

# Senza olio di palma, ma più saturi

II Edizione

Un'analisi comparativa delle etichette e dei valori nutrizionali di 60 prodotti. "Senza olio di palma" significa sempre meno grassi saturi e più sostenibilità? Falso!

Publicato in data 27 settembre 2017



© 2017 Campagne Liberali. Tutti i diritti riservati.  
È possibile citare lo studio con la seguente formula:  
Campagne Liberali (2017), *Senza olio di palma, ma più saturi e meno sostenibili*. Un'analisi comparativa delle etichette e delle tabelle di 59 prodotti.

Campagne Liberali  
[info@campagneliberali.org](mailto:info@campagneliberali.org)  
[www.campagneliberali.org](http://www.campagneliberali.org)

Questo documento è disponibile gratuitamente su  
[www.campagneliberali.org/olio-di-palma](http://www.campagneliberali.org/olio-di-palma)



# Senza olio di palma, ma più saturi

## II Edizione

Un'analisi comparativa delle etichette e dei valori nutrizionali di 60 prodotti. "Senza olio di palma" significa sempre meno grassi saturi e più sostenibilità? Falso!

Pubblicato in data 27 settembre 2017

### Abstract

*L'olio di palma è vittima di una campagna diffamatoria per ragioni evidentemente commerciali. Molte aziende alimentari lo hanno eliminato dai loro prodotti, dichiarando di voler ridurre il contenuto di grassi saturi. L'assenza di olio di palma è stata ben evidenziata sulle confezioni e nell'ambito di diverse campagne di comunicazione, associandola direttamente od indirettamente a una qualità migliore e ad una salubrità maggiore dei prodotti. Questa seconda edizione dello studio "Senza olio di palma, ma più saturi" offre una più ampia analisi di prodotti presenti sul mercato confermando le conclusioni della prima versione. Si dimostra, infatti, che in molti casi all'assenza di olio di palma non corrisponde un minor apporto di grassi totali e saturi rispetto ad analoghi prodotti contenenti olio di palma. In altri casi il vantaggio è poco significativo dal punto di vista nutrizionale, soprattutto considerando la dieta giornaliera nel suo complesso<sup>1</sup>. Peraltro l'utilizzo dell'etichetta "senza olio di palma" presenta un messaggio fuorviante anche dal punto di vista ambientale. Le piantagioni di palme sono le più sostenibili tra le coltivazioni. Le piantagioni di palme da olio sono di fatto sostituite con coltivazioni meno sostenibili, con conseguente maggior impatto a livello ambientale.*

*Oltre ad avere una maggiore resa per ettaro rispetto agli altri oli vegetali quali la colza e la soia, l'olio di palma richiede meno fertilizzanti, pesticidi ed energia<sup>2</sup>. Si conclude che l'uso indiscriminato del claim "senza olio di palma" rimarcata sulle confezioni dei prodotti alimentari rischia di ingannare le scelte del cittadino consumatore. L'analisi di Campagne Liberali, un'associazione di cittadini che difende la libertà di scelta e promuove il metodo scientifico ha dimostrato che le etichette dei prodotti "senza olio di palma" sono spesso ingannevoli e che le accuse dei suoi detrattori sono spesso infondate.*

### Perché una nuova edizione

Questa seconda edizione dello studio "Senza olio di palma, ma più saturi" presenta l'analisi di più prodotti presenti sul mercato confermando le stesse conclusioni della prima.

Abbiamo ampliato la gamma dei prodotti analizzati, come biscotti e merendine, e aggiunto due nuove categorie: i gelati e i prodotti impanati. Anche in questi due segmenti di mercato, solo pochi dei prodotti da cui è stato eliminato l'olio di palma hanno registrato un miglioramento dei valori nutrizionali relativamente alla quantità di grassi. Nella maggior parte, il livello di questi ultimi (totali e saturi) è uguale, se non superiore, a

<sup>1</sup> De Souza et al., *Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all-cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies*, British Medical Journal, 2015; Sette et al., *CREA Alimenti e Nutrizione*, 2013.

<sup>2</sup> Per dati e fonti ufficiali consigliamo la consultazione del sito di Campagne Liberali nella sezione *Domande Frequenti*: <http://www.campagneliberali.org/olio-di-palma/>

quello dei prodotti che utilizzano l'olio di palma, che in molti casi è stato sostituito con ingredienti che non sono necessariamente migliori né da un punto di vista nutrizionale, né organolettico, né tantomeno della sostenibilità. I consumatori si trovano così, ad acquistare inconsapevolmente un alimento che contiene lo stesso quantitativo di grassi saturi e addirittura ingredienti meno sostenibili. In altre parole sono ingannati dalla parola "senza", poiché l'olio di palma viene "sostituito" con altri ingredienti simili, ma di cui il consumatore spesso ignora l'origine, le proprietà nutrizionali e l'impatto ambientale.

È evidente che diverse aziende, pur ricorrendo a slogan salutisti e in qualche caso ambientalisti, hanno eliminato l'olio di palma unicamente per seguire un trend commerciale. Con preoccupazione abbiamo inoltre registrato che molti produttori di oli e grassi alternativi hanno promosso campagne di comunicazione denigratorie contro l'olio di palma trovando anche ampia copertura mediatica, come nel caso del burro<sup>3</sup>.

