



## Domande comuni sul sistema Health Star Rating

### Cos'è il sistema Health Star Rating e chi lo gestisce?

L'Health Star Rating è un sistema che valuta il valore nutrizionale di alimenti simili attribuendo un punteggio che va da mezza stella a cinque stelle. Più sono le stelle, più sano è il prodotto.

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

### Dove posso trovare il punteggio Health Star Rating?

Il punteggio Health Star Rating si trova sulla parte anteriore di molte confezioni di prodotti alimentari. Il sistema Health Star Rating è volontario. Le case produttrici di prodotti alimentari possono scegliere se esibire o meno il punteggio Health Star Rating sui propri prodotti. In caso affermativo, devono usare l'apposito rigoroso calcolo per determinare il punteggio. Alcune etichette con il punteggio Health Star Rating offrono anche un supplemento di informazioni su specifiche sostanze nutritive in un prodotto alimentare.

Frutta e verdura fresca ottengono automaticamente cinque stelle, il punteggio più alto del sistema Health Star Rating.

### Come usare il punteggio Health Star Rating?

Il punteggio Health Star Rating ti consente di raffrontare rapidamente e facilmente il valore nutrizionale di prodotti di simili categorie, che spesso si trovano sullo stesso scaffale. Ad esempio, puoi paragonare il punteggio di due tipi di yogurt, ma non uno yogurt con un cereale per la prima colazione. Più sono le stelle, più sano è il prodotto.



## Come si calcola il punteggio Health Star Rating?

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

I punteggi sono superiori per frutta e verdura, frutta con guscio e legumi, fibra e contenuto proteico. I punteggi sono inferiori per sale, grassi saturi, zucchero e contenuto energetico.

I punteggi si basano su:

- energia totale (misurata in kilojoule)
- 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 fanno bene alla salute.

## Quante stelle deve avere un prodotto alimentare per essere considerato sano?

Prodotti alimentari confezionati hanno un punteggio compreso tra mezza stella (meno sani) e cinque stelle (i più sani). Gli alimenti con un basso punteggio dovrebbero essere considerati uno snack occasionale, ma possono far parte di una dieta equilibrata che include prodotti con punteggio più alto, frutta e verdura fresca e carni magre.

Quando si tratta di leccornie o snack lavorati, puoi pur sempre effettuare scelte più sane preferendo un prodotto con più stelle.

## Il punteggio Health Star Rating è cambiato per alcuni dei prodotti che acquisto di solito, perché?

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

## Qual è il punteggio Health Star Rating per frutta e verdura fresca?

Frutta e verdura fresca, compresi prodotti in scatola e congelati minimamente lavorati, ottengono automaticamente cinque stelle, che è il punteggio più alto. I prodotti freschi sono i migliori ma il punteggio Health Star Rating può aiutarti a fare delle scelte più sane quando consideri alimenti confezionati come parte di una dieta equilibrata.

## **E se i prodotti alimentari che acquisto abitualmente non hanno un punteggio Health Star Rating?**

Il sistema Health Star Rating è volontario e non vi sono costi a carico di chi lo usa. 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.

## **Qual è il punteggio Health Star Rating per carne e pesce?**

Il sistema Health Star Rating è stato creato per essere usato su prodotti alimentari confezionati a più ingredienti. Alimenti freschi a singolo ingrediente come carne, pollame e pesce fresco non sono sempre confezionati e non devono presentare un'etichettatura con informazioni sul valore nutrizionale. Tali prodotti non si prestano ad usare il sistema Health Star Rating, tuttavia la loro casa produttrice potrebbe scegliere di mostrare un punteggio.

## **Chi controlla che le case produttrici di prodotti alimentari abbiano calcolato correttamente il punteggio Health Star Rating?**

Le case produttrici che scelgono di indicare il punteggio Health Star Rating sui propri prodotti alimentari devono usare l'apposito calcolo rigoroso per determinare un punteggio e sono responsabili dell'uso corretto e accurato del sistema. Se nutri apprensioni in merito ad un punteggio errato su un prodotto, puoi rivolgerti alla casa produttrice oppure formulare domande usando l'apposito modulo di richiesta di informazioni o inviando una mail a: [frontofpack@health.gov.au](mailto:frontofpack@health.gov.au).

## **Se un prodotto ha un punteggio con un alto numero di stelle, posso consumarne quanto ne voglio?**

Il sistema Health Star Rating non vuole sostituirsi ai consigli dietetici generali, quali quelli contenuti nelle Australian Dietary Guidelines, le linee guida australiane in materia di dietetica, che raccomandano il consumo di una dieta equilibrata che comprenda una varietà di alimenti nutrienti tutti i giorni.

Un punteggio con alto numero di stelle può aiutarti a scegliere l'opzione più sana nell'ambito di una categoria di alimenti da consumare come parte di una dieta completa e equilibrata.

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