



scienza attiva®

EDIZIONE 2015/2016

AGRICOLTURA, ALIMENTAZIONE E SOSTENIBILITA'

***Alimentazione consapevole:
l'importanza della lettura delle
etichette alimentari***

Monica Gagliasso, Daniele Dogliotti

Università degli Studi di Torino

Documento di livello: A



Un progetto di


agorà scienza
centro interuniversitario



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO


scienza attiva®

La malnutrizione: sapete che...

Per malnutrizione si intende uno stato di squilibrio tra fabbisogno dell'organismo e assunzione delle sostanze nutritive. Si parla di malnutrizione in difetto quando l'introito di nutrienti è inadeguato rispetto alle necessità del corpo, e questo può portare ad una perdita di peso. La malnutrizione in eccesso si verifica quando le sostanze nutritive assunte sono in eccesso rispetto al fabbisogno dell'organismo, a causa di un'iperalimentazione e/o un'insufficiente attività fisica. Sovrappeso e obesità sono manifestazioni di una malnutrizione in eccesso.

In Italia, nel periodo 2001-2009, la percentuale di persone con più di 18 anni in condizione di normopeso è maggioritaria (50,9 per cento), ma risulta in graduale diminuzione (54,2 per cento nel 2001). Nello stesso periodo parallelamente aumentano la quota di coloro che sono in sovrappeso (dal 33,9 per cento nel 2001 al 36,1 per cento nel 2009) o obesi (dall'8,5 per cento nel 2001 al 10,3 per cento nel 2009).¹

L'eccesso ponderale cresce in modo rilevante con l'età ed è più frequente negli uomini, nelle persone con basso livello di istruzione e in quelle con maggiori problemi economici. A livello territoriale si osserva che la condizione di sovrappeso e obesità è più diffusa nel Sud Italia.¹

I risultati di una ricerca condotta a livello italiano nel 2012 in relazione all'infanzia evidenziano nei bambini una prevalenza di sovrappeso del 22,2% e di obesità del 10,6%, con percentuali più alte nel centro e nel sud. Questo dato può essere associato ad un progressivo cambiamento della dieta degli adolescenti: una riduzione del consumo di una regolare colazione, di latticini, frutta e verdura e un aumento del consumo di snack ad alto contenuto calorico, di cibi preparati fuori casa, fritti e poco nutrienti, di sodio e bevande zuccherate.²

L'obesità è una condizione complessa che deriva dall'interazione di fattori genetici, psicologici e ambientali. La società contemporanea fornisce molte occasioni di consumo di cibi e bevande ad alta densità energetica; inoltre gli alimenti più ricchi di zuccheri e grassi sono spesso economici, buoni e convenienti. Per poter gestire in modo adeguato il fenomeno è dunque necessario anche concentrarsi sugli stili di vita e sull'ambiente che lo sviluppo industriale ha creato.

Una semplice operazione per calcolare il sovrappeso

Un criterio diagnostico per conoscere la diffusione dell'obesità in diversi gruppi della popolazione adulta è rappresentato dall'Indice di massa corporea – IMC (o Body mass index - BMI), il quale viene calcolato dividendo il peso (espresso in Kilogrammi) per l'altezza (espressa in metri) elevata al quadrato.

Secondo la classificazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità il valore soglia dell'IMC per stabilire se un individuo possa considerarsi obeso è pari a 30; una persona si definisce in sovrappeso se il valore è compreso tra 25 e 30, sottopeso per valori dell'indice che non raggiungono 18,5 e, infine, normopeso quando assume tutti gli altri valori.