**Essendo sostenitori del metodo sperimentale e volendo verificare ulteriormente le nostre tesi, abbiamo cercato di mettere in discussione il nostro primo lavoro, provando a smontarne le conclusioni. Non siamo riusciti.** In questo studio infatti, viene ulteriormente confermato che l'assenza dell'olio di palma non garantisce maggiore salubrità o meno grassi saturi ad un prodotto, al contrario di quanto molte marche alimentari sostengono commercialmente, sulle etichette o in pubblicità. Esse hanno eliminato l'olio di palma, ma non sempre hanno ridotto i grassi saturi, ottenendo in pochi casi un miglioramento minimo con uno scarso impatto sul consumo giornaliero di grassi. Eppure comunicano al consumatore che il prodotto è più salutare, illudendolo.

Vogliamo così evidenziare anche che questa ricerca nasce per dimostrare che il consumatore è spesso condizionato all'acquisto di prodotti che crede essere più salutari ma che non lo sono, poiché è stato oggetto di una martellante campagna pubblicitaria che demonizza l'olio di palma senza tuttavia, fornire alcun fatto scientifico. Queste campagne per altro, omettono di spiegare che l'olio di palma è stato necessariamente sostituito da altri grassi non sempre migliori, né tecnicamente né qualitativamente.

Il nostro obiettivo resta quello di stimolare le imprese ad utilizzare pratiche commerciali più trasparenti e rispettose dei consumatori; ad utilizzare informazioni che aiutano il consumatore a sviluppare un maggiore senso critico e a compiere scelte libere e più consapevoli; ad invogliare il legislatore a promuovere e garantire una corretta informazione verso il consumatore senza soffocare il mercato, ma creando le condizioni perché i cittadini non vengano ingannati con informazioni parziali.

## La guerra commerciale all'olio di palma

Tra il 2015 e il 2017 diverse marche di prodotti alimentari hanno deciso di non utilizzare l'olio di palma (anche palma o OdP da qui in avanti) nella preparazione dei propri prodotti. Lo hanno fatto in modo ostentato, utilizzando argomenti riconducibili all'ideologia ambientalista in alcuni casi, e a quella salutista in molti altri, o ad entrambi. Naturalmente, le ragioni sottostanti queste scelte non sono di natura culturale o ideologica, ma evidentemente commerciali. L'abbandono dell'olio di palma per inseguire una tendenza commerciale può essere definito come *palmwashing*, riprendendo il più noto concetto di

---

<sup>3</sup> A differenza di quanto sostenuto pubblicamente da alcune organizzazioni di agricoltori, la stragrande maggioranza delle aziende non ha sostituito l'olio di palma con il burro, soprattutto per motivi tecnologici, e dunque il recente aumento dei prezzi del secondo non può essere correlato al mancato utilizzo del primo. Peraltro, il burro contiene più grassi saturi (di poco) rispetto all'olio di palma e a differenza di quest'ultimo contiene anche colesterolo, pertanto non ha le caratteristiche per essere considerato e pubblicizzato come più salutare. Tale sostituzione sarebbe quindi inutile dal punto di vista nutrizionale ma anche penalizzante a livello ambientale, dato che gli allevamenti di bestiame hanno impatti molto maggiori rispetto alle coltivazioni di oleaginose.

*greenwashing*. Quest'ultimo termine viene utilizzato per descrivere le **strategie di marketing e comunicazione implementate da aziende, organizzazioni ed altri enti per migliorare la propria reputazione sul tema della sostenibilità ambientale presso l'opinione pubblica, con il fine di distogliere l'attenzione da pratiche scorrette e potenzialmente dannose per l'ambiente.**

Il medesimo principio è stato replicato con l'olio di palma come con molti altri ingredienti e sostanze che molte imprese del settore alimentare e dei prodotti confezionati hanno deciso di abbandonare per rispondere alle pressioni mediatiche in seguito alle campagne aggressive e dalla dubbia veridicità scientifica. Queste campagne sono state portate avanti da associazioni di vario genere, organizzazioni non governative e, più in generale, veri e propri attivisti che attaccano e minacciano reiteratamente gli operatori del mercato. Per tutte queste campagne, come per quella che è stata costruita contro l'OdP, le argomentazioni non rispondono ai fatti e soprattutto sono lontane da qualsiasi dimostrazione scientifica e non seguono alcun metodo sperimentale. Nel caso dell'olio di palma, per esempio, non esistono studi scientifici che ne provano la cancerogenicità per la salute<sup>4</sup>. Né le Autorità italiane o europee o mondiali ne hanno limitato l'uso neppure in via precauzionale, come invece fatto in altre occasioni (per es. con gli OGM). Anche il tema della deforestazione, che è senza dubbio oggetto di discussione, è affrontato in modo ideologico, con argomenti che non cercano di affrontare e risolvere la questione, ma semplicemente tendono alla superficiale generalizzazione del problema.

