne ha scoperti 1,2 grammi ogni 100. Un risultato per nulla insipido.

Un cucchiaino di sale è contenuto in...

- una porzione di lasagne pronte
- 250 g di corn flakes o 420 g di patatine semplici
- 0,5 l di minestra industriale
- un mezzo filoncino al prosciutto
- una pizza pronta

Promesse agrodolci

Nell'ambito del programma "actionsanté", l'UFSP ha elaborato il piano **Strategia sale per sollecitare i produttori-distributori a ridurre la quantità di sale contenuta nei loro prodotti.**

Per quanto riguarda la Migros, la "Strategia sale" viene applicata sui prodotti a basso prezzo, tra cui dovrebbero rientrare anche i cibi pronti. La quantità di sale contenuta nelle pizze, minestre disidratate o liquide, paste farcite, spätzli, insalate, piatti pronti, prodotti a base di quorn e sicuramente il pane, va ridotta progressivamente entro il 2012.

La Coop ha già ridotto il sale contenuto in circa 300 tipi di sfornati, di 7 prodotti surgelati a base di patate e della sua linea di piatti pronti Betty Bossy. Ma "un elenco completo dei prodotti coinvolti non esiste", comunica la portavoce del gruppo, Sabine Vulic.

Troppo, sempre troppo

Migros e Coop hanno definito la quantità limite di sale per 12 dei 42 prodotti analizzati (vedi tabella). Di questi 12 prodotti, 8 mantengono invariato il livello del 2008. Il caso del pane lascia perplessi: il limite di 1,8 g/100 g definito da entrambi i distributori è un limite efficace? Noi pensiamo di no. Il pane è il primo apporto di sale nella nostra alimentazione. Per la nostra analisi sui pani completi, abbiamo tenuto conto delle raccomandazioni dei dietologi, secondo i quali questo alimento non dovrebbe contenere più di 1,5 g/100 g, limite che i produttori dovrebbero fissare. Coop si è impegnata a rispettare questo limite nel 70% dei suoi tipi di pane; meglio di Migros, che ha posto per tutti i suoi prodotti da forno il limite di 1,8 g/100 g. Ma perché non adottare lo stesso limite per tutti? La metà dei tipi di pane che sono stati analizzati contenevano già la stessa quantità di sale.



3 domande ai medici

Rispondono **Antoinette Pechère**, responsabile dell'Unità ipertensione dell'HUG (Ospedale universitario) di Ginevra e **Michel Burnier**, capo del servizio di nefrologia al CHUV (Centro ospedaliero universitario vodese) di Losanna.

1

Attualmente, che quantità di sale consumano gli svizzeri?

Michel Burnier: "È proprio la domanda che si pone l'UFSP! Per questo ci ha incaricato di realizzare uno studio nazionale su 1800 persone sparse in tutti i cantoni. Si tratta di una ricerca approfondita in cui i volontari, di età compresa tra i 16 e i 77 anni, devono raccogliere le urine di 24 ore e rispondere a un questionario dettagliato che ci fornisce delle indicazioni sulla loro alimentazione in generale. Siamo a metà percorso e possiamo già affermare che il consumo di sale degli svizzeri non differisce da quello dei loro vicini. Nel Canton Vaud, dove la raccolta dei dati è già stata completata, gli uomini consumano tra i 10 e gli 11 grammi di sale, mentre le donne ne consumano circa 9".

2

Qual è l'effetto fisiologico sulla pressione arteriosa?

Antoinette Pechère: "Tutto parte dai reni: in presenza di un consumo eccessivo di sale, devono aumentare la pressione arteriosa per eliminare il sodio. Ma nessuno presta attenzione al sale! Da notare anche che le donne hanno una pressione più bassa degli uomini, che però tende a salire fino a raggiungere gli stessi valori dopo la menopausa.

In generale, un'attività fisica regolare, un peso normale e stabile e un'alimentazione ricca di frutta, legumi freschi e cereali integrali e un consumo moderato di alcolici, protegge dall'ipertensione".

3

Che consigli date ai vostri pazienti per ridurre il consumo di sale?

Antoinette Pechère: "Anzitutto cucinare cibi freschi. È di gran lunga il sistema più efficace ma anche il più difficile da adottare perché abbiamo perso l'abitudine di cucinare in casa. L'industria alimentare fa fatica a ridurre il sale nelle ricette perché questo additivo ha il pregio di conservare più a lungo gli alimenti. Bisogna, dunque, non solo limitare il più possibile il consumo di sale ma anche disabituarsi al gusto salato. Ho condotto un esperimento con studenti di medicina che hanno accettato di mangiare senza sale per una settimana. Quando sono tornati ad alimentarsi come d'abitudine, hanno trovato insopportabili i piatti troppo salati".

