Nutri-Score e opinione prevalente nella comunità scientifica: elementi comparativi

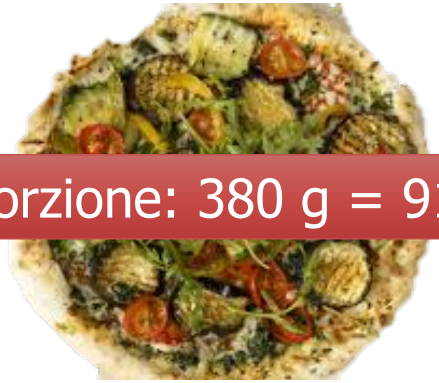
	Nutri-Score	Opinione prevalente nella comunità scientifica
Approccio globale	Focus sui singoli alimenti e nutrienti	Focus sulla composizione complessiva della dieta
	Attenzione soprattutto agli alimenti e nutrienti ad effetto sfavorevole il cui consumo è eccessivo	Attenzione soprattutto agli alimenti e nutrienti ad effetto favorevole il cui consumo è inadeguato
	Valutazione per 100 g di prodotto	Valutazione per porzione (unità reale di consumo)
Cereali integrali	Nessuna menzione	Indicazione a aumentarne il consumo
Frutta	Valutazione favorevole, ma il contenuto in zuccheri spesso comporta un punteggio finale negativo	Valutazione favorevole
Olio di oliva	Inclusione senza distinguere tra le diverse tipologie	Raccomandazione a preferire l'olio di oliva extravergine al raffinato
Acidi grassi omega-3 a lunga catena	Nessuna menzione	Raccomandazione ad aumentarne il consumo
Acidi grassi omega-6	Nessuna menzione	Raccomandazione ad aumentarne il consumo
Acidi grassi saturi	Valutazione negativa	Ridimensionamento dell'importanza, specie se da latte e derivati (formaggi)
Acidi grassi trans insaturi	Nessuna menzione	Raccomandazione a limitarne al massimo il consumo

Ogni alimento ottiene un voto complessivo, che non fa riferimento alla sua composizione

- Impossibilità di combinare gli alimenti in maniera intelligente
- Impossibilità di cercare i nutrienti di specifico interesse (sale, zucchero, grassi saturi)

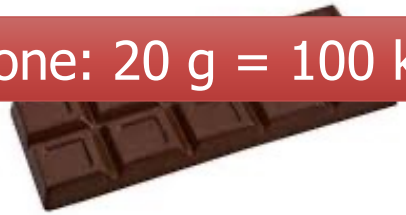
100 g di prodotto vs porzione/unità di consumo
Esempio: pizza vs cioccolato

Pizza alle verdure
240 kcal/100 g



Porzione: 380 g = 910 kcal

Cioccolato fondente
500 kcal/100 g



Porzione: 20 g = 100 kcal

Nutriment /100g	Points
Energy (KJ)	0-10
Sugars (g)	0-10
Saturated Fatty acids (g)	0-10
Sodium (g)	0-10

Element /100g	Points
Fruits, vegetables, pulses, nuts, and rapeseed, walnut and olive oils, (%)	0-5
Fibres (g)	0-5
*Proteins (g)**	*0-5*

**Depending on the number of negative points and the content in « fruits, vegatables, pulses, nuts and oils », proteins are taken into account or not.*