## **Palmwashing**

Molte piccole e grandi imprese alimentari italiane hanno volutamente sposato l'idea che l'olio di palma è dannoso per la salute e le piantagioni da cui questo olio viene estratto sono la causa principale della deforestazione. La scienza e i fatti dimostrano però l'opposto. L'olio di palma infatti, non fa male alla salute se assunto all'interno di una dieta equilibrata e con moderazione<sup>5</sup>. Cosa che deve avvenire per tutti i grassi, inclusi gli oli vegetali. La palma da olio è una delle piantagioni più sostenibili. In altre parole, se si eliminassero tutte le piantagioni di palma cosa succederebbe? Gli abitanti delle regioni produttrici le sostituirebbero, giustamente, con altre piantagioni potenzialmente meno sostenibili della palma da olio.

## **L'equivoco dei *claim***

Il *palmwashing* promosso da queste aziende rischia di ingannare il cittadino consumatore attraverso le informazioni nutrizionali e i *claim* pubblicitari inseriti sulle confezioni, esposti nei luoghi del commercio o comunicati per fini pubblicitari. La presente analisi intende indagare sulla correttezza nei confronti del cittadino delle informazioni, delle pubblicità (*claim*) e delle etichette. In particolare verranno evidenziate le tabelle nutrizionali per quanto riguarda i grassi saturi, la tipologia di oli e grassi impiegati e i *claim* presenti sul packaging dei prodotti dei vari *brand* presi in considerazione.

I detrattori di questo ingrediente spesso contestano il fatto che esso sia presente in molte prodotti prevalentemente rivolti ai più giovani, quali ad esempio merendine, snack, prodotti confezionati per la colazione e le pause,

---

<sup>4</sup> E. Fattore, R. Fanelli, *Palm oil and palmitic acid: a review on cardiovascular effects and carcinogenicity*, *International Journal of Food Science and Nutrition*, 2013.

<sup>5</sup> Sono diversi gli studi che sostengono questa tesi, uno fra tutti il parere realizzato dalla Dipartimento di Sanità Pubblica, Veterinaria e Sicurezza Alimentare dell'Istituto Superiore di Sanità nel 2016 che è possibile consultare al seguente link: <http://www.campagneliberale.org/olio-di-palma/parere-dellistituto-superiore-sanita/>  
Per poter consultare ulteriori studi scientifici accreditati sul tema è possibile visitare la seguente sezione sul sito di Campagne Liberali: <http://www.campagneliberale.org/category/olio-di-palma/oliodipalma-ricerche/>

incrementando il contenuto di grassi, in particolare saturi, nelle ricette<sup>6</sup>.

L'obiettivo di questa ricerca è quindi comprendere se, per categorie specifiche di prodotti, la presenza o meno dell'OdP è effettivamente determinante sul piano dei grassi totali e saturi. In parole semplici, ci si è posti la domanda: dove c'è olio di palma ci sono più grassi, soprattutto saturi, rispetto ai prodotti in cui è stato eliminato?

### Diverse aziende, spaventate dal polverone sollevato mediaticamente e politicamente, hanno preferito eliminare il palma e sostituirlo con altri grassi e oli vegetali. Ma con cosa è stato sostituito?

Di seguito non verranno analizzati gli aspetti propriamente chimici degli ingredienti contenuti nei prodotti e si basa sul semplice ma efficace confronto tra etichettature e tabelle nutrizionali. I prodotti analizzati sono stati scelti in base alla tipologia selezionata e all'ampio consumo presso le fasce più giovani della popolazione. Non vi è alcun fine statistico che indicizzi i consumi per frequenza e tipologia o della intercambiabilità per il consumatore. Non è nemmeno una ricerca medica che vuole evidenziare l'effetto degli ingredienti presi in considerazione sulla salute degli individui. **Su questo assioma, olio di palma=grassi saturi elevati, si è giocata negli ultimi anni buona parte della campagna contro questo**

**ingrediente.** Diverse aziende, spaventate dal polverone sollevato mediaticamente e politicamente, hanno preferito eliminare il palma e sostituirlo con altri grassi e oli vegetali con un'operazione di *palmwashing*. Ma con cosa è stato sostituito? Prevalentemente con olio di cocco, olio di girasole, olio di mais oltre che burro, burro di cacao e burro di karité<sup>7</sup>.

Stando alle dichiarazioni ed ai *claim* dei *brand* che hanno effettuato questa sostituzione negli ingredienti, il profilo nutrizionale con le nuove formule e i nuovi ingredienti dovrebbe dimostrare la netta superiorità dei grassi alternativi a quello di palma. Tuttavia, è stato sufficiente paragonare alcune tabelle nutrizionali e verificare gli ingredienti di una serie di prodotti suddivisi a seconda della tipologia per individuare la fallacia dell'assioma esposto precedentemente. I messaggi pubblicitari e mediatici fatti passare come verità assoluta si infrangono abbastanza nettamente di fronte all'evidenza dei fatti.

