

Etichettatura nutrizionale per l'acquisto e il consumo di cibi o bevande analcoliche più sani

Data di inserimento	04/12/2022
Anno	2018
Domanda di ricerca	L'etichetta nutrizionale favorisce l'acquisto e il consumo di alimenti o bevande analcoliche più sane?
Quello che conta	<p>Selezionati 28 studi: 17 RCT e 5 quasi-RCT che confrontavano un intervento di etichettatura con un controllo senza etichetta (o etichetta incompleta), e 6 studi serie temporali interrotte (ITS) che confrontavano l'acquisto o il consumo prima e dopo l'implementazione dell'etichettatura nutrizionale. Tutti gli studi sono stati svolti in paesi ad alto reddito, principalmente negli Stati Uniti (21 studi) e in contesti universitari (19 studi) su soggetti adulti. La maggior parte degli studi (20 studi) ha valutato l'impatto dell'etichettatura sui menù, o l'etichettatura nutrizionale posta sopra/accanto a una gamma di cibi o bevande tra cui i partecipanti potevano scegliere. 8 studi hanno fornito ai partecipanti una sola opzione di cibo o bevanda etichettata (in cui l'etichettatura era presente su un contenitore o una confezione adiacente al cibo o su un tabellone) e hanno misurato la quantità consumata. Il tipo di etichettatura valutato più frequentemente era l'informazione energetica, ovvero le calorie.</p> <p><u>Effetti dell'etichettatura sul consumo in scenari artificiali (di laboratorio)</u> 17 studi (8 RCT) hanno valutato l'impatto delle etichette nutrizionali sul consumo di prodotti alimentari in scenari artificiali. La meta-analisi di 8 RCT non ha dimostrato in modo conclusivo una riduzione dell'energia consumata (kcal) quando i menù o una gamma di alimenti sono stati etichettati (MD -50,27 kcal, 95%IC -104,41 a 3,88; n° partecipanti =1705; qualità delle prove bassa).</p> <p><u>Effetti dell'etichettatura sull'acquisto di alimenti in ambienti reali: ristorante, bar, distributori automatici e negozi di alimentari</u> 9 studi, di cui 3 RCT, hanno valutato l'impatto delle etichette nutrizionali sui menù, o etichette nutrizionali poste sopra/accanto a una gamma di opzioni di cibi o bevande. Dalla meta-analisi dei 3 RCT emerge una riduzione statisticamente significativa di 47 kcal nell'energia acquisita (kcal) quando i menù sono stati etichettati (MD: -46,72 kcal, 95%IC -78,35 a -15,10; n° partecipanti =1877) con poca evidenza di eterogeneità (qualità delle prove bassa). Supponendo un pasto medio di 600 kcal, ciò rappresentava una riduzione del 7,8% (95%IC da 2,5% a 13.1%) nell'acquisto di energia (kcal). I risultati sui distributori automatici e nei negozi di alimentari non erano interpretabili e sono stati valutati come di qualità molto bassa.</p> <p><u>Effetti dell'etichettatura errata sull'apporto energetico</u> 5 studi hanno valutato l'effetto dell'etichettatura errata (l'apposizione di etichette a basso contenuto calorico o a basso contenuto di grassi su alimenti ad alto contenuto energetico). Dalla meta-analisi non è emerso un aumento statisticamente significativo nell'energia consumata (kcal) (SMD: 0,19, 95%IC: -0,14 a 0,51; n° partecipanti= 718; qualità delle prove molto bassa).</p>
Caveat	<p>La qualità delle prove è bassa o molto bassa secondo i criteri GRADE. L'applicabilità delle prove è limitata da alcune caratteristiche degli studi: la maggior parte degli studi è stata condotta in paesi ad alto reddito e in ambienti universitari ed artificiali, ciò rende difficile l'applicazione dei risultati in contesti diversi.</p>

Contesto	<p>A livello mondiale, l'alimentazione scorretta contribuisce alla prevalenza e al peso globale dell'obesità e delle malattie prevenibili (malattie cardiovascolari, diabete e molte forme di neoplasie). L'eccesso ponderale è una problematica di salute presente in tutte le fasce di reddito. Si stima che ogni anno 2,8 milioni di persone muoiano a causa dell'obesità. Le malattie legate all'alimentazione rappresentano una minaccia sostanziale per la salute delle popolazioni e una sfida per i servizi sanitari.</p> <p>In questo contesto l'individuazione di interventi e strumenti in grado di favorire una corretta alimentazione risulta perciò fondamentale.</p> <p>Le etichette nutrizionali forniscono informazioni sul contenuto nutrizionale di un alimento o di una bevanda, e potrebbero perciò orientare il consumatore verso scelte alimentari più salutari. A tal fine, una valutazione dell'impatto dell'etichettatura nutrizionale sulle scelte dei consumatori risulta basilare.</p>
Implicazioni per la pratica	<p>I risultati della revisione suggeriscono che la presenza di etichette nutrizionali riportanti le informazioni energetiche (kcal) sui menù dei ristoranti possa ridurre le chilocalorie assunte durante i pasti al ristorante/bar o caffetteria.</p> <p>Risultati non significativi o di difficile interpretazione sono stati ottenuti in studi che valutavano l'effetto dell'etichetta nutrizionali sul consumo di alimenti venduti in distributori automatici o forniti in contesti artificiali.</p> <p>L'etichettatura nutrizionale sui menù nei ristoranti potrebbe essere utilizzata provvisoriamente come parte di una gamma più ampia di interventi per aumentare il consumo di cibo più sano tra le popolazioni. Tuttavia, ulteriori studi di più alta qualità dovrebbero essere condotti per indagare e valutare le associazioni tra etichettatura, opzioni alimentari e comportamento.</p>
Giudizio di qualità revisione	Alto
Riferimento bibliografico revisione	Crockett RA, King SE, Marteau TM, Prevost AT, Bignardi G, Roberts NW, Stubbs B, Hollands GJ, Jebb SA. Nutritional labelling for healthier food or non-alcoholic drink purchasing and consumption. <i>Cochrane Database Syst Rev.</i> 2018 Feb 27;2(2): CD009315. doi: 10.1002/14651858.CD009315.pub2. PMID: 29482264; PMCID: PMC5846184.
Parole chiave	- dieta - stato di salute - obesità - prevenzione obesità -
Aree di intervento	- alimentazione -
Setting	- comunitario -
Outcome	Promozione dell'alimentazione corretta attraverso l'etichetta nutrizionale
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Marta De Vito UPO, Università del Piemonte Orientale, Piemonte, Italia.