¹ <http://www.guadagnaresalute.it/alimentazione/AlimentazioneNumeri.asp>

² <http://www.epicentro.iss.it>

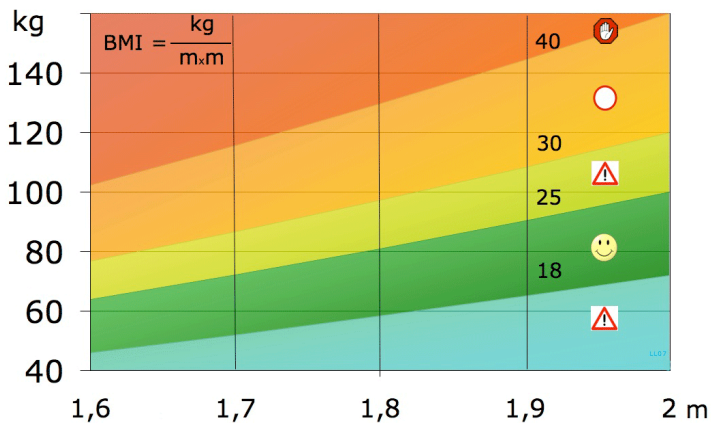


GRAFICO n.1: distribuzione BMI

Insieme al BMI, la misurazione della circonferenza addominale è un dato antropometrico utile per la valutazione delle persone con condizione di sovrappeso. Essendo un indicatore della quantità di grasso presente nella regione addominale, rappresenta un fattore di rischio indipendente, poiché il tessuto adiposo viscerale pone la persona a rischio di eventi cardiovascolari. La circonferenza addominale si misura ponendo un nastro numerato attorno all'addome, appena al di sopra della porzione superiore del bordo laterale della cresta iliaca. Sono considerati a rischio valori > a 102 centimetri per l'uomo e > 88 centimetri per la donna.

Una piramide per guidarci nell'alimentazione quotidiana

Uno stile di vita sano, caratterizzato da un'alimentazione equilibrata e da attività fisica, influisce sul benessere della persona, migliorando qualità di vita, riducendo sovrappeso e obesità, prevenendo la mortalità per malattie croniche, quali diabete, ipertensione arteriosa, alcuni tipi di tumori.

Un modello alimentare corretto può essere identificato nelle caratteristiche della dieta mediterranea: elevati consumi di frutta, verdura, cereali e un basso quantitativo di grassi e zuccheri.^{3 4}

Un'alimentazione varia ed equilibrata deve garantire un adeguato apporto di differenti nutrienti, i quali vengono forniti dall'assunzione dei diversi alimenti. Per nutrienti si intendono i principi alimentari organici (glucidi, proteine, lipidi), inorganici (aria, acqua e sali minerali, vitamine) necessari per una corretta alimentazione.

Al fine di orientare la popolazione ad un corretto utilizzo degli alimenti, è stata elaborata da un gruppo di esperti la piramide settimanale dello stile di vita italiano che si basa sulla definizione di Quantità Benessere (QB) riferita sia al cibo sia all'attività fisica.

³ Saiani L., Brugnolli A. Trattato di cure infermieristiche. Edizione Sorbona, Napoli 2011.

⁴ Abrignani M.G., Alimentazione sana: proposte operative per implementare i programmi di educazione alimentare nella popolazione. G Ital cardio 2010; 11 (5 Suppl 3): 60S-64S



IMMAGINE n.1: Piramide alimentare

Per quantità benessere si intende, per i cibi, una porzione, intesa come quantità in grammi; per l'attività fisica, la quantità benessere di riferimento è 15 minuti di cammino a passo svelto. Si consigliano 2 QB/die, cioè 30 minuti di camminata, anche frazionabili, nell'arco della giornata.

Alla base della piramide ci sono gli alimenti che devono essere assunti in maggior quantità e frequenza al giorno: frutta e ortaggi, poiché ricchi di fibre, zuccheri semplici, sali minerali, vitamine, acqua. E' consigliata l'assunzione di almeno 5 QB/die di frutta/verdura ("five a day").

Salendo nella piramide si trovano il pane, la pasta, il riso i quali contengono principalmente carboidrati, le sostanze che forniscono energia al nostro corpo. I carboidrati assunti con la dieta dovrebbero essere per la maggior parte zuccheri complessi (amido e fibre), per la parte minore zuccheri semplici (saccarosio, fruttosio, lattosio). Le fibre sono molto importanti poiché agiscono regolando il funzionamento del tratto gastrointestinale, regolando l'assorbimento di alcuni nutrienti e riducendo il rischio di sviluppo di patologie tumorali e cardiovascolari.