### Senza palma stessi o più grassi saturi

Le seguenti tabelle, elaborate da Campagne Liberali con le informazioni presenti sulle confezioni di alcuni prodotti segmentati per tipologia, sono utili a chiarire i concetti esposti fino a qui. I prodotti sono stati scelti sulla base di quanto presente sui principali scaffali della Gdo. La scelta non ha valore di rappresentatività, non ha alcun fine commerciale ma vuole semplicemente

<sup>6</sup> Nelle linee guida pubblicate e diffuse dall'OMS, Fact Sheet n.394, settembre 2015, si consiglia di non oltrepassare la soglia del 10% del fabbisogno calorico giornaliero derivante dal consumo di grassi saturi. In generale, come anche riportato dal Ministero della Salute e dall'ente INRAN (oggi CRA-NUT): "Le quantità di grassi che assicurano un buono stato di salute variano da persona a persona, a seconda del sesso, dell'età e dello stile di vita: una quantità indicativa per l'adulto è quella che apporta dal 20-25% delle calorie complessive della dieta (per soggetti sedentari) fino a un massimo del 35% (per soggetti con intensa attività fisica)". Queste indicazioni scientifiche confermano come sia concettualmente erroneo considerare una dieta priva di grassi saturi sistematicamente migliore o più salutare rispetto ad una dieta bilanciata dove i grassi saturi non eccedano il 10% dell'apporto calorico totale giornaliero.

<sup>7</sup> Ricordiamo che i primi tre oli sono meno sostenibili dell'olio di palma se consideriamo la produzione per ettaro. La palma da olio è la cultura oleaginosa più produttiva al mondo. Con un ettaro di terreno si producono circa 4 tonnellate di olio di palma, 0,8 tonnellate di colza, 0,6 tonnellate di girasole e 0,4 tonnellate di soia. Grazie alla resa superiore, l'olio di palma contribuisce a più del 30 per cento della produzione agricola totale di olii vegetali, occupando solo il 6 per cento del totale delle aree destinate alla produzione agricola di oli vegetali nel mondo. Per ulteriori dettagli: <http://campagneliberale.org/oliopalma/olio-di-palma-e-lambiente/>

dimostrare con degli esempi come la sostituzione dell'olio di palma ha portato a miglioramenti scarsi se non nulli in molti prodotti destinati soprattutto agli adolescenti.

Come emerge dalle tabelle al *claim* "senza olio di palma" e alla conseguente sostituzione con oli

vegetali diversi, nei prodotti presi in considerazione da questa ricerca, non corrisponde necessariamente un profilo nutrizionale migliore dal punto di vista dei grassi saturi rispetto ai *brand* che utilizzano l'olio di palma fra gli ingredienti.

*Tabella 1 – Analisi comparata profilo nutrizionale e claim nei cornetti e merendine confezionate (vari brand). Fonte: elaborazione di Campagne Liberali in base a packaging reperiti sul mercato o nei siti aziendali ufficiali.*

Brand	Prodotto/Tipologia	% Grassi su 100g	Di cui Grassi Saturi	Claim "senza olio di palma"	Ingredienti
<b>Barilla</b>	Nastrine/Merendina a sfoglia intrecciata	28	15	Sì	burro di cacao, olio di girasole, olio di cocco, olio di cartamo, burro
<b>Colussi/Misura</b>	Cornetto classico	25	8,1	Sì	olio di girasole, burro di karité
<b>Barilla</b>	Cornetto farcito al cioccolato	23,5	12,5	Sì	olio di semi di girasole, olio di cocco, olio di cartamo
<b>Bauli</b>	Cornetto classico	22,5	11,5	No	olio di palma, olio di girasole
<b>Bauli</b>	Amor di sfoglia/Merendina a sfoglia intrecciata	22,25	11,5	No	olio di palma, olio di girasole
<b>Bauli</b>	Cornetto farcito al cioccolato	20	10,2	No	olio di palma, olio di girasole
<b>Motta</b>	Cornetto classico	13	6,1	No	olio di palma, olio di girasole
<b>Motta</b>	Cornetto farcito al cioccolato	13	6,1	No	olio di palma, olio di girasole

Il confronto dei cornetti confezionati, fornisce già un risultato netto: i prodotti (Barilla e Colussi/Misura) che pubblicizzano l'assenza dell'olio di palma sulla confezione, hanno un contenuto di grassi saturi superiore rispetto gli analoghi (a marchio Motta e Bauli) che usano invece il palma. Il Cornetto al cioccolato Barilla riporta 23,5gr. di grassi su 100 di prodotto, di cui 12,5 sono saturi, utilizzando un mix di girasole, cocco e cartamo. Il Cornetto al cioccolato Motta, che usa invece olio di palma, ha solo 13gr di grassi su 100gr. di prodotto, di cui solo 6gr. sono saturi. Colussi/Misura "senza olio di palma", anche se migliora alla voce grassi

saturi rispetto a Barilla, ha comunque un contenuto di grassi sia totale sia di saturi superiore rispetto a Motta "con olio di palma": 25gr. totali e 8,1 saturi.