Meno sale, più salute

I colleghi della FRC hanno lanciato una campagna sul contenuto di sale in diversi prodotti alimentari presenti nei grandi magazzini. Dopo una prima tornata su quattro prodotti, i discounter sono in testa: i loro prodotti sono meno salati!

Mangiare meno salato? Niente di più semplice! Basta scegliere ed acquistare prodotti che contengono poco sale. Si potrebbe per esempio iniziare la giornata con i corn-flakes e le fette di pane semibianco del Denner, pranzare con degli spinaci alla panna, sempre del Denner, e cenare con una fetta di pizza Riggano di Aldi. Ma in verità il modo migliore per mangiare poco salato è sempre e ancora quello di cucinare a casa e prepararsi da sé i propri menu.

L'Organizzazione mondiale della salute (OMS) e i vari organismi volti a prevenire la salute pubblica premono sull'industria alimentare ormai da diversi anni. E in Svizzera i programmi di ActionSanté dell'Ufficio federale della salute pubblica che spingono i produttori ad avere la mano meno pesante con il sale, gli zuccheri e i grassi, hanno finalmente raccolto l'adesione di parecchie aziende, tra cui i due giganti della distribuzione alimentare, Coop e Migros.

Corn-flakes sotto stretta sorveglianza

I due grandi distributori, che manifestano le proprie buone intenzioni, salano poi veramente meno dei discounter? Quali sono le insegne meno "salate"? È quanto hanno voluto sapere i colleghi della Federazione romanda dei consumatori (FRC) intraprendendo una vasta operazione di analisi sull'arco di un intero anno (denominata "Observatoire du sel", Osservatorio del sale).

Con questa prima serie di analisi si sono presi in esame i corn-flakes, il pane semibianco, gli spinaci alla panna e le pizze al prosciutto acquistati presso Aldi, Casino, Coop, Denner, Globus, Lidl, Manor e Migros.

Poiché il negozio Casino non esiste a sud delle Alpi, abbiamo trascurato questi risultati, mantenendo tutti gli altri compresi quelli di Globus anche se esiste un solo negozio in Ticino con un reparto alimentari.

Vi piacciono i corn-flakes?

Attenzione, è in particolare su questo prodotto che si sono rilevate le maggiori differenze, con quantità di sale che, a dipendenza della marca, sono quasi doppie. I

Poco salati		Molto salati	
			
Corn-flakes Denner	Spinaci alla panna Denner	Corn-flakes, Prix Garantie, Coop	Spinaci alla panna, Findus, Globus
			
Pane semibianco, Denner	Pane semibianco, Aldi		
			
Pizza al prosciutto, Riggano, Aldi	Pizza al prosciutto, Bio natur plus, Manor		

corn-flakes della marca Denner ne contengono poco più di un grammo per ogni 100 grammi di prodotto, mentre i corn-flakes Bio natur di Manor, MClassic di Migros e Prix Garantie di Coop superano i 2 grammi per 100 grammi di prodotto.

Il pane, alimento principale sulle nostre tavole, è un'importante fonte di sale nella nostra dieta: per questo motivo gli esperti chiedono ricette che contengano al massimo 1,5 grammi di sale per 100 grammi di pane.

Ebbene, soltanto uno tra i 7 tipi di pane semibianco analizzati rientra nel limite di questa raccomandazione: il pane di Denner

(1,54 g). Gli altri presi in esame contengono fino a 1,9 grammi di sale (su 100 grammi di pane), vale a dire fino al 38% in più rispetto al meno salato. Per correttezza va segnalato che in Ticino, la Migros ha messo in vendita da poco tempo e nelle sue filiali più grandi, un nuovo pane da 250 g con un tenore di solo 0,7% di sale (vedi BdS 4.2011). Essendo in vendita solo in Ticino, non ha purtroppo potuto essere preso in esame nella campagna dei colleghi romandi.

