

ISTRUZIONI PER LO SNACKOMETRO

Che cos'è

È un database dove sono riportati 300 snack in commercio con i relativi valori nutrizionali dichiarati in etichetta, per valutare quali possono essere considerate “consigliabili” e quali “da evitare” secondo criteri nutrizionali (considerando la situazione italiana caratterizzata da un'elevata prevalenza di obesità e sovrappeso).

I criteri utilizzati

Gli aspetti nutrizionali valutati sono:

- apporto energetico (Kcal per pezzo)
- densità energetica (Kcal/100g di prodotto)
- contenuto in grassi saturi (g di grassi saturi/100g di prodotto)
- presenza di grassi idrogenati.

Di tutti gli snack esaminati solo 246 riportavano nell'etichetta tutte le informazioni necessarie per la valutazione.

I criteri utilizzati per la valutazione dei prodotti ricercati sono:

Apporto energetico (Kcal per pezzo):

- fino a 120 kcal evidenziati in verde
- da 120,1 kcal a 150 kcal evidenziati in giallo
- da 150,1 kcal in su evidenziati in rosso

Densità energetica (Kcal/100 g di prodotto):

- fino a 400 kcal evidenziati in verde
- da 400,1 kcal a 450 kcal evidenziati in giallo
- da 450,1 kcal in su evidenziati in rosso

Contenuto in grassi saturi (g di grassi saturi/ 100 g di prodotto)

- fino a 6g evidenziati in verde
- da 6,1g a 10 evidenziati in giallo
- da 10,1g in su evidenziati in rosso

Presenza di grassi idrogenati

- presenza, contrassegnati in giallo
- in caso di dubbio, punto interrogativo

Al contrassegno verde è stato dato il punteggio 1

Al contrassegno giallo è stato dato il punteggio 2

Al contrassegno rosso è stato dato il punteggio 3

Sommando per ciascun prodotto i punteggi avuti nei diversi parametri esaminati, si sono contrassegnati:

- in verde (“consigliabili”) i prodotti con punteggio complessivo 3 e 4;
- in giallo (“da guardare con sospetto”) prodotti con punteggio complessivo 5 e 6;
- con bollino rosso (“da evitare”) i prodotti con punteggio complessivo 7, 8, 9, 10 e 11.

Risultati

A fine esame sono risultati:

- 27 snack con punteggio 3 e 27 con punteggio 4 e quindi 54 snack con bollino verde (“consigliabili”). I nomi di detti snack sono riportati nelle seguenti tabelle.

CASA PRODUTTRICE	SNACK CON PUNTEGGIO 3
KINDER E FERRERO	BRIOSS
KELLOGGS' SPECIAL K	BARRETTE DI CEREALI CON MIRTILLI ROSSI
	BARRETTE DI CEREALI CON RISO E FRUMENTO
	BARRETTE DI CEREALI CON CIOCCOLATO AL LATTE
	KELLOGGS' FIBRE PLUS CON CIOCCOLATO AL LATTE
SAIWA	CRACHERS CEREALI INTEGRALI
	MINI PLUMCAKE
	SNACK ARANCIA
	SNACK PRUGNA
	SNACK CEREALI INTEGRALI E CIOCCOLATO
	SNACK ARANCIA E CIOCCOLATO
	FRUIT CRACKER MELA E CANNELLA
	FRUIT CRACKER FRUTTI DI BOSCO
MONTEBOVI	GIOIOSE AL CACAO
	GIOIOSE AL LATTE
	GIOIOSE ALLA CILIEGIA
	GIOIOSE ALL'ALBICOCCA
BAULI	MORBIDI AMICI ALL'ALBICOCCA
	MORBIDI AMICI AL CIOCCOLATO
PAVESI	PAVESINI CLASSICO
	PAVESINI AL CAFFE'
NESTLE' FITNESS	BARRETTA FITNESS NATURALE
	BARRETTA FITNESS CIOCCOLATO
	BARRETTA FITNESS CIOCCOLATO E ARANCIA
	BARRETTA FITNESS AL LATTE E AL GUSTO NOCCIOLA
	BARRETTA FITNESS CIOCCOLATO BIANCO
	BARRETTA FITNESS FRAGOLA

CASA PRODUTTRICE	SNACK CON PUNTEGGIO 4
MULINO BIANCO	FLAUTI ALL'ALBICOCCA
	TRANCINO
	MAGGIOLINI
	CAMILLE
	FILIGRANI (CRACKERS)
KINDER & FERRERO	YOGO BRIOSS
KELLOGGS' SPECIAL K	BARRETTA DI CEREALI CON CIOCCOLATO FONDENTE
	BARRETTA DI CEREALI DELISSIMA
	MINI BREAKS CLASSICO
	MINI BREAKS CIOCCOLATO
	KELLOGGS' EXTRA SNACK DI CEREALI DOPPIO CIOCCOLATO
	KELLOGGS' FIBRE PLUS
MONTEBOVI	TROTTOLE
	CEREAL KIDS
BALCONI	TRANCETTO AL CACAO
	TRANCETTO ALL'ALBICOCCA
	TRANCETTO ALLA FRAGOLA
BAULI	LE NUVELLE CON CIOCCOLATO E FARINA DI RISO
	LE NUVELLE CON SUCCO DI ARANCIA E CAROTA
	LE NUVELLE CON YOGURT MAGRO E MIRTILLI
GRUPPO BISTEFANI	BUONDI' CLASSICO
	PANINI DEL BUONDI' ALL'ALBICOCCA
	GIRELLA
	YO-YO
MISURA	MINIMUFFIN MENO 50% DI GRASSI
	CIAMBELLA FIBRAEXTRA INTEGRALE
COLUSSI	TORTINA AI FRUTTI ROSSI