Medesime condizioni si profilano sulle merendine a sfoglia "palm free" messe in commercio dall'azienda Barilla quali le Nastrine se comparati ad altre "con olio di palma" come gli Amor di Sfoglia Bauli. Stando alla tabella dei valori nutrizionali le prime presentano un contenuto di grassi saturi molto più elevato rispetto ai secondi: le Nastrine hanno quasi il 30% in più dei grassi saturi (15/100gr. vs. 11,5/100 gr.).

Tabella 2 – Analisi comparata profilo nutrizionale e claim nei frollini (vari brand). Fonte: elaborazione di Campagne Liberali in base a *packaging* reperiti sul mercato o nei siti aziendali ufficiali.

Brand	Prodotto/Tipologia	% Grassi su 100g	Di cui Grassi Saturi	Claim "senza olio di palma"	Ingredienti
<b>Barilla</b>	Abbracci/Frollini panna e cioccolato	23,5	10,5	Sì	burro, olio di girasole
<b>Balocco</b>	Girandole/Frollini panna e cioccolato	22	9,2	Sì	olio di girasole, burro di cacao, burro,
<b>Simply</b>	Frollini panna e cioccolato	21,7	10,7	No	olio di palma, burro
<b>Bauli</b>	Farfallegre/Frollini latte e gocce di cioccolato	18,7	10,2	No	olio di palma, olio di cocco
<b>Barilla</b>	Batticuori/Frollini al cioccolato	18,5	6	Sì	olio di girasole, burro
<b>Colussi</b>	Re di Cuori/Frollini con gocce di cioccolato	19,4	5,4	Sì	olio di mais, burro
<b>Galbusera</b>	Buoni Così/Frollini senza zuccheri aggiunti	17,5	5,8	Sì	olio di mais, burro
<b>Galbusera</b>	Buoni Così/Frollini con latte	11,6	7,8	Sì	latte, burro
<b>Saiwa</b>	Crusca d'Oro/Biscotti secchi con farina integrale	19,5	5,7	No	olio di palma, olio di colza
<b>Saiwa</b>	Oro Saiwa Gocce Gustose/Frollini con cioccolato	15	7,5	No	olio di palma, cioccolato

Anche nel comparto dei **biscotti**, si evidenziano alcuni casi analoghi. È stata presa in considerazione la categoria “frollini panna e cioccolato”. I prodotti sono: Abbracci Barilla, Frollini Panna e Cioccolato di Simply, Girandole Balocco e Farfallegre Bauli. I biscotti della Simply e

della Bauli contengono olio di palma, eppure si dimostrano i migliori relativamente al contenuto totale di grassi (rispettivamente 21,7gr. e 18,7gr.). Inoltre, per ciò che concerne i grassi saturi, hanno un profilo mediamente in linea rispetto al *benchmark* selezionato per questa comparazione.

#### BOX 1 – I claim comparativi

Particolare attenzione da parte del cittadino/consumatore va fatta sui cosiddetti claim comparativi. Ossia tutti quei “messaggi”, presenti spesso sulle confezioni dei prodotti alimentari, volti a pubblicizzare un miglioramento dei valori nutrizionali attraverso nuove formulazioni o ingredienti diversi. Il Regolamento (CE) 1924/06, relativo a “nutrition & health claims” permette alle aziende di effettuare paragoni sui valori nutrizionali solamente in rapporto alla media del benchmark di riferimento, non sulle formulazioni precedenti del medesimo prodotto. È illecito, e dunque sanzionabile, qualsiasi claim che riporti ad esempio la frase “con meno del 30% di grassi saturi rispetto alla formula precedente”. Grandi aziende hanno fatto uso di queste informazioni scorrette e ciò è già stato da più parti sottolineato. Va detto inoltre che, se la comparazione fosse fatta rispetto alla media del mercato attuale, i margini di miglioramento percentuale risulterebbero estremamente più bassi e talvolta neppure evidenziabili, secondo le previsioni di legge.

Tabella 3 – Analisi comparata profilo nutrizionale e claim nelle linee salutiste dei frollini (vari brand). Fonte: elaborazione di Campagne Liberali in base a *packaging* reperiti sul mercato o nei siti aziendali ufficiali.

Brand	Prodotto/Tipologia	% Grassi su 100g	Di cui Grassi Saturi	Claim "senza olio di palma"	Ingredienti
Barilla	Mulino Verde/ Frollini al miele	15,6	5,8	Sì	olio di girasole, uova
Galbusera	Zero Grano/Frollini con Miele	18	6,3	Sì	olio di girasole, burro
Vitsnella	Frollini con farina di riso e frutti rossi	13	3,4	No	olio di palma, olio di colza
Galbusera	Zero Grano/ Frollini Integrali	18	4,9	Sì	olio di girasole
Vitasnella	Frollini con cereali integrali	13	3,4	No	olio di palma, olio di colza
Vitasnella	Frollini con riso e yogurt	16	3,1	No	olio di palma, olio di colza
Lazzaroni	Frollini al cacao e nocciole	19	8	Sì	olio di girasole, burro

In questa nuova edizione il segmento “Frollini” è stato integrato con i prodotti da forno “salutisti”. Analizzando i valori nutrizionali della linea Mulino Verde di Barilla e Zero Grano di Galbusera, entrambi senza olio di palma e confrontandoli con un altro noto *brand* di prodotti *light*: Vitasnella. Anche in questo caso, come si evince dai numeri riportati in tabella, l'assenza di olio di palma non determina un minore apporto di grassi saturi: i frollini integrali Galbusera con olio di girasole hanno, su 100 gr di prodotto, 18 gr di grassi di cui 4,9 saturi, a differenza dei frollini integrali Vitasnella, con olio di palma, che contengono 3,7

gr di saturi sui 13 gr totali.