L'Ufficio federale della salute pubblica consiglia di consumare al massimo 5 grammi

di sale al giorno. Sappiate che se consumate una pizza di produzione industriale, già solo con questa il vostro limite di sale è largamente superato! Anche per le pizza tuttavia le quantità di sale sono molto diverse da marca a marca: una porzione (350 grammi) di pizza al prosciutto Riggano acquistata da Aldi contiene 4,2 grammi di sale, mentre una stessa porzione di pizza al prosciutto Bio natur di Manor ne contiene 6,2, quasi una volta e mezza di più!

Al reparto spinaci surgelati alla panna, il preparato della Findus, con 1,1 grammi di sale per 100 grammi, finisce in ultima posizione; il primo rango è occupato dalla confezione di Denner, con 0,88 g/100 g, vale dire 25% in meno.

I discounter avanzano

Per sapere quale negozio propone i prodotti meno salati è stato fatto un piccolo calcolo: si sono sommate le quantità di sale contenute in 60 grammi di corn-flakes, 80 grammi di pane, 350 grammi di pizza al prosciutto e 150 grammi di spinaci alla panna proposti da una insegna. Così facendo il discounter Lidl somma meno sale di tutti, 8,2 grammi. Lo segue da vicino il concorrente Aldi e poi Denner e Coop. Migros si trova in coda con 9,1 grammi di sale (avrebbe guadagnato qualche posizione se si fosse considerato il nuovo pane con basso tenore di sale in vendita in Ticino, ma questo è solo uno dei suoi tanti tipi di pane e sicuramente non è il più diffuso poiché al momento è in vendita in pochi negozi; possiamo quindi considerare appropriata la classifica stilata dai colleghi romandi).

Quello definito dai colleghi della FRC va considerato come un risultato provvisorio poiché fondato solo su 4 prodotti il cui consumo porterebbe comunque a superare il limite massimo di 5 grammi di sale al giorno di almeno il 60%. Le prossime tre serie di analisi (previste in autunno, inverno e primavera del prossimo anno) consentiranno di affinare la classifica.

I risultati dettagliati delle analisi si trovano sul sito www.frc.ch.

Le promesse della grande distribuzione

Come abbiamo visto in Ticino la Migros ha già messo sul mercato un tipo di pane con lo 0,7% di sale. E questo va evidenziato, anche se riteniamo che lo stesso debba poi essere anche adeguatamente promosso, nelle singole filiali, per attirare l'attenzione degli acquirenti sulla sua specifica caratteristica. In generale comunque per quanto riguarda il pane, Migros si è data tempo fino al 2015 per ridurre a 1,5% la quantità di sale. Perché occorre così tanto tempo se altri produttori già oggi hanno ridotto il tenore di sale senza tante storie? Da parte sua Coop ha ambizioni annunciate ancora più ridotte poiché intende ridurre il contenuto di sale a 1,5% soltanto per il 70% del proprio assortimento di pane.

Nell'ambito di ActionSanté, un'iniziativa dell'Ufficio federale della sanità pubblica, ci sono tuttavia delle buone notizie: alcune aziende s'impegnano a ridurre i tenori di sale e grassi nelle derrate alimentari. In particolare Coop si è detta intenzionata a ridurre entro la fine del 2012 il tenore di sale in circa 300 prodotti "convenience" freschi delle proprie marche. La riduzione di sale dovrebbe interessare sia l'assortimento attuale sia nuovi prodotti.

Inoltre entro il 2015 Nestlé intende ridurre del 30% la quota di acidi grassi saturi e del 10% il tenore di sale nei prodotti surgelati dell'assortimento Findus.

Per le pizze preconfezionate Migros ha previsto di ridurre ad un massimo di 1,5% di sale entro il 2012. Ma le analisi sulle pizze al prosciutto Anna's Best e M Classic realizzate dalla FRC sin dal 2008 hanno sempre rilevato un contenuto di sale dell'1,5% per 100 grammi di prodotto. Dove è dunque la riduzione sbandierata? Aldi propone una pizza con il 20% in meno di sale... senza troppi proclami.

Sale, è sempre troppo

Seconda tappa dell'Osservatorio sul sale, la campagna di analisi della quantità di sale nei prodotti confezionati lanciata dai colleghi della FRC. Risultato: è sempre troppo.

Nell'ottobre dello scorso anno i colleghi della Federazione romana dei consumatori hanno lanciato una campagna di analisi del contenuto di sale in diversi prodotti alimentari distribuiti dai grandi magazzini, campagna denominata Osservatorio del sale. Essa prevede una serie di prelievi e in questa occasione vi presentiamo la seconda tornata di analisi (per la prima serie, vedi BdS 7.11).

