



(Adnkronos) – Lo spreco alimentare ha cause molteplici e, tra gli strumenti per prevenirlo, c'è anche l'etichetta degli alimenti. Imparare a leggere e comprendere correttamente le informazioni riportate sulle confezioni può infatti aiutare a evitare che prodotti ancora idonei al consumo vengano eliminati inutilmente. Un'attenzione particolare va dedicata alla differenza tra "da consumarsi entro" e "da consumarsi preferibilmente entro", così come alle modalità di conservazione e alle indicazioni da seguire dopo l'apertura. È questo il messaggio che, in occasione della Giornata internazionale della consapevolezza sulle perdite e gli sprechi alimentari, che si celebra ogni anno il 29 settembre, l'Iss rilancia per richiamare l'attenzione su uno dei comportamenti quotidiani che possono contribuire a prevenire lo spreco. La Giornata, istituita dalle Nazioni Unite, richiama infatti la necessità di agire lungo tutta la filiera, dalla produzione al consumo domestico. Nel 2026 pone l'accento proprio sul potenziale trasformativo della riduzione delle perdite e degli sprechi alimentari.

â??Ridurre lo spreco alimentare â?? sottolinea Laura Rossi, direttrice del Reparto Nutrizione, alimentazione e salute dellâ??Iss â?? significa utilizzare meglio le risorse, ma anche contribuire alla sicurezza alimentare, alla qualit  della dieta e alla sostenibilit  dei sistemi alimentariâ?•. â??â??Da consumarsi entroâ?? e â??da consumarsi preferibilmente entroâ?? non significano la stessa cosa â?? avverte lâ??Iss â?? Lâ??etichetta non serve soltanto a conoscere gli ingredienti e le caratteristiche nutrizionali di un prodotto. Fornisce anche indicazioni importanti per conservarlo, utilizzarlo e consumarlo in sicurezza, evitando allo stesso tempo che alimenti ancora idonei al consumo vengano eliminati inutilmente. La dicitura â??da consumarsi entroâ??iâ?? (use by) riguarda alimenti molto deperibili dal punto di vista microbiologico.   unâ??indicazione legata alla sicurezza: una volta superata la data di scadenza, lâ??alimento non deve essere consumato.   inoltre fondamentale rispettare le condizioni di conservazione riportate sulla confezioneâ?•.

La dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" (best before) ha invece un significato diverso. Indica il termine minimo di conservazione, cioè la data fino alla quale l'alimento, se correttamente conservato, mantiene le sue caratteristiche specifiche. Dopo tale termine il prodotto può progressivamente perdere alcune proprietà qualitative, per esempio fragranza, consistenza, aroma o colore, ma non diventa automaticamente non sicuro e deve essere necessariamente buttato via. In Italia, il 36% della popolazione non conosce bene la differenza tra le

due diciture?•.

“Comprendere questa differenza è importante anche per la prevenzione dello spreco” aggiunge Laura Rossi. La Commissione europea stima che fino al 10% dello spreco alimentare prodotto ogni anno nell’UE possa essere collegato alla marcatura della data e alla sua interpretazione e gestione lungo la filiera. Il primo messaggio da ricordare è quindi molto semplice: non guardiamo soltanto la data, ma leggiamo sempre anche le parole che la precedono?•.

La data non basta: attenzione alla conservazione. Per interpretare correttamente un’etichetta non è sufficiente controllare la data. È necessario leggere anche le condizioni di conservazione. Indicazioni come “conservare in frigorifero”, “conservare in luogo fresco e asciutto” o “proteggere dalla luce” hanno una funzione precisa. Il mancato rispetto delle condizioni previste può ridurre la durata del prodotto e, in alcuni casi, comprometterne la sicurezza. Un’attenzione particolare va riservata anche alle indicazioni successive all’apertura della confezione. Una volta aperto, infatti, il prodotto può richiedere condizioni di conservazione diverse e avere una durata molto più breve rispetto a quella della confezione integra.

Indicazioni quali “dopo l’apertura conservare in frigorifero e consumare entro” diventano quindi essenziali per utilizzare correttamente l’alimento e ridurre il rischio che venga sprecato. Dall’etichetta alla dispensa: organizzarsi per non sprecare. La corretta lettura delle etichette diventa ancora più efficace se associata a una buona organizzazione degli acquisti e degli alimenti presenti in casa. Prima di fare la spesa suggerisce l’Iss: “È utile controllare ciò che abbiamo già nel frigorifero, nel congelatore e nella dispensa. Una volta a casa, possiamo collocare più in vista gli alimenti da consumare prima e sistemare dietro quelli con una durata maggiore?•.

Anche al momento dell’acquisto non è sempre necessario cercare la confezione con la data più lontana. Se prevediamo di consumare un alimento a breve, possiamo scegliere anche un prodotto con una data più vicina, contribuendo così a limitare il rischio che rimanga invenduto.

Prima di buttare un alimento: 5 cose da controllare

- 1) Che cosa dice esattamente la data? “Da consumarsi entro” oppure “da consumarsi preferibilmente entro”? Sono due indicazioni con significati diversi.
- 2) Come è stato conservato? Controlliamo che siano state rispettate le temperature e le altre condizioni indicate sulla confezione.
- 3) La confezione è ancora integra? Verifichiamo l’integrità dell’imballaggio e l’eventuale presenza di anomalie.
- 4) È già stato aperto? Se sì, cerchiamo sull’etichetta le indicazioni specifiche sulla conservazione e sul tempo di consumo dopo l’apertura.
- 5) Possiamo programmarne subito l’utilizzo? Mettere in evidenza gli alimenti da consumare prima, inserirli nel pasto successivo o utilizzarli nella preparazione di altre ricette può evitare che vengano dimenticati.

â??Attenzione: questi controlli non devono essere utilizzati per decidere di consumare un alimento oltre la dicitura da consumarsi entroâ?•, conclude lâ??lss.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 29, 2026

Autore

redazione

default watermark