

NEWSLETTER NUTRIACTIS



Novembre 2025

Gioca con il
Nutri-Score
nella nostra
"call to action".

IL NUTRI-SCORE: PARLIAMONE



Documento prodotto nell'ambito della partnership tra:
Ospedale universitario di Rouen-Normandie e BNP Paribas Cardif



I PUNTI CHIAVE DI QUESTO MESE

Il Nutri-Score si basa su una scala di cinque colori associati a lettere che vanno:

Il Nutri-Score

Dal verde scuro:

migliore qualità

all'arancione scuro:

peggiore qualità



La newsletter completa vi fornirà una comprensione dettagliata del calcolo utilizzato per determinare il Nutri-Score.

Vantaggi

Obiettivi

Rendere più leggibili le informazioni nutrizionali



Incorraggiare una produzione alimentare più sana



Utilità

Confrontare gli alimenti della stessa categoria



Confrontare gli alimenti con le stesse condizioni d'uso



Limiti



Non tiene conto del grado di **trasformazione**.



L'uso di **edulcoranti** nei cibi solidi **non è**



Basato su 100 g o 100 ml →
non sempre rappresentativo



È difficile distinguere i prodotti secondo il **tipo di grasso**.



Vitamine e minerali non sono stati presi in considerazione.



Cereali integrali vs raffinati → **distinzione insufficiente**

IL NUTRI-SCORE: PARLIAMONE

Funzionamento, vantaggi e limiti

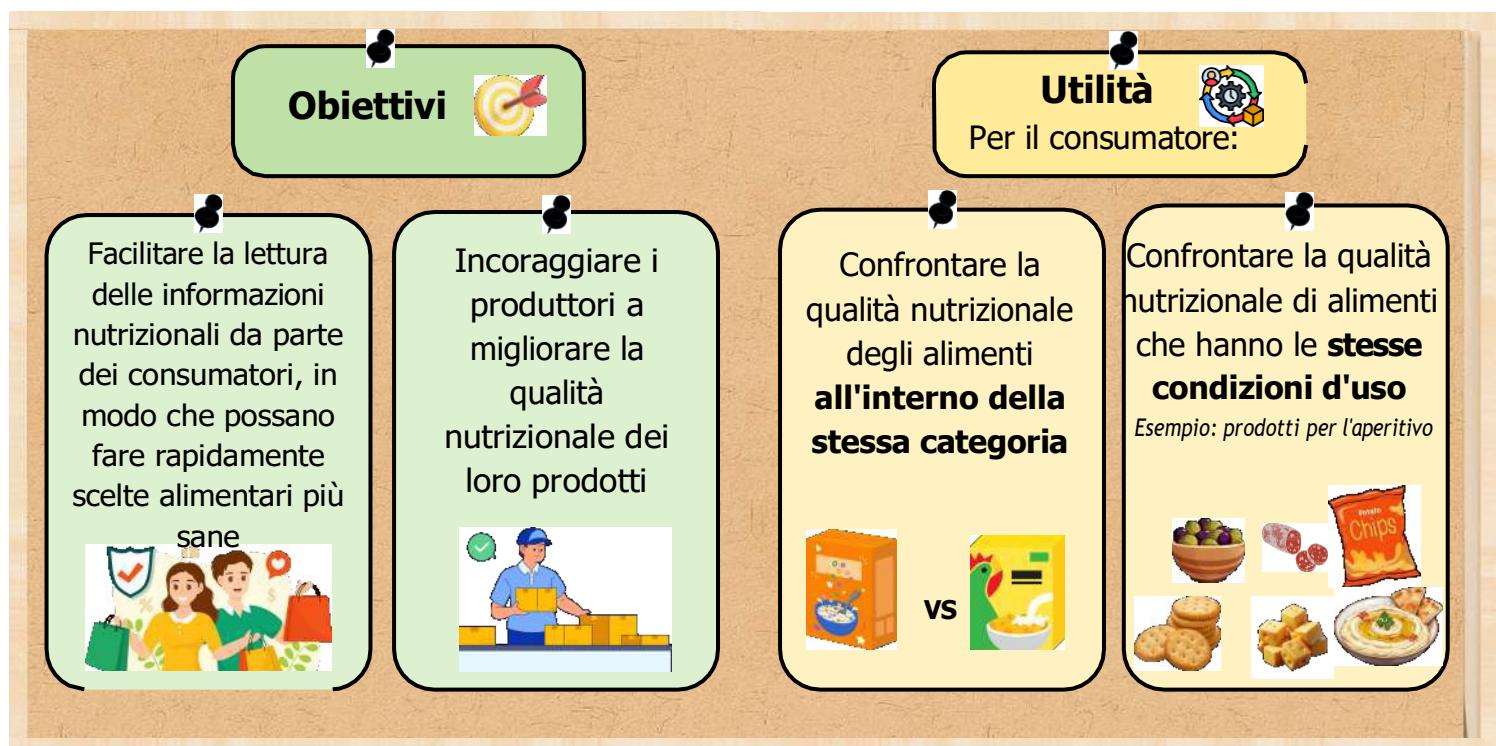
Abbiamo tutti notato la presenza del **Nutri-Score** sui prodotti di uso quotidiano come cereali, yogurt, piatti pronti, ecc. Questo **logo** colorato mira a **semplificare le informazioni nutrizionali** per aiutare i consumatori a fare scelte più informate. Ma quali sono i meccanismi utilizzati per valutare la **qualità nutrizionale, e quanto sono affidabili?**