Nonostante il ricorso al claim “senza olio di palma”, ed il recente lancio di una campagna di comunicazione stampa e TV denominata “Percorso Salute”, i prodotti da forno Galbusera non offrono contenuti percentuali di grassi saturi particolarmente bassi. Se questo è vero per la linea salutista Zero Grano, lo è altrettanto per la linea Buoni Così. I frollini Galbusera senza zuccheri aggiunti e i frollini con latte, contengono rispettivamente 5,8 e 7,8 gr di saturi: ben oltre la media di mercato (4,5 gr. di saturi).

Tabella 4 – Analisi comparata profilo nutrizionale e claim nei wafer (vari brand). Fonte: elaborazione di Campagne Liberali in base a *packaging* reperiti sul mercato o nei siti aziendali ufficiali.

Brand	Prodotto/Tipologia	Grassi su 100g	Di cui Grassi Saturi	Claim "senza olio di palma"	Ingredienti
Mondelēz	Milka/Wafer al cioccolato	28	18	No	olio di palma
Galbusera*	Buonicosi/Wafer con crema al cacao (monoporzione)	28	16,5	No	olio di palma, olio di mais
Galbusera*	Buonicosi/Wafer con crema al cacao	27,3	21,3	Sì	olio di cocco, olio di mais
Loacker	Napolitaner/Wafer con crema al cacao	27	22	No	olio di palma
Nestlé	KitKat/Wafer al cioccolato	26	18	No	olio di palma, burro di cacao
Balocco	Wafer con crema al cacao	25	22	Sì	olio di cocco
Coop	Wafer con crema al cacao	24,8	21,6	Sì	olio di cocco
Ferrero	B-Ready/Wafer	24,1	8,4	No	olio di palma

\*Prodotti in commercio con e senza olio di palma.



Tabella 5 – Analisi comparata profilo nutrizionale e claim nelle merendine con cialda di cioccolato (vari brand). Fonte: elaborazione di Campagne Liberali in base a *packaging* reperiti sul mercato o nei siti aziendali ufficiali.

Brand	Prodotto/Tipologia	Grassi su 100g	Di cui Grassi Saturi	Claim "senza olio di palma"	Ingredienti
<b>Ringo</b>	Goal/Merendina con biscotto e cioccolato	25	13,7	Sì	olio di girasole, burro
<b>Saiwa**</b>	Oro Ciok/Merendina con biscotto e cioccolato fondente	23	12	No	olio di palma, burro di cacao
<b>Coop</b>	Merendina con biscotto e cioccolato	21,3	12,9	Sì	burro di cacao, pasta di cacao
<b>Ferrero</b>	Kinder Cards/Merendina con biscotto e cioccolato	26,7	12	No	olio di palma, latte

\*\*Le merendine Oro Ciok sono disponibili in tre versioni: Ciok Latte, Ciok Fondente, Ciok Nocciola. La tabella sta considerando la versione Oro Ciok con cioccolato fondente

Tabella 6 – Analisi comparata profilo nutrizionale e claim nelle crostatine (vari brand). Fonte: elaborazione di Campagne Liberali in base a *packaging* reperiti sul mercato o nei siti aziendali ufficiali.

Brand	Prodotto/Tipologia	Grassi su 100g	Di cui Grassi Saturi	Claim "senza olio di palma"	Ingredienti
<b>Barilla</b>	Crostatine all'albicocca	14	5,5	Sì	burro, olio di girasole
<b>Coop</b>	Crostatine all'albicocca	13	3,4	Sì	olio di girasole, burro di cacao, olio di cartamo
<b>Germinal*</b>	Crostatine (monoporzione)	10	4,2	No	olio di palma

Per quanto riguarda le categorie **wafer**, **merendine con cialda e cioccolato** e **crostatine**, tutti prodotti consumati soprattutto dai bambini e dalle fasce di popolazione più giovani e dunque da tutelare, i risultati sono ugualmente significativi. I prodotti con olio di palma non hanno profili nutrizionali peggiori rispetto a quelli che ne pubblicizzano l'esclusione. Dalle tabelle si evince che i valori sono simili: gli Oro Ciok con olio di palma hanno 12gr. di grassi saturi su 100gr. di prodotto, il medesimo valore dei Kinder Cards di Ferrero, mentre i Ringo, senza palma, ne contengono 13,7. Il wafer B-Ready Ferrero, con olio di palma, ha appena 8,4gr. di grassi saturi, tanto da risultare, con Milka e KitKat, wafer ricoperti di cioccolato fra i cui ingredienti troviamo l'olio di

palma, migliori sotto il profilo lipidico rispetto agli analoghi prodotti "*palm free*".