Nella carne, nelle uova, nel pesce, nel latte e suoi derivati si ritrovano in diverse percentuali le proteine e i lipidi o grassi. Le proteine sono elementi fondamentali per la crescita e la riparazione dei tessuti, oltre a partecipare alla difesa immunitaria. I lipidi hanno la funzione di riserva energetica e sono i costituenti delle membrane cellulari. In base alla loro composizione in acidi grassi i lipidi possono essere saturi o insaturi.

IL CONSUMO DI ALIMENTI RICCHI DI **GRASSI SATURI**, COME IL BURRO, PONE A RISCHIO DI SVILUPPO DI OBESITA' E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

GLI ACIDI **GRASSI POLINSATURI**, CONTENUTI AD ESEMPIO NEL PESCE E NELL'OLIO DI OLIVA, SONO PROTETTIVI PER LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Non esistono cibi "buoni" o "cattivi", ma per nutrire in modo corretto il nostro organismo è necessario utilizzare tutti gli alimenti con moderazione.

Informare il pubblico sulla relazione tra alimentazione e salute, assunzione e dispendio di calorie, sulle diete che riducono il rischio di patologie croniche e sulle scelte salutari dei prodotti alimentari, attraverso messaggi coerenti, semplici, chiari da diffondere tramite vari canali è la

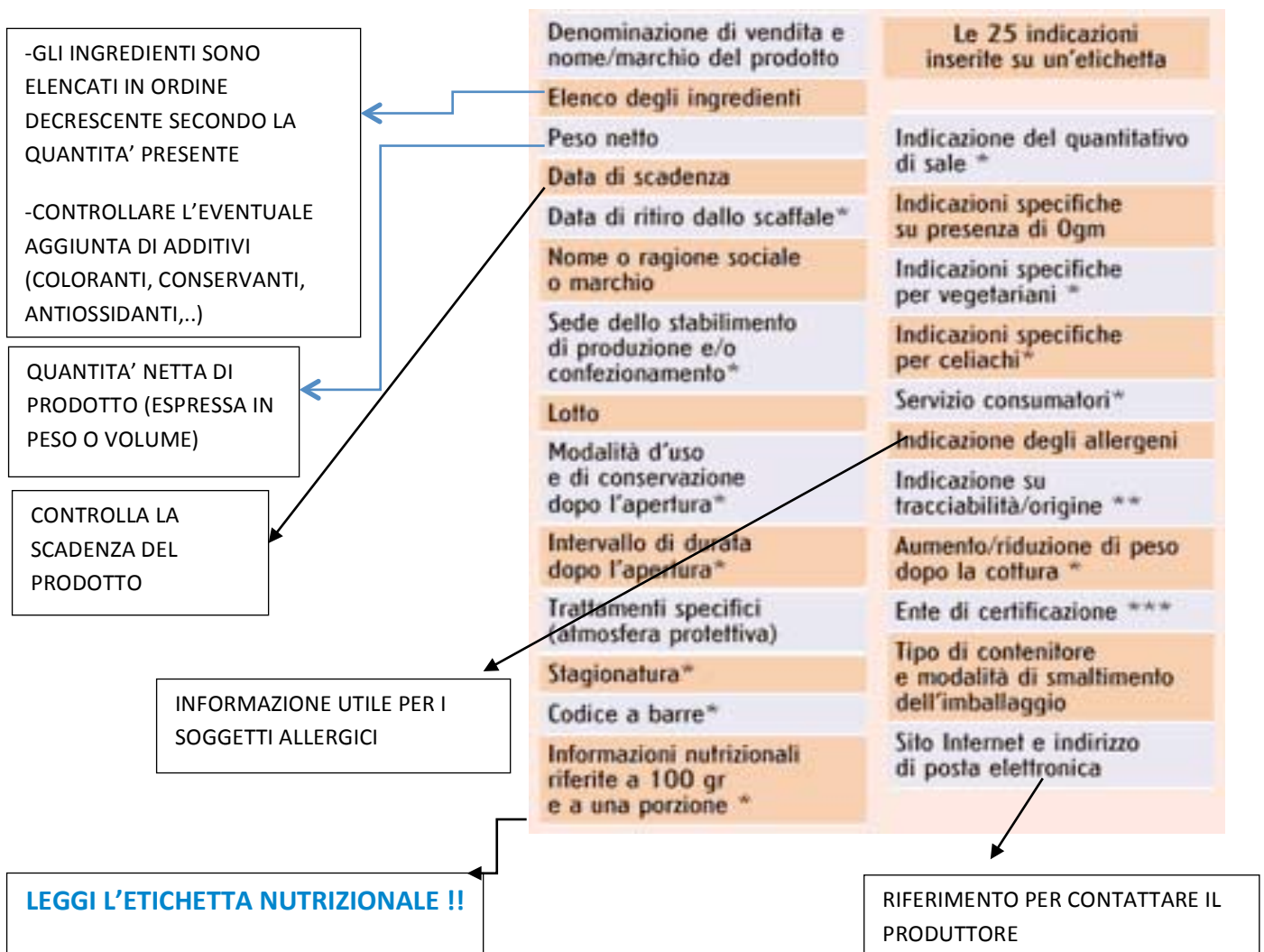
base di una politica alimentare di successo. L'educazione dei consumatori contribuirà anche ad aumentare le loro conoscenze relative ai mezzi di informazione e li metterà in grado di capire meglio le etichette presenti sugli alimenti.⁵