Nell'Osservatorio di febbraio 2012 sono finiti: minestrone pronti in sacchetti, cervelat, formaggi freschi e pesce al forno alla bordolese. In totale sono stati acquistati 28 prodotti nei negozi Aldi, Casino, Coop, Denner, Globus, Lidl, Manor e Migros. Poiché il negozio Casino non esiste a sud delle Alpi, abbiamo trascurato questi risultati, mantenendo tutti gli altri compresi quelli di Globus anche se esiste un solo negozio in Ticino con un reparto alimentari.

Grosse differenze da una marca all'altra

Se il tenore di sale delle quattro confezioni di minestrone non cambia molto da una marca all'altra, vi è una maggiore eterogeneità tra i cervelat dove lo scarto può arrivare anche a 34%, come quello tra il prodotto meno salato (Prix Garantie di Coop) e quello più salato (Denner).

Attenzione però agli scaffali dei formaggi freschi: i formaggi Milfina (Aldi) contengono infatti 80% di sale in più rispetto ai prodotti analoghi della Vache qui rit (Coop).

Tra le confezioni di pesce invece è la marca MClassic di Migros che può avvalersi dell'insegna di pesce al forno meno salato; mentre sul fronte opposto troviamo Ocean Trader di Lidl (+ 61%). In quest'ambito le analisi hanno anche evidenziato grandi scarti tra le quantità di sale dichiarate in etichetta e quello effettivamente misurato. Anche su queste differenze occorre prestare molta attenzione, basti pensare che una porzione di 200 g contiene già la metà della dose giornaliera raccomandata dall'Organizzazione mondiale della salute (massimo 5 grammi di sale al giorno).

Risultati dettagliati sul sito www.frc.ch.



Prodotto	Negozi	Prezzo Fr/100g	Tenore di sale misurato (g/100g)	Tenore di sale indicato (g/100g)
Minestrone Maggi	Coop/Manor	2,32	0.9	0.9
Minestrone Le Gusto	Aldi	0.99	0.9	0.83
Minestrone Knorr	Coop	1.91	0.9	0.92
Minestrone Bon Chef	Migros	1.48	0.9	1
Cervelat Prix Garantie	Coop	0.75	1.6	1.9
Boule de Bâle	Coop	2.-	1.6	1.7
Cervelat, Qualité&Prix	Coop	0.90	1.8	1.9
Cervelat, Schär	Globus	1.60	1.8	n.i.
Cervelat, Maestade	Lidl	0.90	1.9	n.i.
Cervelat, Vulliamy	Manor	0.80	1.9	n.i.
Cervelat, MClassic	Migros	0.90	1.9	1.9
Cervelat, Suisse Garantie	Aldi	0.75	2.0	2.0
Cervelat	Denner	0.90	2.1	1.9
Formaggio, La Vache qui rit	Coop	1.60	0.5	-
Formaggio, Kiri	Migros	1.63	0.6	1.42
Formaggio, Goldessa	Lidl	1.16	0.8	-
Formaggio, Milfina	Aldi	0.88	0.9	0.71
Pesce à la bordelaise, MClassic	Migros	1.45	0.8	1
Pesce à la bordelaise	Denner	0.73	0.9	0.9
Pesce à la bordelaise, Picken pack	Manor	1.55	0.9	-
Pesce à la bordelaise, Findus	Coop/Manor	1.99	1.1	0.8
Pesce à la bordelaise, Almare	Aldi	0.72	1.2	0.92
Pesce à la bordelaise, Qualité&Prix	Coop	1.55	1.2	1
Pesce à la bordelaise, Ocean Trader	Lidl	0.72	1.3	0.76

Troppo sale in condimenti e patate pronte

Terza tappa dell'Osservatorio sul sale, la campagna di analisi della quantità di sale nei prodotti confezionati lanciata dai colleghi della FRC. Questa volta sono finiti sotto esame i condimenti alla francese per insalate, i preparati di verdura mista e di patate speziate tipo "country" e i müsli. Ebbene, anche questa volta, tirate le somme, bisogna purtroppo constatare che il sale è sempre troppo.

Cinque porzioni di frutta e verdura al giorno: sembra semplice. Una buona insalata e un misto di verdure coprirebbe già una bella parte dei bisogni quotidiani...