Il confronto delle crostatine alla frutta ci porta nella stessa direzione: il prodotto di Germinal con olio di palma, con 4,2gr su 100gr di grassi saturi è in posizione intermedia fra le Crostatine Barilla (5,5gr) e quelle Coop (3,4gr.). Infine, vi è il caso particolare di Galbusera e i wafer della linea Buonicosì in cui si può notare la differenza tra la tabella nutrizionale precedente alla sostituzione dell'olio di palma dove i grassi saturi sono pari a 16,5gr su 100gr mentre nella nuova versione "*palm free*" raggiungono i 21,3gr su 100gr.

Tabella 7 – Analisi comparata profilo nutrizionale e claim nei prodotti impanati (vari brand). Fonte: elaborazione di Campagne Liberali in base a *packaging* reperiti sul mercato o nei siti aziendali ufficiali.

Brand	Prodotto/Tipologia	Grassi su 100g	Di cui Grassi Saturi	Claim “senza olio di palma”	Ingredienti
<b>Rovagnati</b>	Momenti/Bocconcini di prosciutto crudo	17	7	sì	olio di girasole, prosciutto cotto
<b>Fileni</b>	Magic Zoo/ Bocconcini di pollo	8,3	2,6	sì	pollo, olio di arachidi
<b>Amadori</b>	Impanati/Corodon Bleu	11	2,2	sì	tacchino, pollo, olio di colza
<b>Findus</b>	Cordon bleu	13,5	2,9	no	petto di pollo, olio di colza
<b>Sadia</b>	Cordon bleu	13	3,7	sì	pollo, tacchino, olio di girasole
<b>Coop</b>	Cordon bleu	13,7	3,4	no	pollo, tacchino, olio di arachidi
<b>AIA</b>	Impanati/Cotoletta di pollo	13	4,7	no	pollo, olio di girasole
<b>Findus</b>	Filetto di merluzzo in pastella	17	1,3	no	merluzzo, olio di colza, grasso di palma
<b>Findus</b>	I Gratinati/ Merluzzo con patate e rosmarino	6	1,2	no	merluzzo, olio di cocco, olio di palma
<b>Frosta</b>	Filetti di platessa panati	9,1	1,2	no	Platessa, olio di girasole

Analizzando le preparazioni a base di pesce e carne impanate (Tabella 7) si dimostra che la presenza di saturi non dipende dal tipo di olio utilizzato nella panatura ma dal prodotto in se (tipo di carne, bianche, rosse, pollami, ecc.). Le uniche aziende ad aver pubblicizzato l'assenza di olio di palma sono Amadori e Fileni, le cui impanature vengono lavorate con olio di girasole, colza e arachidi. Il Cordon Bleu Amadori senza olio di palma per esempio, contiene 2,2 gr. di grassi saturi su 100 gr. di prodotto, mentre il merluzzo gratinato

Findus, in cui è presente l'olio di palma ne ha 1,2. Il Cordon Bleu Amadori è commercializzato facendo leva sul claim “senza olio di palma”, mentre altri prodotti, come il Cordon Bleu Findus (2,9 gr. di saturi) non si vantano dell'assenza di palma. Questa scelta, di evidenziare l'assenza di olio di palma nel Cordon Bleu Amadori cavalcando l'assioma pretestuoso che “senza olio di palma” significhi “più salutare”, potrebbe penalizzare i prodotti che non ricorrono al claim pur avendo le stesse caratteristiche, come il prodotto Findus.

Tabella 8 – Analisi comparata profilo nutrizionale e claim nei gelati (vari brand)

Brand	Prodotto/Tipologia	Grassi su 100g	Di cui Grassi Saturi	Claim “senza olio di palma”	Ingredienti
Algida	Cremino/Stecco	23	16	no	olio di cocco, panna, cioccolato
Nestlé	Mottarello/Stecco	20	17	No	olio di cocco, olio di girasole
Sammontana	Cinque Stelle/Biscotto	17	12	No	olio di cocco, burro
Nestlé	Maxi Bon/Biscotto	14	10	No	olio di palma, olio di cocco, olio di girasole
Coop	Gelato Biscotto	8,7	7,1	Sì	olio di cocco, burro
Mars	Barretta Gelato	7,5	5	No	olio di cocco, grasso di palma, cioccolato
Coop	Barretta Gelato	19,3	14,7	Sì	olio di cocco, olio di girasole, cioccolato

L'ultima categoria analizzata è quella dei **gelati confezionati**. L'utilizzo di olio di palma nei gelati in commercio è limitato e prevalentemente circoscritto alle cialde e ai biscotti, per cui è difficile produrre un'analisi significativa. In ogni caso, comunque spicca la comparazione della barretta gelato con wafer Coop, con olio di cocco e girasole (14,7 gr. di saturi), con il gelato Mars, con olio di palma, 5 gr. di saturi, a conferma che l'olio di palma non sempre comporta una maggiore incidenza di grassi totali e saturi. Anche il Maxi Bon di Nestlé, con olio di palma, risulta avere due grammi in meno di grassi saturi, rispetto al Cinque Stelle di Sammontana, che tuttavia, correttamente non promuove il prodotto con il *claim*. Altri prodotti privi di olio di palma mostrano valori dei grassi saturi più bassi. Tuttavia, non ci sono evidenze per affermare che ciò sia legato all'assenza di olio di palma quanto piuttosto al complesso degli ingredienti utilizzati.

