

Osservatorio del sale, ben pochi miglioramenti

A distanza di qualche anno, siamo tornati a curiosare nei supermercati per vedere se il quantitativo di sale presente in un campione di una trentina di prodotti si fosse ridotto rispetto all'Osservatorio del 2018. Generalmente, non è così, in un quadro piuttosto stagnante. Fanno eccezione i sughi al pomodoro, in diversi dei quali il sale è stato ridotto.

I consumo di sale continua ad essere troppo elevato in Svizzera. Non significa che tutti debbano ridurne l'apporto, e naturalmente non va eliminato. Però i 5 grammi al giorno raccomandati dall'OMS sono ampiamente superati dalla maggioranza dei consumatori svizzeri. Uno studio del 2018 della Berner Fachhochschule stimava che gli svizzeri consumassero infatti circa 9,5 grammi di sale al giorno. Il grosso di questo sale, proviene da alimenti lavorati (si stima circa il 75%). E in molti di questi alimenti, non si immagina che ci possa essere sale. Come per esempio, i cibi dolci; allo stesso modo la maggioranza delle persone non si aspetta di trovare zucchero nei cibi salati. In realtà, avvengono entrambe le cose.

Dopo 15 anni, pochi risultati

Nel 2008, la Confederazione ha lanciato un programma volto a ridurre il consumo di sale in Svizzera. Il procedimento è abbastanza "tipico" dell'approccio che si adotta generalmente in Svizzera: chiedere all'industria di ridurre il tasso di sale nei prodotti su base volontaria. Come spesso

accade con questo approccio, i progressi sono nel migliore dei casi lenti e minimi, se non del tutto assenti. È quello che l'AC-SI ha riscontrato in occasione di ampi rilevamenti effettuati nel 2012 e nel 2018: alcuni prodotti contenevano effettivamente meno sale, altri ne contenevano di più, per un risultato complessivo sostanzialmente nullo per l'alimentazione e la salute dei consumatori elvetici.

A distanza di alcuni anni dall'ultimo Osservatorio effettuato nel 2018, abbiamo deciso di fare un piccolo rilevamento focalizzandoci soltanto su un ristretto campione di prodotti, tanto per tastare il polso della situazione. Abbiamo così controllato il quantitativo di sale presente in quattro categorie di prodotti: corn flakes, pane semibianco, pizze precotte al prosciutto e sughi al pomodoro. Abbiamo preso degli esempi di prodotti appartenenti a queste quattro categorie presso Aldi, Coop, Denner, Lidl, Manor e Migros. Laddove possibile, abbiamo cercato gli stessi identici prodotti che avevamo controllato nel 2018, per valutare le eventuali variazioni nel contenuto di sale in que-

sti prodotti. Questo non è sempre stato possibile, perché alcuni di questi prodotti non esistono più, o comunque non siamo riusciti a reperirli in occasione delle nostre visite nei negozi.

Abbiamo scelto queste quattro categorie perché ci sono sembrate pertinenti per vari motivi. Il pane e i sughi al pomodoro sono prodotti di uso molto comune, e soprattutto nel caso del pane, prodotti che danno un apporto considerevole di sale. Volevamo includere almeno una categoria di prodotti surgelati, e la scelta è ricaduta sulle pizze. Infine, i corn flakes sono un buon esempio di un tipo di prodotto nel quale non ci si aspetta di trovare un quantitativo rilevante di sale.

I dati nel dettaglio: i Corn flakes

Per quanto concerne i Corn flakes, i meno salati sono quelli di Lidl (Crownfield), che contengono 0.99g di sale ogni 100g. È lo stesso prodotto che aveva "vinto" già 5 anni fa. I più salati, sono quelli di Prix Garantie (Coop) e di Aldi (Happy Harvest), che ne contengono 1.9g. Se prendiamo però in considerazione anche Globus (che nella Svizzera italiana è tuttavia quasi del tutto assente), i peggiori in questo parametro sarebbero proprio i Corn flakes di Globus, con 2.4g. Come si può vedere, le differenze sono dunque



Corn flakes



I meno salati



I più salati



massicce. Se operiamo un confronto con i dati di 5 anni fa (unicamente per quei prodotti identici che sono ancora disponibili), constatiamo che i Corn Flakes di M Budget, di Kellogg's e di Denner hanno un contenuto di sale identico. Rispettivamente 1 grammo, 1.13 grammi e 1.4 grammi. Quelli Coop Prix Garantie sono scesi da 2.1g a 1.9g, ma rimangono nettamente sopra alla media, mentre i Corn flakes Crownfield di Lidl hanno aumentato il sale da 0.73g a 0.99g, pur restando i meno salati.

