



# Quando fai la spesa, punta alle stelle

## Scheda informativa per chi acquista prodotti alimentari

Trovare cibi più sani quando facciamo la spesa, può essere impegnativo dal punto di vista del tempo occorrente. Il sistema Health Star Rating può essere di aiuto.

### Cos'è il sistema Health Star Rating?

Il sistema Health Star Rating ti consente di raffrontare tra loro alimenti simili per vedere quelli per te più sani. Quelli che presentano più stelle sulla parte anteriore della confezione sono quelli più sani. Ad esempio, puoi paragonare due tipi di yogurt (questo non vale però se raffronti uno yogurt con un cereale per la prima colazione).

Il sistema Health Star Rating è stato recentemente potenziato cosicché gli alimenti con maggiore contenuto di sale e zucchero ricevono punteggio più bassi, mentre frutta e verdura (compresi prodotti in scatola e congelati) ottengono automaticamente cinque stelle, che è il punteggio più alto.

### Qual è l'origine del sistema Health Star Rating?

Il sistema Health Star Rating è una iniziativa congiunta del governo australiano e dei governi e degli stati e territori dell'Australia. È stato formulato nel 2014 in collaborazione con esperti nel campo della sanità pubblica e di gruppi imprenditoriali e di consumatori.

Il sistema è volontario. Le case produttrici possono scegliere di apporre o meno il punteggio Health Star Rating sui propri prodotti alimentari. Se la tua marca preferita di alimenti confezionati non ha un punteggio, puoi contattare l'azienda produttrice per incoraggiarla a usare il sistema di valutazione a stelle.

### Come viene attribuito il punteggio ai prodotti alimentari?

Il sistema usa un calcolo rigoroso per determinare il punteggio di ciascun prodotto alimentare in base ai suoi ingredienti.

Stelle vengono aggiunte per frutta e verdura, calcio e contenuto proteico. Stelle vengono sottratte per sale, grasso saturo e contenuto di zucchero. Di norma, un prodotto con 3½ o più stelle è considerato più sano. I cibi con un punteggio inferiore a due stelle andrebbero considerati uno snack occasionale.

### I punteggi si basano su:

**Energia totale** (misurata in kilojoule) – la quantità di energia che una persona riceve consumando un cibo o una bevanda.

**Contenuto di grasso saturo, sodio (sale) e zucchero** – il consumo eccessivo di questi alimenti aumenta il rischio di cardiopatie, ictus, diabete di tipo 2, obesità e alcuni tipi di cancro.

**Contenuto di fibra, proteina, frutta, verdura, frutta con guscio e legumi** – un consumo maggiore di queste sostanze nutritive e di questi ingredienti fa bene alla salute.



## Utilizzo del sistema Health Star Rating per favorire una dieta più equilibrata

Le Australian Dietary Guidelines, le linee guida australiane in materia di dietetica, consigliano di consumare più frutta, verdura e granaglie - come quelle che si trovano nei cereali e nel pane integrale.

Puoi usare il sistema Health Star Rating per effettuare scelte più sane e fare in modo di consumare tutti i giorni una varietà di cibi tratti dai cinque gruppi di alimenti, tra cui:

- **verdure e legumi/fagioli**
- **frutta**
- **granaglie (cereali), soprattutto integrali e/o varietà ad alto contenuto di fibra cereale**
- **carne magra e pollame, pesce, uova, tofu, frutta con guscio, semi e legumi/fagioli**
- **latte, yogurt, formaggio e/o alternative, soprattutto a contenuto ridotto di grasso.**

È importante ricordare che non sei tenuto a cambiare tutta la tua dieta - la semplice scelta di un prodotto con punteggio con un alto numero di stelle quando acquisti alimenti confezionati e l'inclusione di frutta e verdura fresca nel carrello può fare una grande differenza.

## Suggerimenti utili per la spesa

- **Includi una varietà di cibi sani nell'elenco della spesa.**
- **Cerca il punteggio Health Star Rating sulla parte anteriore delle confezioni di prodotti alimentari.**
- **Usa il punteggio Health Star Rating per raffrontare tra loro tipi simili di prodotti alimentari.**
- **Apporta un cambiamento positivo al tuo carrello della spesa o agli ingredienti per un pasto.**
- **Usa i simboli informativi sul contenuto nutritivo per scegliere prodotti a contenuto ridotto di grasso saturo, zuccheri e sodio (sale).**
- **Alcuni prodotti mostreranno anche un simbolo 'positivo' relativo al contenuto nutritivo. Puoi usare queste informazioni per scegliere prodotti ad alto contenuto di sostanze nutritive, se sono per te importanti.**



## Maggiori informazioni sul mangiare sano

Le Australian Dietary Guidelines, le linee guida australiane in materia di dietetica, offrono informazioni per persone di diversa età, fasi della vita e sesso, in merito alle quantità giornaliere consigliate tratte da ciascuno dei cinque gruppi alimentari. Visita il sito [eatforhealth.gov.au](http://eatforhealth.gov.au)

Per maggiori informazioni, visita il sito [healthstarrating.gov.au](http://healthstarrating.gov.au)



### Il sistema Health Star Rating

Una iniziativa congiunta del governo australiano e dei governi e degli stati e territori dell'Australia in collaborazione con esperti nel campo della sanità pubblica e di gruppi imprenditoriali e di consumatori.