Seguire questo sano consiglio nutrizionale, non è però semplice per chi sceglie confezioni preparate di verdura e condimenti. Una buona quantità di sale si nasconde infatti nei preparati di condimenti alla francese per insalate e persino nelle confezioni di verdura mista. Per quanto riguarda le patate pronte (tipo "country") e congelate, una porzione da sola può già coprire più della metà della quantità giornaliera di sale raccomandata dall'Organizzazione mondiale della salute (OMS) che, ricordiamolo, è di 5 g al giorno.

In questa ulteriore tappa (la terza) della campagna denominata Osservatorio del sale, i colleghi della FRC (Federazione romana dei consumatori) hanno infatti analizzato il contenuto di sale nelle salse alla francese pronte per l'uso, nei preparati di verdura mista e di patate congelate e nei müsli.

Se nelle prime tre categorie di prodotti sono state rinvenute quantità rilevanti di sale, soprattutto per i preparati di patate, per quanto riguarda i müsli i risultati sono migliori: sono infatti molto meno salati dei cornflakes esaminati lo scorso febbraio.

Per questa terza analisi, sono stati acquistati 30 prodotti nei negozi Aldi, Casino, Coop, Denner, Globus, Lidl, Manor e Migros. Poiché il negozio Casino non esiste a sud delle Alpi, abbiamo trascurato questi risultati, mantenendo tutti gli altri compresi quelli di Globus anche se esiste un solo negozio in Ticino con un reparto alimentari.

Condimenti per insalate: sale o glutammato, bisogna scegliere!

Il condimento alla francese per insalate è molto popolare anche a sud delle Alpi e ogni grande distributore propone la propria versione pronta all'uso. La composizione classica è olio (girasole o colza), acqua, aceto, senape e sale, ma sovente vi si aggiunge yogurt o latte, erbe aromatiche e... glutam-

mato monosodico. Il glutammato è un additivo (identificato dalla sigla E621) esaltatore di sapidità e come tale conferisce un sapore particolare con conseguente diminuzione della quantità di sale da cucina nel preparato.

Questo additivo, pur autorizzato, è sovente denunciato per i rischi di allergie e sconsigliato per i bambini. Il glutammato non è indispensabile negli alimenti indu-

striali ma si trova in parecchi prodotti perché consente di insaporire gli alimenti che di per sé non hanno sapore (è infatti anche l'ingrediente principale dei dadi da brodo e dei preparati granulari per brodo).

Trattandosi di un additivo potenzialmente dannoso, sarebbe meglio evitarlo.

I condimenti di Globus (il più costoso del test) e di Aldi (Le Gusto) non ne contengono. Ma sono però i prodotti più salati del-

Poco salati		Molto salati	
			
Salsa francese per insalate, Denner	Müsli croccante, Denner	Salsa francese Le Gusto, Aldi	Müsli croccante, Ovomaltine, Coop
			
Patate speziate Buitoni, Manor		Patate speziate Farmer's Gold, Aldi	
			
Verdure miste Qualité&Prix, Coop		Verdure miste GreenGrocer's, Lidl	



la nostra selezione con rispettivamente 2,16 g e 2,93 g di sale per 100 g. Una porzione di 30 ml di condimento di Aldi contiene già 0,87 g di sale, ossia più del 17% della dose giornaliera raccomandata. Sul fronte opposto, i condimenti meno salati, come quello di Denner, contribuiscono "solo" al 10% circa dell'apporto quotidiano di sale, ma contengono il criticato glutammato monosodico...

Non sarebbe meglio optare per un condimento fatto in casa? Olio, aceto, magari dello yogurt, un po' di senape o un pizzico di sale, avendo riguardo di non avere la mano pesante.

Verdura mista: dal tutto al niente

Di questi preparati, composti generalmente alla moda asiatica, sono sempre più forniti i congelatori dei grandi distributori. Per capirci qualcosa vale la pena leggere le etichette: alcuni preparati sono conditi, altri sono invece completamente esenti da sale.

Per l'analisi sono stati selezionate le

verdure miste asiatiche composte principalmente da germogli di soia, germogli di bambù, svariate verdure, il tutto insaporito generalmente con salsa di soia. A titolo di confronto sono stati presi in esame anche le verdure miste "Traiteur Asiatique" di Manor e le verdure tipo "ratatouille" della Findus.

Risultato: il contenuto di sale misurato varia da 0,02 g (equivalente al tenore naturale del sale nella verdura) a 1,3 g su 100 g. Considerando che la porzione di verdura raccomandata per pasto è di 120 g, con il misto di verdura Green Grocer's di Aldi si arriva già a più di un quarto della quantità di sale raccomandata al giorno.