In questa newsletter cerchiamo di capire ciò che sta dietro al **Nutri-Score**.

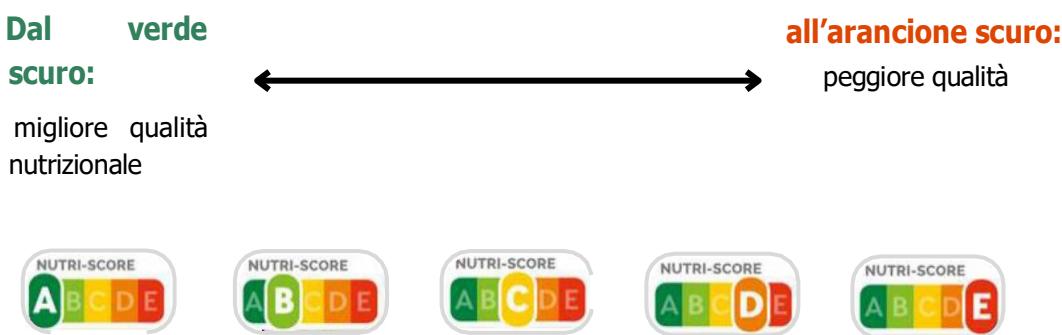
■ Il Nutri-Score: progettato per fornire una comprensione

Posizionato sulla parte anteriore delle confezioni, il **Nutri-Score** è stato progettato dai team scientifici del Professor Hercberg per **semplificare** la lettura delle **informazioni nutrizionali** sui prodotti alimentari, **aiutando i consumatori** a fare **scelte più salutari** grazie a un sistema grafico facilmente interpretabile.



Come viene assegnato?

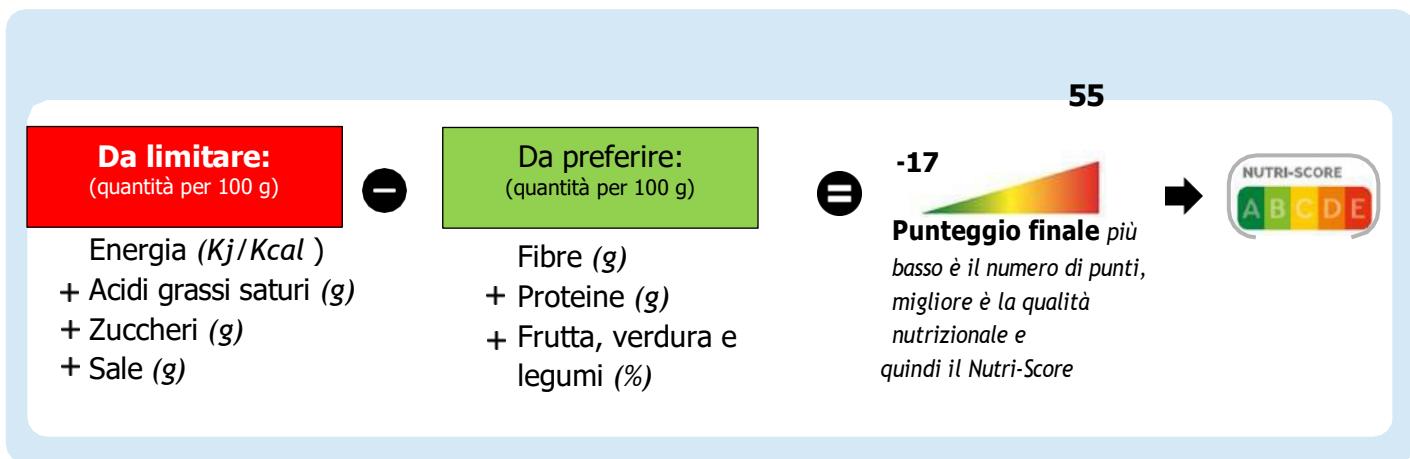
Il Nutri-Score si basa su una **scala di cinque colori associati a lettere** che vanno:



Calcolo del Nutri-Score

Il calcolo si applica **in modo universale** a tutti i prodotti alimentari, **ad eccezione** di alcuni casi particolari per i quali sono stati definiti metodi di calcolo appropriati.

I criteri nutrizionali presi in considerazione sono raggruppati in 2 categorie:



Casi particolari

Sono state apportate modifiche specifiche all'algoritmo per **bevande**, i **formaggi**, i **grassi aggiunti** e la **frutta secca**. Queste modifiche sono state pensate per **riflettere meglio la diversità della qualità nutrizionale** all'interno di questi gruppi di alimenti e per garantire **una maggiore coerenza** con le raccomandazioni nutrizionali della sanità pubblica.

Ad esempio, per le bevande, il criterio "edulcoranti" viene aggiunto al criterio "Da limitare"

Esempio

Calcolo del Nutri-Score per lo yogurt intero semplificato:

Da	Quantità /100 g	Punti teorici	Punti Yogurt
Energia	267 Kj	0-10	0
Acidi grassi saturi	2,2 g	0-10	2
Zucchero	4,5 g	0-15	1
Sale	0,13 g	0-20	0
Totale punti negativi			3
Da	Quantità /100 g	Punti teorici	Punti Yogurt
Proteine	3,8 g	0-7	1
Frutta e verdura, legumi	0	0-5	0
...	0	0-5	0
Totale punti positivi			1

Punteggio finale: punti negativi - punti positivi

Nutri-Score assegnato:

Potete testare voi stessi il Nutri-Score utilizzando l'algoritmo disponibile sul sito [Salute pubblica Francia](#).

Visualizzazione del punteggio Nutri-Score

Introdotto in **Francia nel 2017**, è stato poi **adottato da diversi Paesi europei**: Belgio, Svizzera, Germania, Spagna, Paesi Bassi e Lussemburgo.

L'indicazione del Nutri-Score non è obbligatoria; le aziende che scelgono di riportarlo sui loro prodotti devono richiedere e ottenere l'autorizzazione da Santé publique France.



■ Evoluzione del Nutri-Score



Nel 2023, il Comitato Scientifico Europeo del Nutri-Score ha rivisto il suo algoritmo per **riflettere meglio le attuali raccomandazioni nutrizionali**. Questo nuovo Nutri-Score è stato introdotto in Francia a partire da marzo 2025.

L'algoritmo rivisto consente di allineare meglio il Nutri-Score alle raccomandazioni nutrizionali, passando dal 63% all'85% di allineamento.

I **criteri di assegnazione dei punteggi sono stati resi più severi**: alle bevande zuccherate, ad alcuni piatti pronti e ai prodotti ricchi di grassi di scarsa qualità è stato assegnato un punteggio inferiore, mentre agli alimenti contenenti grassi buoni, come alcuni oli, è stato assegnato un punteggio superiore. Ecco alcuni esempi:



Olio d'oliva



Biscotti alle uvetta



Latte d'avena



Chips cotte al forno



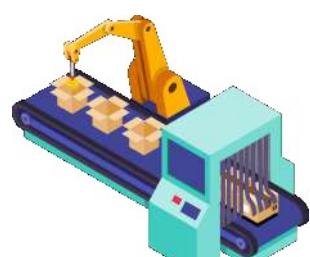
Nota bene: il Nutri-Score indicato sulla confezione non è sempre aggiornato. Durante il periodo di transizione, un nuovo logo distinguerà il nuovo calcolo da quello vecchio, finché tutti i prodotti non saranno stati aggiornati.

■ I limiti del Nutri-Score

Per utilizzare al meglio il **Nutri-Score** su base giornaliera, è importante essere consapevoli dei suoi **limiti**. Ecco alcuni punti per aiutarvi a capire i limiti del Nutri-Score:

Grado di trasformazione: un criterio dimenticato

Il **livello di trasformazione** degli alimenti non viene preso direttamente in considerazione nel calcolo del punteggio, eppure ha un impatto diretto sulla nostra salute, in particolare alterando la struttura degli alimenti e



tramite l'aggiunta di additivi [\(vedi Newsletter "Alimenti trasformati"\)](#).