## Conclusioni

Al netto di altre variabili come le tecnologie produttive e la qualità delle materie prime, che sono comunque molto rilevanti e influenti per la realizzazione del prodotto finito, i risultati della nostra analisi, anche in seguito ad un

aggiornamento e ampliamento della base empirica, sembrano confermare che **la sostituzione dell'olio di palma non determina necessariamente un miglioramento del profilo nutrizionale dei prodotti alimentari, con riferimento ai grassi totali e saturi.**

Al contrario, si dimostra che diversi prodotti contenenti olio di palma contengono meno grassi, sia totali sia saturi, rispetto ai corrispettivi “senza palma” e con oli e grassi alternativi (olio di semi di girasole, di cocco, di mais, di karité e di cartamo o grassi animali come burro e panna).

Pertanto è possibile affermare che esiste il serio rischio che il consumatore risulti confuso e ingannato da *claim* e messaggi che promuovono alimenti senza olio di palma come sistematicamente migliori dal punto di vista nutrizionale. È importante prestare attenzione critica alle informazioni e alle pubblicità che vengono proposte, in particolare se si riferiscono ai bambini e alla fascia d'età degli *under 18*. L'abuso dello slogan “senza olio di palma” nasconde infatti due aspetti cruciali che, per motivi evidentemente di marketing, al consumatore non sono sempre noti. In primo luogo le piantagioni delle palme da olio sono più sostenibili di qualsiasi altra coltivazione. La palma da olio infatti ha una resa media di 3,62 tonnellate per ettaro: 5 volte superiore a quella della colza (0,79 t/ettaro) e

addirittura 9 volte più di quella della soia (0,37 t/ ettaro). La coltivazione della palma da olio utilizza, in tutto il mondo, 17 milioni di ettari di terreno, ossia il 6% totale delle terre coltivate, per fornire il 35% del fabbisogno mondiale di olio vegetale. Servono, invece, ben 111 milioni di ettari perché la soia garantisca appena il 27% del fabbisogno globale. Inoltre, rispetto agli altri oli vegetali, l'olio di palma richiede meno fertilizzanti, pesticidi ed energia, rispetto alla soia ed alla colza.

In secondo luogo l'olio di palma è, con l'olio di oliva, l'unico ad essere originato da processo di spremitura. Altri oli da semi sostitutivi vengono invece estratti facendo uso di solventi chimici.

Il messaggio per cui l'olio di palma sarebbe dannoso per la salute è veicolato da alcune parti politiche ed ulteriormente amplificati anche dai media. Nonostante la diversa posizione espressa dalle istituzioni preposte, alcuni enti hanno recepito tale messaggio, come l'Istituto Tecnico Commerciale "Bonelli" di Cuneo<sup>8</sup> che ha scelto di escludere dai bandi relativi alla distribuzione

automatizzata alcuni prodotti confezionati contenenti olio di palma. Anche il Consiglio Regionale delle Marche, nel Piano Triennale per il Diritto allo Studio, ha approvato un emendamento che invita a non utilizzare l'olio di palma nelle mense universitarie e ad utilizzare altri ingredienti sostitutivi.

**Recepire in maniera così radicale un messaggio falso poiché non supportato da alcuna evidenza scientifica, non solo arreca un danno al consumatore, ma anche all'intero comparto economico.** Denigrare e discriminare l'olio di palma contrasta con l'analisi dei fatti e il metodo scientifico, secondo il quale un teorema per essere assunto come vero deve essere supportato dall'evidenza e dalla prova empirica. L'equazione secondo cui "olio di palma = più grassi saturi e meno sostenibile" alla prova dei fatti conferma la sua inattendibilità e incoerenza.

© 2017 Campagne Liberali. Tutti i diritti riservati.

È possibile citare lo studio con la seguente formula:

Campagne Liberali (2017), *Senza olio di palma, ma più saturi e meno sostenibili*. Un'analisi comparativa delle etichette e delle tabelle di 59 prodotti.

Campagne Liberali  
[info@campagneliberali.org](mailto:info@campagneliberali.org)  
[www.campagneliberali.org](http://www.campagneliberali.org)

Questo documento è disponibile gratuitamente su [www.campagneliberali.org/olio-di-palma](http://www.campagneliberali.org/olio-di-palma)

---

<sup>8</sup> In merito a questa vicenda Campagne Liberali ha segnalato l'evidente violazione della libertà di scelta degli studenti-consumatori con una lettera inviata agli assessori della Regione Piemonte. È possibile leggere la lettera qui <http://www.campagneliberali.org/olio-di-palma/caro-assessore-la-nostra-lettera-allassessore-alla-sanita-della-regione-piemonte/>