Come scegliere i cibi? Farsi guidare dalle etichette alimentari

Una buona alimentazione inizia dal momento in cui si sceglie/si acquista un prodotto: in questo senso il momento della spesa riveste un'importanza cruciale. L'etichetta alimentare è la modalità con cui un produttore presenta un alimento e, allo stesso tempo, rappresenta uno strumento di tutela del consumatore poiché contiene informazioni utili sulle diverse caratteristiche di un prodotto e quindi può essere un valido aiuto per orientare verso scelte consapevoli.⁶

Tabella n. 1: Indicazioni riscontrabili su un'etichetta.

Tabella n. 1: Indicazioni riscontrabili su un'etichetta.



⁵ Commissione delle Comunità europee. LIBRO VERDE "Promuovere le diete sane e l'attività fisica: una dimensione europea nella prevenzione di sovrappeso, obesità e malattie croniche"

⁶ Linee guida per una sana alimentazione italiana. Cap. 10 La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te. pg.87 (http://nut.entecra.it/648/linee_guida.html)

L'etichetta nutrizionale presente sulla confezione di un alimento fornisce ai consumatori informazioni, in modo semplice e rapido, sulla composizione nutrizionale degli alimenti. E' facoltativa anche se sempre più prodotti ormai la riportano. Il formato più diffuso è quello posto sul retro della confezione (BOP= back of the pack), mentre tipicamente le linee guida di importo giornaliero sono frequentemente poste sul davanti della confezione (FOP= front of the pack).⁷

Valori nutrizionali medi del prodotto su:		100 g	1 razione (20 g)
Valore energetico	kcal	396	79
	kJ	1669	335
Proteine	g	9	2
Carboidrati	g	66	13
di cui Zuccheri	g	28	6
Amido	g	36	7
Polialcoli	g	0	0
Grassi	g	9	2
di cui Saturi	g	5	1
Monoinsaturi	g	1	0.2
Polinsaturi	g	4	0.8
Colesterolo	mg	150	30
Omega 3	mg	80	16
Fibre alimentari	g	10	2
di cui Fibre solubili	g	8	1.6
Fibre insolubili	g	2	0.4
Sodio	g	0.25	0.05
Sale	g	0.65	0.1
Ferro	mg	5.7 (41% RDA)	1.1 (8% RDA)
Calcio	mg	600 (75% RDA)	152 (19% RDA)
Fosforo	mg	700 (87% RDA)	126 (16% RDA)
Vitamina B2	mg	1.3 (83% RDA)	0.3 (17% RDA)
Vitamina B12	µg	0.62 (62% RDA)	0.80 (80% RDA)
Vitamina PP	mg	14.9 (83% RDA)	3.1 (17% RDA)
Folacina	µg	166 (83% RDA)	34 (17% RDA)