100 g ≠ il vostro piatto



Il Nutri-Score è calcolato sulla base di **100 g** o 100 ml di prodotto, il che **non sempre riflette le porzioni effettivamente consumate**. Un prodotto classificato **C o D** può sembrare sfavorevole, ma può far parte di una dieta equilibrata se consumato in **piccole quantità**, come un pezzo di formaggio, un quadratino di cioccolato fondente o un po' di olio di noci. Viceversa, un prodotto classificato **A o B non dovrebbe essere consumato senza limiti**.

Alcuni nutrienti chiave sono stati tralasciati

Il sistema **non tiene conto direttamente del contenuto di vitamine e minerali**, essenziali per il corretto funzionamento dell'organismo. [\(vedi Newsletter "Micronutrienti" e Newsletter "Quali molecole si nascondono nel cibo?"\)](#).

Edulcoranti non presi in considerazione

Il Nutri-Score **non penalizza l'uso di edulcoranti negli alimenti solidi**, mentre **il loro utilizzo genera punti negativi nelle bevande**.
(Vedi "Gli edulcoranti e il loro impatto sulla nostra salute").

Difficoltà di valutazione del grasso

Il Nutri-Score ha dei limiti nella **capacità di distinguere i prodotti in base al tipo di grassi** contenuti (vegetali o animali, saturi o insaturi). Ad esempio, nel caso dei formaggi, alcuni studi scientifici indicano che gli attuali criteri Nutri-Score non sempre riflettono il reale impatto di questi grassi sulla salute, in particolare su quella cardiovascolare.



Cereali integrali vs cereali raffinati

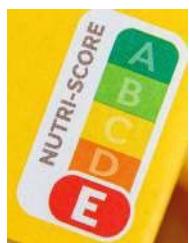
Il Nutri-Score **non sempre discrimina sufficientemente tra prodotti integrali e prodotti raffinati**. Ad esempio, alla pasta raffinata può essere attribuito un Nutri-Score A, mentre quella integrale offre benefici nutrizionali e un impatto sulla salute di gran lunga superiori.

Efficacia e comprensione limitate

Gli studi attuali suggeriscono che il Nutri-Score **ha una scarsa influenza sulle scelte alimentari a lungo termine**, e che i consumatori non passano in modo significativo a prodotti con un punteggio più alto.



Conclusioni



Il **Nutri-Score** è uno strumento pratico per **confrontare rapidamente i prodotti in uno scaffale**, ma non deve essere considerato come un **indicatore di salute**. Può aiutare a fare **scelte più equilibrate**, a maggior ragione se si abbinano a un'attenta lettura delle etichette e se inserite in una dieta varia che favorisca la diversità e soddisfi le esigenze nutrizionali.



Lo sapevate?



#NutriBuzz: Cifre che fanno parlare di sé

Più di 7.000 tweet hanno parlato del Nutri-Score in Francia... solo nel 2022!



Non di serie A, ma stanno bene nel piatto!



Anche se gli oli non possono raggiungere il Nutri-Score A, possono essere un vero toccasana per la salute (oliva, colza).

Fuori dal Nutri-Score



Il Nutri-Score non si applica ad alcuni prodotti specifici, come gli alimenti per bambini (0-3 anni), l'alimentazione sportiva o le preparazioni mediche speciali.

L'acqua, al top di tutte le categorie

L'acqua è la sola bevanda a ottenere sistematicamente un Nutri-Score A.



Succo puro, ma non perfetto !

Anche senza zuccheri aggiunti, i succhi "succo puro al 100%" sono comunque ricchi di zuccheri e poveri di fibre, quindi il loro valore nutrizionale è limitato.



Anche al ristorante e ai prodotti sfusi?

Il Programma Nazionale Nutrizione e Salute (PNNS) francese prevede di estendere il Nutri-Score alla ristorazione e ai prodotti venduti sfusi.



La sfida nutrizionale di questa settimana!

Prima di guardare l'etichetta, pensate a 3 prodotti presenti nella vostra dispensa o nel supermercato e cercate di indovinare il loro Nutri-Score.

Pensate agli ingredienti e al loro contenuto di zucchero, sale o grassi, poi confrontateli con il punteggio indicato.