Il pane semibianco

Sul pane semibianco, il rilevamento ci porta a fare una considerazione più che sul contenuto di sale, sulla mancanza di trasparenza. Soltanto da Coop e Migros il contenuto di sale è indicato in etichetta o sullo scompartimento. Non è invece stato possibile reperire l'informazione presso Aldi, Denner, Lidl o Manor. Gli unici dati disponibili mostrano una situazione sostanzialmente statica rispetto a 5 anni fa. Da un lato il pane semibianco di Coop passa da 1.5g a 1.6g, mentre quello di Migros passa da 1.6g a 1.5g. Insomma, si "danno il cambio"...e nulla cambia. Lidl e Manor già nel 2018 avevano dimostrato scarsa trasparenza su questo aspetto, mentre presso Aldi e Denner in quell'occasione era stato possibile leggere l'informazione, che quest'anno non abbiamo trovato.

Le pizze al prosciutto

La pizza "La Trattoria" rilevata da Migros è risultata la meno salata, con 1.1g ogni 100g di prodotto. La più salata è invece la pizza al prosciutto Naturaplan di Coop, con 1.8g. Operando un confronto con 5 anni fa, la pizza di Buitoni passa da 1.3g a 1.2g, la Betty Bossi (Coop) da 1.4g a 1.5g. Gli altri prodotti sono diversi da quelli che erano stati considerati nel



2018. Si segnala che se da Lidl 5 anni or sono si trovava la pizza "trattoria Alfredo" con 1.25g di sale (la meno salata ai tempi), oggi si trova la "chef select", che ne ha 1.7g, ed è la seconda peggiore dopo il prodotto di Coop. Abbiamo anche rilevato 1.5g nella pizza "Anna's Best" di Migros e 1.3g in quella di Denner, entrambe non rilevate nel 2018. Da Aldi, "cucina nobile" che aveva 1.4g è stata rimpiazzata da "pizza'ah", che ne ha 1.5g. Nel complesso, un quadro piuttosto statico: cinque anni fa la media era di 1.4g, oggi è di 1.45g.

I sughi al pomodoro

Infine, i sughi al pomodoro, l'unica categoria dove si intravede un miglioramento degno di nota. Il sugo M-Budget passa da 1.4g a 0.89g, quello Barilla da 1g a 0.9g, quello "Combino" di Lidl da 1.05g a 0.6g. Da Manor abbiamo trovato il meno salato di tutti (0.05g) mentre Naturaplan di Coop conferma l'ottimo dato di 5 anni fa (0.1g). Il sugo bio di Migros passa da 1.3g a 0.5g. In controtendenza

Agnesi, che è il più salato nel 2023, ed è anche aumentato da 1.4g a 1.5g. Aumento ancora più netto per il sugo Prix Garantie di Coop, che passa da 0.8g a 1.3g. Il dato medio segna comunque un miglioramento visibile: da 1.21g, si passa a 0.78g.

Inutile soffermarsi sui prezzi

Abbiamo ritenuto poco utile dare peso al prezzo dei prodotti analizzati, visto che sono troppo diversi uno dall'altro: fra bio e non bio, linee di primo prezzo e prodotti di marca, e altre importanti differenziazioni, sarebbe stato come confrontare mele con pere. In questa occasione, si trattava di vedere quanto questi alimenti fossero "salati"...ma nel vero senso della parola!

Il bilancio finale è dunque in chiaro-scuro: fatta eccezione per i sughi al pomodoro, nelle altre categorie non si constata no miglioramenti degni di nota. In più, il dato sul pane non è facilmente accessibile ai consumatori in 4 negozi su 6.

IVAN CAMPARI

Pane semibianco



"Bene" Coop e Migros nella misura in cui per lo meno, da loro, il dato sul sale è comodamente accessibile per il consumatore. Dopodiché...è un dato che nella sostanza non mostra miglioramenti rispetto a 5 anni fa.

Male tutti gli altri, visto che il dato non è comodamente accessibile.

Pizze al prosciutto



La meno salata



La più salata



Sughi al pomodoro



Il meno salato



Il più salato