Le informazioni dell'etichetta nutrizionale

contengono:

- **valore energetico**
- **quantità di grassi (con l'eventuale indicazione di acidi grassi saturi o insaturi), carboidrati, zuccheri, proteine ,...**

Immagine n.2: Esempio di etichetta nutrizionale

Durante la lettura dell'etichetta va posta particolare attenzione alla componente energetica, agli zuccheri, ai grassi saturi, al sale: questi sono elementi dei quali la società occidentale fa uso eccessivo e che dobbiamo contenere. Punti chiave di una corretta etichettatura nutrizionale sono: chiarezza, comprensibilità, leggibilità, presenza di valori di riferimento (ad esempio in relazione al fabbisogno di un adulto), presentazione dei valori non solo secondo un quantitativo standardizzato (esempio per 100 grammi di prodotto) ma anche secondo una porzione normalmente assunta.⁸

IL CONCETTO DI **PORZIONE** FACILITA IL CONSUMATORE NEL COMPNDERE IL QUANTITATIVO DI CALORIE E DI NUTRIENTI REALMENTE ASSUNTI. ESSA RISULTA IMPORTANTE ANCHE PER GLI ALIMENTI LIQUIDI, PER I QUALI L'IMPOSSIBILITA' DEL CONFEZIONAMENTO SINGOLO POTREBBE CAUSARE UN CONSUMO INCONSAPEVOLE DI QUANTITA' MAGGIORI DI PRODOTTO.

Prendere coscienza sull'uso delle informazioni delle etichette tra i giovani consumatori può migliorare le loro abilità nel scegliere cibi sani.

Alcuni studi scientifici evidenziano che gli adolescenti sono i maggiori consumatori di cibi preconfezionati. Delle etichette di tali prodotti essi leggono prevalentemente la data di produzione e di scadenza, ma tralasciano gli ingredienti e le informazioni nutrizionali. Gli

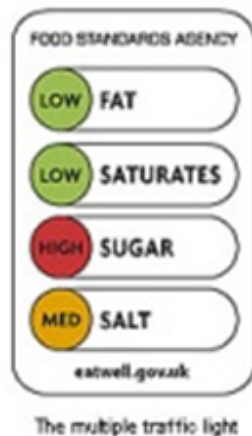
⁷ Traill W.B., Mazzocchi M., Niedzwiedzka B., Shankar B., Wills J. The EATWELL project: Recommendations for healthy eating policy interventions across Europe. Nutrition Bulletin 2013; 38: 352-357.

⁸ Carruba M. Linee guida per una corretta etichettatura ed informazione nutrizionale.

adolescenti percepiscono che l'etichetta nutrizionale è troppo complessa , anche perché certe caratteristiche delle etichette stesse ne impediscono la comprensione.^{9 10}

Principali tipologie di etichette nutrizionali

-Multiple Traffic Lights: è una modalità di etichettatura diffusa nel Regno Unito che utilizza i colori verde, arancione, rosso per indicare un basso, medio , elevato contenuto di uno specifico nutriente all'interno del prodotto alimentare a cui si riferiscono.



QUESTO ESEMPIO DI ETICHETTA INDICA CHE IL PRODOTTO CONTIENE UN BASSO QUANTITATIVO DI GRASSI SATURI, UN MEDIO QUANTITATIVO DI SALE E UNA ELEVATA QUANTITA' DI ZUCCHERI.

Immagine n. 3: Sistema di etichettatura Multiple Traffic Lights (Semafori)

Spesso la codifica tramite colori viene interpretata erroneamente, cioè si ritiene che il semaforo rosso indichi un prodotto che sarebbe meglio evitare.

-Curseur Nutritionnel: utilizzato in Francia, classifica gli alimenti in tre diverse categorie: "plaisir nutrition", cioè gli alimenti che sono raccomandati per una sana alimentazione; "plaisir classique", cioè gli alimenti idonei al consumo quotidiano; "plaisir gourmand", cioè gli alimenti da consumare occasionalmente perché a maggior contenuto di grassi, zuccheri, sale,...