Meglio preferire le verdure Prix Garantie di Coop che praticamente non contengono sale!

Patate troppo salate

Se gli svizzeri consumano quasi il doppio della quantità di sale giornaliera raccomandata dall'OMS, i cittadini statunitensi ne consumano quasi il triplo. Sarà per questo che le patate pronte tipo "country" sono così tanto salate? Una porzione di Farmer's Gold, vendute da Aldi, contiene circa 3 g di sale e la stessa quantità di patate Country Cuts di Findus (Globus) ne contiene 2,3. Se si pensa che queste patate sono generalmente un contorno, si può facilmente oltrepassare la dose giornaliera di sale... in un sol pasto! Inaccettabile, anche perché questi prodotti sono sovente consumati da bambini.

Molto bene invece per le "Patate Rosmarine" della Buitoni acquistate da Manor: il tenore di sale è molto contenuto, anche se non così basso come dichiarato in etichetta.

Meglio i müsli dei cornflake

Nel 2008 le nostre analisi avevano dimostrato delle quantità inquietanti di sale nei cornflake (BdS 7.2008). In questa circostanza abbiamo voluto analizzare i müsli. Buone notizie: in generale sono stati riscontrati tassi di sale contenuti che variano da 0,07 g a 0,43 g per porzione di 60 g. Meglio dunque scegliere questo tipo di cereali invece degli abituali cornflake del mattino. Il meno "salato" è il Birchermuesli di Denner che contiene sei volte meno sale di Crisp Müsli della marca Ovomaltine. Da notare che i cornflake di Denner figuravano già tra i meno salati nelle campagne di analisi del 2008 e 2011.

Ma da dove proviene il sale se questi prodotti sono costituiti da cereali e frutta secca? La risposta è desolante ma, visto quanto precede, ovvia: dai cornflake aggiunti nei müsli.

Prodotto	Negozio	Prezzo Fr/100g	Tenore di sale misurato (g/100g)	Tenore di sale indicato (g/100g)
Salsa francese Denner	Denner	0.49	1.80	1.60
Salsa francese Grasi's Salatsauce	Lidl	0.20	1.82	2.30
Salsa francese FriFrench	Migros	1.02	1.92	1.70
Salsa francese Manor Food	Manor	1.12	1.97	n.i.
Salsa francese Thomy	Coop	0.39	2.08	2
Salsa francese Globus	Globus	2.48	2.16	n.i.
Salsa francese Le Gusto	Aldi	0.20	2.93	2.9
Müsli croccante Denner	Denner	0.32	0.12	0.20
Müsli croccante Manor Food	Manor	0.65	0.17	n.i.
Müsli croccante Knusperone	Aldi	0.36	0.21	0.10
Müsli croccante Master Crumble	Lidl	0.59	0.28	n.i.
Müsli croccante M-Budget	Migros	0.36	0.65	0.60
Müsli croccante Familia	Globus	1.26	0.66	0.60
Müsli croccante Ovomaltine	Coop	1.19	0.73	0.80
Patate speziate Buitoni	Manor	1.10	0.21	0.02
Patate speziate MC Cain	Coop	0.91	0.60	0.80
Patate speziate Harvest Basket	Lidl	0.50	0.67	0.80
Patate speziate Findus	Globus	0.98	0.94	1.00
Patate speziate Danny's	Migros	0.72	0.94	0.90
Patate spaziate Farmer's Gold	Aldi	0.49	1.17	1.40
Verdure miste Qualité&Prix	Coop	1.08	0.02	0.10
Verdure miste M-Budget	Migros	0.48	0.44	0.50
Verdure miste "Traiteur asiatique"	Manor	2.85	0.62	n.i.
Verdure miste Findus	Globus	1.31	0.72	0.80
Verdure miste Marché d'Or	Aldi	0.39	1.12	1.00
Verdure miste Green Grocer's	Lidl	0.39	1.30	1.00

n.i. Non indicato

Osservatorio del sale

La campagna contro l'eccessivo utilizzo del sale negli alimenti confezionati è stata avviata nel 2008 dalla FRC con l'analisi di 42 prodotti. La stessa analisi sugli stessi prodotti è stata ripetuta nel febbraio 2011 (vedi BdS 2.2011). Nell'ottobre 2011 la FRC ha aperto l'Osservatorio del sale, nell'ambito del quale per un anno e a diverse scadenze sono sottoposti ad esame quattro o cinque prodotti alimentari confezionati e pronti al consumo (vedi BdS 7.2011 e 2.2012). Tabella completa dell'Osservatorio del sale su www.frc.ch.