Esempio

Nome del prodotto



Sardine al naturale in scatola

Prodotto 1

Prodotto 2

Prodotto 3

Nutri-Score presunto



D

Nutri-Score sulle confezioni



B



Nota bene: il Nutri-Score indicato sulla confezione non è sempre aggiornato. Durante il periodo di transizione, un nuovo logo distinguerà il calcolo aggiornato da quello vecchio, finché tutti i prodotti non saranno stati aggiornati.

Riferimenti

- Hercberg, S., Galan, P., Julia, C., Meirhaeghe, A. A., Deschasaux-Tanguy, M., Kesse-Guyot, E., Srour, B., Fezeu, L., Agaesse, C., Peneau, S., Vanhelst, J., Bellicha, A., Yvroud, P., Verdot, C., Allès, B., Baudry, J., Andreeva, V., & Touvier, M. (s.d.). Il logo nutrizionale Nutri-Score: razionale, basi scientifiche, istruzioni per l'uso, benefici e limiti, diffusione e aggiornamento. Il blog Nutri-Score, gruppo di ricerca di epidemiologia nutrizionale (U1153 Inserm/Inrae/CNAM/Université Sorbonne Paris Nord). <https://nutriscore.blog/2025/09/20/le-logo-nutritionnel-Nutri-Score-justifications-scientific-bases-mode-of-employment-interests-and-limits-deployment-and-update/>
- Julia C, Hercberg S (2017) Nutri-Score: evidence of the effectiveness of the French front-of-pack nutrition label. Ernahrungs Umschau 64(12): 181–187
- Merz, B., Temme, E., Alexiou, H., et al. (2024). Nutri-Score 2023 update. Nature Food, 5(1), 102–110. <https://doi.org/10.1038/s43016-024-00920-3>
- Ministère des Solidarités et de la Santé. (2022). Nutri-Score: Évaluation du logo nutritionnel Nutri-Score pour 2021.
- Ministère de la Santé. (2024, 9 agosto). Nutri-Score: etichettatura nutrizionale per promuovere una dieta equilibrata. <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/nutrition/Nutri-Score/article/Nutri-Score-a-nutritional-labelling-to-promote-a-balanced-diet>
- Peters, S., & Verhagen, H. (2022). An Evaluation of the Nutri-Score System along the Reasoning for Scientific Substantiation of Health Claims in the EU-A Narrative Review. Foods, 11 (16): 2426.
- Santé publique France. (2025, 28 febbraio). Comment bien utiliser le Nutri-Score ? Manger Bouger. <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/nouveau-Nutri-Score/ comment-bien-utiliser-le-Nutri-Score>
- Santé publique France. (2025, 17 aprile). Comment calcule-t-on le Nutri-Score ? Manger Bouger. <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/nouveau-Nutri-Score/ comment-calcule-t-on-le-Nutri-Score>
- Santé publique France. (2025, 28 febbraio). Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil. Manger Bouger. <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-Nutri-Score-pour-mieux-manger-en-un-coup-d-oeil>
- Santé publique France. (2025). Nutri-Score. Santé publique France. <https://santepubliquefrance.fr/ determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/Nutri-Score>
- Santé publique France. (2021). 7 pays européens se sont engagés à faciliter le déploiement du Nutri-Score. Santé publique France. <https://santepubliquefrance.fr/presse/2021/7-pays-europeens-se-sont-engages-a-faciliter-le-deploiement-du-Nutri-Score>
- Santé publique France. (2025, 17 marzo). Règlement d'usage de la Marque « Nutri-Score » (Versione 17 marzo 2025). Santé publique France.
- Scientific Committee of the Nutri-Score. (2022). Update of the Nutri-Score algorithm: Update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score.
- Scientific Committee of the Nutri-Score. (2023, 1 febbraio). Update of the Nutri-Score algorithm for beverages: Second update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score (V2–2023). Report voted on February 1, 2023. Santé publique France. Pubblicato il 24 aprile 2023.
- Stiletto, A., Cei, L., & Trestini, S. (2023). A Little Bird Told Me... Nutri-ScorePanoramas from a Flight over Europe, Connecting Science and Society. Nutrients, 15(15), 3367. <https://doi.org/10.3390/nu15153367>
- Włodarek D, Dobrowolski H. Fantastic Foods and Where to Find Them-Advantages and Disadvantages of Nutri-Score in the Search for Healthier Food. Nutrients. 2022 Nov 16;14(22):4843. doi: 10.3390/nu14224843. PMID: 36432529; PMCID: PMC9694186.