QUESTO ESEMPIO DI ETICHETTA INDICA CHE L'ALIMENTO PUO' ESSERE CONSUMATO TUTTI I GIORNI

Immagine n. 4: Sistema di etichettatura Curseur nutritionnel

E' uno strumento di immediata interpretazione, ma non fornisce informazioni riguardo la giusta porzione di alimento da consumare, né le caratteristiche nutrizionali del prodotto.

⁹ Saha S., Vemula S., Mendu V., Gavaravarapu S. Knowledge and practices of using food label information among adolescents attending schools in Kolkata, India. Journal of nutrition education and behavior 2013; 45 (6): 773-779.

¹⁰ Graham D., Orquin J., Visschers V. Eye tracking and nutrition label use. A review of the literature and recommendations for label enhancement. Food policy 2012; 37: 378-382

-GDA (Guideline Daily Amount): è un sistema diffuso in Europa che indica in grammi e in percentuale il contributo di una porzione di alimento rispetto alla quantità indicativa giornaliera ritenuta adeguata per un adulto, in termini di energia (calorie) e nutrienti chiave.



QUESTO ESEMPIO DI ETICHETTA FORNISCE INDICAZIONI CHIARE IN RELAZIONE ALLA PORZIONE DI PRODOTTO, SENZA FORMULAZIONE DI GIUDIZI

Immagine n. 5 : Sistema di etichettatura GDA

Questo sistema consente al consumatore di monitorare la propria assunzione alimentare, in relazione ai vari nutrienti.

Un recente studio relativo alle etichette dei cibi pre-confezionati evidenzia che i consumatori percepiscono le etichette come una fonte molto credibile di informazioni e le usano come guida nella scelta dei cibi. Tuttavia l'utilizzo di esse è inferiore nei bambini, adolescenti e anziani. Anche le persone con basso stato socio-economico utilizzano meno le etichette, anche se sono maggiormente a rischio di sovrappeso e obesità. E' necessario migliorare la modalità con cui le informazioni nutrizionali sono presentate sulle confezioni. I formati FOP (front of the pack) sono più efficaci e il più forte è quello che combina l'uso di parole "alto, medio e basso" con i colori del semaforo (etichettatura Multiple Traffic Lights) e le percentuali delle GDA (linee guida importo giornaliero), in aggiunta con i livelli di nutrienti relativi a una porzione di prodotto.¹¹

RIEPILOGANDO..... QUANDO LEGGI LE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI RICORDA CHE:

- ***l'ingrediente scritto per primo è sempre quello contenuto in maggior quantità***
- ***è meglio evitare i grassi saturi e idrogenati***
- ***è meglio evitare i cibi con una lunga lista di ingredienti***
- ***non farti ingannare dalle parole scritte in grande sulla parte anteriore della confezione (servono per attirare la tua attenzione!!)***
- ***è meglio consumare cibi ricchi di fibre***

¹¹ Campos S., Doxey j., Hammond D. Nutrition labels on pre-packaged foods: a systematic review. Public Health Nutrition 2010; 14(8):1496-1506.

Nell'ambito della pubblicità e del marketing è necessario tutelare i consumatori più vulnerabili, come i bambini e gli adolescenti. Questo riguarda soprattutto le pubblicità di prodotti alimentari ricchi di grassi, sale e zuccheri e di bevande zuccherate, nonché la commercializzazione di tali prodotti nelle scuole.

Poiché oggi la fonte principale di informazione è Internet, sono necessari siti, istituzionali e non, che diffondano messaggi sull'alimentazione chiari e scientifici.

Come può l'infermiere essere di aiuto nell'ambito dell'educazione alimentare?

L'infermiere è responsabile dell'assistenza generale infermieristica, attuata mediante interventi di natura tecnica, relazionale, educativa. L'educazione può essere rivolta al singolo o a gruppi di persone e di varie categorie di età. Nell'ambito educativo molti interventi riguardano l'argomento nutrizionale, poiché a vari livelli, di prevenzione primaria, secondaria, terziaria la dieta può influire sul mantenimento della salute.

