

Dall'inserto Salute di Repubblica del 26 marzo 2009

MA COSÈ' UN CIBO "FUNZIONALE"?

I cibi funzionali non sono definiti, in Italia, da alcuna norma. È quanto sostiene l'Unione Nazionale dei Consumatori che approfondisce l'argomento nel suo notiziario, sottolineando, quindi, la totale genericità del termine "funzionali" o nutraceutici. Tanto che, specifica l'Unione, dietro il termine "cibi funzionali" si nascondono diverse definizioni, alcune anche sottili: c'è chi considera funzionale un alimento contenente una sostanza in grado di procurare un effetto fisiologico benefico, ma c'è anche chi, pur sostenendo la medesima definizione, precisa che la sostanza deve essere aggiunta al cibo.

Un esempio, sempre secondo l'Unione Nazionale dei Consumatori, potrebbe essere una caramella con aggiunta di vitamina C. Caramella, dunque, per molti "funzionale" mentre, al contrario, una aranciata che contiene vitamina C naturalmente non lo è. C'è poi chi, rimarca l'associazione, ritiene funzionali alcuni alimenti come quelli dietetici, gli integratori, i prodotti energizzanti, quelli per diabetici e via discorrendo.

Tutti i cibi, dunque, sono di per sé "funzionali", compresa l'acqua. Insomma il "dibattito" è aperto. Ma il problema di fondo sarebbe, sempre per l'Unione, che «questa rincorsa alla qualifica di "funzionale" comincia a diventare sospetta e già si vede in qualche etichetta, anche perché non è in contrasto con la legge sull'etichettatura e ciascuno può appropriarsene».

Il concetto di alimenti funzionali, spiega il sito della European Food Information Council (EUFIC - www.eufic.org) - una organizzazione senza fini di lucro che fornisce informazioni scientifiche sulla sicurezza e la qualità alimentare, la salute e la nutrizione - ha origine in Giappone negli anni Ottanta.

Sempre EUFIC sottolinea che: "Gli alimenti funzionali non hanno ancora ottenuto una precisa definizione dalla legislazione europea. In generale, un alimento può essere considerato funzionale se dimostra in maniera soddisfacente di avere effetti positivi su una o più funzioni dell'organismo, che vadano oltre gli effetti nutrizionali normali, in modo tale che sia rilevante per il miglioramento dello stato di salute e di benessere e/o per la riduzione del rischio di malattia".