Negatives points (N)
0-40 points

0-40

–

Positive points (P)
0-15 points

0-15

FINAL SCORE
N-P

-15 — **Better nutritionnal quality**

40 — **Lower nutriotionnal quality**

NUTRI SCORE

THE FRONT OF PACK NUTRITION LABELLING SCHEME RECOMMENDED IN FRANCE

Nutri-Score: the calculation

FINAL SCORE
N-P

-15 — Better nutritionnal quality

40 — Lower nutriotionnal quality

Points attributed to each of the elements of the negative N component

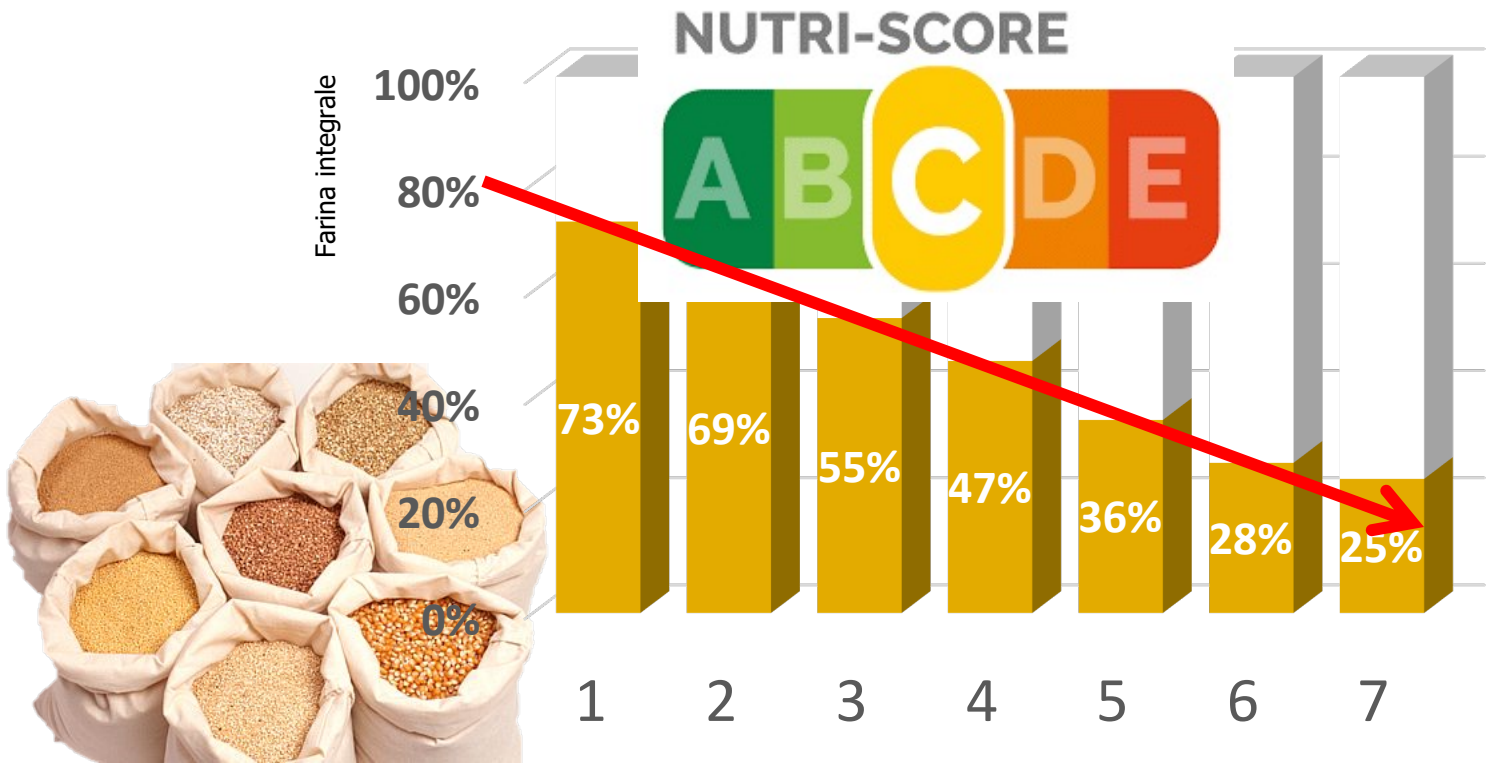
Points	Energy density (kJ/100g)	Sugars (g/100g)	Saturated fatty acids (g/100g)	Sodium (mg/100g)[1]
0	≤ 335	≤ 4.5	≤ 1	≤ 90
1	> 335	> 4.5	> 1	> 90
2	> 670	> 9	> 2	> 180
3	> 1005	> 13.5	> 3	> 270
4	> 1340	> 18	> 4	> 360
5	> 1675	> 22.5	> 5	> 450
6	> 2010	> 27	> 6	> 540
7	> 2345	> 31	> 7	> 630
8	> 2680	> 36	> 8	> 720
9	> 3015	> 40	> 9	> 810
10	> 3350	> 45	> 10	> 900

[1]: the sodium content corresponds to the salt content listed in the mandatory declaration divided by 2.5.

Points attributed to each of the nutrients of the positive P component

Points	Fruits, vegetables, pulses, nuts, and rapeseed, walnut and olive oils (%)	Fibre (g/100g)	Protein (g/100g)
		AOAC method	
0	≤ 40	≤ 0.9	≤ 1.6
1	> 40	> 0.9	> 1.6
2	> 60	> 1.9	> 3.2
3	-	> 2.8	> 4.8
4	-	> 3.7	> 6.4
5	> 80	> 4.7	> 8.0

Esempio: biscotti integrali



Nutri-Score e opinione prevalente nella comunità scientifica: elementi comparativi

	Nutri-Score	Opinione prevalente nella comunità scientifica
Approccio globale	Focus sui singoli alimenti e nutrienti	Focus sulla composizione complessiva della dieta
	Attenzione soprattutto agli alimenti e nutrienti ad effetto sfavorevole il cui consumo è eccessivo	Attenzione soprattutto agli alimenti e nutrienti ad effetto favorevole il cui consumo è inadeguato
	Valutazione per 100 g di prodotto	Valutazione per porzione (unità reale di consumo)
Cereali integrali	Nessuna menzione	Indicazione a aumentarne il consumo
Frutta	Valutazione favorevole, ma il contenuto in zuccheri spesso comporta un punteggio finale negativo	Valutazione favorevole
Olio di oliva	Inclusione senza distinguere tra le diverse tipologie	Raccomandazione a preferire l'olio di oliva extravergine al raffinato
Acidi grassi omega-3 a lunga catena	Nessuna menzione	Raccomandazione ad aumentarne il consumo
Acidi grassi omega-6	Nessuna menzione	Raccomandazione ad aumentarne il consumo
Acidi grassi saturi	Valutazione negativa	Ridimensionamento dell'importanza, specie se da latte e derivati (formaggi)
Acidi grassi trans insaturi	Nessuna menzione	Raccomandazione a limitarne al massimo il consumo