Sale negli alimenti pronti:



Ultima serie di prodotti per l'Osservatorio del sale

La quarta tappa della campagna FRC (Federazione romanda dei consumatori) sul contenuto di sale nei prodotti confezionati ha preso in esame la salsa di pomodoro, le tortilla chips che vanno per la maggiore durante gli aperitivi, i "pratici" nuggets di pollo e le lasagne pronte di varie marche. Gli acquisti sono stati effettuati dove la maggior parte dei consumatori fanno la spesa, ossia nei supermercati.

Come potete vedere dalla tabella a lato il contenuto di sale nella maggior parte di questi prodotti può essere anche notevole, tenuto conto del fatto che la dose giornaliera massima raccomandata dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) è di 5 g di sale al giorno! Nella pagina accanto trovato il bilancio finale della campagna.

La campagna contro l'eccessivo utilizzo del sale negli alimenti confezionati è stata avviata nel 2008 dalla FRC con l'analisi di 42 prodotti. La stessa analisi sugli stessi prodotti è stata ripetuta nel febbraio 2011 (vedi BdS 2.2011). Nell'ottobre 2011 la FRC ha aperto l'Osservatorio del sale, nell'ambito del quale per un anno e a diverse scadenze sono sottoposti ad esame quattro o cinque prodotti alimentari confezionati e pronti al consumo (vedi BdS 7.2011, 2.2012 e 6.2012 oltre all'edizione presente). Tabella completa dell'Osservatorio del sale su www.frc.ch.

Prodotto	Negozi	Prezzo Fr/100g	Tenore di sale misurato (g/100g)	Tenore di sale indicato (g/100g)
Salsa di pomodoro Bio Natur Plus	Manor	0.94	0.20	n.i
Salsa di pomodoro Naturaplan	Coop	0.60	0.40	0.40
Salsa di pomodoro Bio	Migros	0.86	1.10	1.00
Salsa di pomodoro Prix Garantie	Coop	0.70	1.10	1.14
Salsa di pomodoro Combino	Lidl	0.29	1.10	n.i.
Salsa di pomodoro Agnesi	Migros	0.68	1.30	n.i.
Salsa di pomodoro M-Budget	Migros	0.23	1.30	n.i.
Salsa di pomodoro Cucina	Aldi	0.27	1.60	n.i.
Salsa di pomodoro	Globus	2.46	2.30	n.i.
Tortilla chips M Classic	Migros	1.10	1.30	1.60
Tortilla chips	Globus	2.40	1.50	n.i.
Tortilla chips Studio	Aldi	0.66	1.60	n.i.
Tortilla chips Chio	Manor	2.04	1.70	n.i.
Tortilla chips El Tequito	Lidl	0.66	1.80	1.60
Tortilla chips Casa Fiesta	Denner	0.68	1.80	n.i.
Nuggets di pollo Jamadu	Coop	1.86	1.00	n.i.
Nuggets di pollo BonChoix	Manor	1.43	1.10	n.i.
Nuggets di pollo Lilibiggs	Migros	1.70	1.20	1.50
Nuggets di pollo Don Pollo	Migros	1.23	1.20	1.60
Nuggets di pollo Glenfell	Lidl	1.13	1.20	n.i.
Nuggets di pollo Pour les Gourmets	Aldi	1.07	1.20	n.i.
Nuggets di pollo Denner	Denner	1.07	1.40	n.i.
Nuggets di pollo Qualité&Prix	Coop	1.64	1.60	1.40
Nuggets di pollo Findus	Globus	3.30	1.70	1.40
Nuggets di pollo M-Budget	Migros	1.00	1.70	1.60
Lasagne Bella Riviera	Denner	0.99	0.80	n.i.
Lasagne Naturaplan	Coop	1.32	0.80	1.1
Lasagne M Classic surgelate	Migros	0.89	0.80	2.00
Lasagne Trattoria Alfredo	Lidl	0.50	0.80	n.i.
Lasagne Cucina	Aldi	0.50	0.80	n.i.
Lasagne Qualité&Prix	Coop	1.13	0.90	1.00
Lasagne BonChoix	Manor	1.16	0.90	1.20
Lasagne Findus	Coop	0.92	1.00	0.90
Lasagne Giovanni Rana	Coop	1.70	1.00	n.i.
Lasagne Quick, fresh & easy	Manor	1.02	1.10	n.i.
Lasagne Denner	Denner	0.79	1.10	1.20
Lasagne M Classic	Migros	1.04	1.10	1.20