Il trattamento di molte patologie, oltre alla cura di tipo farmacologico, richiede l'adesione della persona che ne è affetta, ad un regime alimentare specifico che influisce sulla progressione della malattia.

Ad esempio per il diabete mellito è necessario seguire una dieta a ridotto contenuto di glucidi, per l'ipertensione arteriosa e le malattie cardiovascolari una dieta con un contenuto di sodio giornaliero ridotto.

Nell'ambito della prevenzione primaria, e soprattutto nei confronti dei bambini e adolescenti, l'infermiere può contribuire a incrementare le conoscenze delle persone sulle caratteristiche e i benefici di una corretta alimentazione.

Durante l'infanzia e l'adolescenza vengono intrapresi stili di vita alimentari che si possono ripercuotere in età adulta. Le scuole rappresentano un punto chiave negli interventi di promozione alla salute.

La presenza dell'infermiere nei comprensori scolastici potrebbe avere un'enorme potenzialità nell'identificare, prevenire e aiutare adolescenti nel trattamento del sovrappeso e dell'obesità.¹²

Gli interventi proposti dalla figura dell'infermiere possono riguardare raccomandazioni di educazione nutrizionale, informazione sulle dimensioni delle porzioni degli alimenti, sulla scelta di cibi salutari.

Inoltre l'infermiere può svolgere attività educativa circa i benefici per la salute derivanti dalla regolazione del peso corporeo, fornendo raccomandazioni sul livello di attività fisica da scegliere, idee per aumentare l'attività fisica, informazioni su quante calorie vengono bruciate in base al tipo di attività.

Gli infermieri possono lavorare sui vari livelli del sapere affinché gli studenti possano non solo conoscere ma anche comprendere, saper applicare le conoscenze, analizzare le informazioni e valutare ciò che è stato applicato.¹³

¹² Gellar L., Druker S., Osganian S., Gapinsky M.A., LaPelle N., Pbert L. Exploratory research to design a school nurse-delivered intervention to treat adolescent overweight and obesity. *Journal of nutrition and behavior* 2012; 44:46-54

Da sempre gli infermieri lavorano a fianco delle persone sia malate che sane, nei luoghi di cura o sul territorio per aiutarle ad acquisire buone pratiche di salute. Molti sono i percorsi formativi universitari di specializzazione che permettono agli infermieri di sviluppare competenze finalizzate alla prevenzione . Ad esempio gli “infermieri di famiglia” possiedono competenze specifiche in merito alla promozione della salute e alla prevenzione delle malattie, ed offrono consulenza a tutte le persone della comunità. Possono anche guidarvi nel costituire gruppi di auto aiuto, indirizzarvi a progetti di ricerca e partecipare ad attività di formazione coordinate dai vostri docenti. Potete trovarci nelle Università Italiane come ricercatori, o come professionisti attraverso la consultazione dell’ Albo Professionale presente in ogni Collegio Provinciale.

Dieci domande e risposte per stimolare la riflessione sulle scelte alimentari

Esercizio 1. QUANTE CALORIE CONTIENE APPROSSIMATIVAMENTE UNA LATTINA DI COLA?



- a. 120 Kcal
- b. 60 Kcal
- c. 200 Kcal

Es. 2. Quanto tempo occorre a una persona di 70 kg per consumare questa quantità di calorie?



- a. 30 minuti alla velocità di 8 km/h (corsa leggera)
- b. 10 minuti alla velocità di 8 km
- c. 15 minuti alla velocità di 8 km

¹³ Health education: an important role for school nurses. The journal of school nursing 2001; 17 (5):233-238.

Es. 3. Secondo te, quanto sale contiene una confezione di patatine fritte?



- a. 0,5 g (pari al 10% circa della dose giornaliera massima consigliata)
- b. 1 g (pari al 25% della dose giornaliera massima consigliata)
- c. 2 g (pari al 50% della dose giornaliera massima consigliata)

Es. 4. Quante calorie fornisce un grammo di grassi?



- a. Circa 1 cal
- b. Circa 7 cal
- c. Circa 9 cal

Es. 5. Quali dei seguenti alimenti sono ricchi di fibre?



- a. Verdura e cereali integrali

- b. Carni rosse e bianche
- c. Latte e derivati

Es. 6. Quanto sale si dovrebbe consumare in una giornata?



- a. Meno di un grammo
- b. Meno di 2-3 grammi (mezzo cucchiaino da tè)
- c. Non più di 5-6 grammi (un cucchiaino da tè)

Es. 7. A quanti grammi corrispondono le 5 porzioni di frutta e verdura che si dovrebbero consumare ogni giorno?



- a. Almeno 150 grammi
- b. Almeno 850 grammi
- c. Almeno 300 grammi

Es. 8. Quale di questi alimenti è più ricco di proteine?



- a. La carne magra
- b. L'olio di oliva
- c. La frutta

Es. 9. Quante calorie fornisce un grammo di carboidrati?



- a. Circa 2 cal
- b. Circa 9 cal
- c. Circa 4 cal

Es. 10. Quale di questi alimenti è più ricco di grassi?



- a. Il burro
- b. Le carni rosse
- c. Il latte intero

Risposte corrette:

1-a, 2-a, 3-b, 4-c, 5-a, 6-c, 7-b, 8-a, 9-c, 10-a.

Bibliografia

1. Saiani L., Brugnolli A. Trattato di cure infermieristiche. Ediz. Sorbona Napoli 2011.
2. Abrignani M.G., Alimentazione sana: proposte operative per implementare i programmi di educazione alimentare nella popolazione. G Ital cardio 2010; 11 (5 Suppl 3): 60S-64S.
3. Carruba M. Linee guida per una corretta etichettatura ed informazione nutrizionale (<http://www.notagrafica.it/images/correttaetichettatura.pdf>)
4. Commissione delle Comunità europee. LIBRO VERDE “Promuovere le diete sane e l’attività fisica: una dimensione europea nella prevenzione di sovrappeso, obesità e malattie croniche”
5. Traill W.B., Mazzocchi M., Niedzwiedzka B., Shankar B., Wills J. The EATWELL project: Recommendations for healthy eating policy interventions across Europe. Nutrition Bulletin 2013; 38: 352-357.
6. Graham D., Orquin J., Visschers V. Eye tracking and nutrition label use. A review of the literature and recommendations for label enhancement. Food policy 2012; 37: 378-382.
7. Campos S., Doxey j., Hammond D. Nutrition labels on pre-packaged foods: a systematic review. Public Health Nutrition 2010; 14(8):1496-1506.
8. Katz D.L., Katz C., Treu J., Reynolds J.et all. Teaching healthful food choices to elementary school students and their parents: the nutritional detectives programs. Journal of school health 2011; 81:21-28.
9. Gellar L., Druker S., Osganian S., Gapinsky M.A., LaPelle N., Pbert L. Exploratory research to design a school nurse-delivered intervention to treat adolescent overweight and obesity. Journal of nutrition and behavior 2012; 44:46-54.
10. Health education: an important role for school nurses. The journal of school nursing 2001; 17 (5):233-238.

Sitografia

<http://www.guadagnaresalute.it/alimentazione/AlimentazioneNumeri.asp> (ultimo accesso 29 agosto 2014)

<http://www.epicentro.iss.it/temi/alimentazione/nutrizione.asp> (ultimo accesso 29 agosto 2014)

<http://www.eufic.org/article/it/nutrizione/etichettatura-alimenti-rivendicazioni/artid/Novita-sull-etichettatura-alimenti-Europa/> (ultimo accesso 9 ottobre 2014)

http://sito.entecra.it/portale/public/documenti/Le_etichette_alimentari_guida_alla_lettura.pdf (ultimo accesso 9 ottobre 2014)

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoli_Poster_2_allegato.pdf (ultimo accesso 9 ottobre 2014)

http://www.obesityday.org/pdf/questionario_o.d.pdf (ultimo accesso 9 ottobre 2014)

<http://www.piramideitaliana.it/index.php> (ultimo accesso 10 ottobre 2014)