n.i.: Non indicato

la mano è troppo pesante

La campagna 2012 sul contenuto di sale negli alimenti confezionati è giunta a conclusione. Diversi i punti vendita considerati e 16 i tipi di prodotti alimentari presi in esame in quattro tappe di analisi. Risultato: non c'è un negozio che si posiziona meglio di altri, tutti sono da bacchettare per avere la mano pesante con il sale negli alimenti industriali. A scapito della salute dei consumatori, grandi e piccini. Ecco un breve bilancio della campagna.

Ogni giorno gli svizzeri ingurgitano una quantità doppia di sale rispetto a quanto raccomandato dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), ossia 10 grammi! Tutto ciò senza che i consumatori se ne rendano veramente conto. Responsabili di questo eccessivo consumo sono infatti i prodotti industriali. Generi alimentari confezionati e magari anche già pronti al consumo di cui ci si serve sempre più sovente perché sono pratici o perché non abbiamo il tempo di cucinare.

Ma dove trovare il pane con meno sale? Quale piatto surgelato scegliere? In quale negozio ci sono prodotti alimentari preconfezionati meno salati?

Per rispondere a questi quesiti i colleghi della Federazione romanda dei consumatori (FRC) hanno esaminato nel corso dell'an-

no il tenore di sale in 16 tipi di alimenti: pane, corn flakes, pizze e spinaci alla panna surgelati, cervelat, formaggio fresco, minestrone, pesce alla bordolese, verdure miste e patate speziate surgelate, muesli, salsa francese per condimenti, lasagne, nugget di pollo, salsa di pomodoro e tortilla chips. Gli acquisti sono stati effettuati presso Aldi, Coop, Denner, Lidl, Manor, Migros e Globus.

Nessun vincitore

Per poter mettere a confronto i vari punti vendita, è stato composto un paniere di 8 prodotti di marca propria (M-Classic, Qualité&Prix, ecc.) scartando i prodotti di marca internazionale (Kellogg's, Barilla, ecc.). Alla fine lo scarto tra il migliore (Aldi) e il peggiore (Migros) è talmente esiguo che non si può parlare veramente di un vincito-

re. Sotto il profilo dell'etichettatura, Coop risulta migliore poiché tutti i prodotti indicano la quantità di sale. Sul fronte opposto invece si trova Globus.

Grandi scarti tra stessi alimenti

Guardando da vicino, in alcune derrate alimentari si riscontrano delle differenze notevoli. Il tenore di sale in una porzione di patate "country" può variare da mezzo grammo (Buitoni) a circa 3 grammi (Findus). Quest'ultima marca si piazza male, rispetto alle altre, anche negli altri prodotti e ha reagito alla campagna. Findus ha infatti annunciato di voler diminuire del 10% le quantità di sale nelle lasagne pronte, "in modo progressivo" ... entro il 2015! Ma già per pareggiare le lasagne meno salate del test, l'azienda dovrebbe aver già eliminato il 20% di sale... nel 2012!

Le etichette non dicono tutto

64%
dei prodotti indicano la quantità di sale

36%
dei prodotti non indicano la quantità di sale

Findus, troppo sale!

- +350%** di sale rispetto a Buitoni (Patate "country")
- +70%** di sale rispetto a Jamadu Coop (Nuggets di pollo)
- +23%** di sale rispetto a Denner (Spinaci alla panna)
- +25%** di sale rispetto a Bella Riviera Denner (Lasagne)
- +64%** di sale rispetto a M-Budget (Mix di verdure asiatiche)

Grandi differenze nel tenore di sale

<p>11x</p> <p>tra Manor Salsa di pomodoro Bio natur Plus 0,2 g/100 g</p> <p>e Globus Salsa 2,3 g/100 g</p>	<p>6x</p> <p>tra Denner Müesli 0,12 g/100 g</p> <p>e Ovomaltine Cereali 0,73 g/100 g</p>	<p>3x</p> <p>tra Buitoni Patate "country" 0,21 g/100 g</p> <p>e Aldi Farmer's Gold 1,17 g/100 g</p>
		<p>5x</p> <p>tra M-Budget Mix di verdure asiatiche 0,44 g/100 g</p> <p>e Lidl Green Grocer's 1,3 g/100 g</p>