



GLI ADDITIVI ALIMENTARI



Gli additivi alimentari vengono utilizzati da secoli. La conservazione del cibo, infatti, è una necessità molto antica come dimostrano l'uso del sale e dei nitrati per conservare la carne e dell'aceto per conservare le verdure. I cuochi usavano comunemente il bicarbonato di sodio per far lievitare i prodotti da forno, per le salse e i sughi usavano invece gli addensanti e i coloranti. Questo processo serviva a trasformare materie prime di qualità in cibi sicuri, sani e gustosi.

La cucina tradizionale e l'industria hanno gli stessi obiettivi nella preparazione e nella conservazione degli alimenti... solo i metodi differiscono. Oggigiorno dipendiamo da un ristretto numero di persone in grado di fornire prodotti alimentari alla vasta popolazione in gran parte urbana. I produttori alimentari necessitano di una vasta gamma di ingredienti e di metodi di lavorazione per riuscire ad offrire al consumatore la possibilità di acquistare prodotti differenziati nei negozi.

Gli additivi rivestono un ruolo importante nella catena di produzione alimentare e la loro utilizzazione si è diffusa in modo esponenziale negli anni come conseguenza dell'evoluzione industriale e del cambiamento nelle abitudini alimentari, soppiantando gli antichi metodi di conservazione.

La legge definisce gli additivi alimentari come sostanze prive di potere nutritivo aggiunte in qualsiasi fase della lavorazione, all'alimento o alla sua superficie per conservarne nel tempo le caratteristiche chimiche, fisiche o fisico-chimiche, per evitarne o ritardarne l'alterazione spontanea, oppure per esaltarne favorevolmente, particolari caratteristiche

di aspetto, di sapore, di odore, di consistenza, di aroma.

Le sostanze utilizzate come additivi alimentari sono numerose e sono classificate in base allo scopo con cui vengono impiegati negli alimenti. Ogni additivo ha un nome specifico ed un numero identificativo preceduto dalla lettera "E".

Coloranti (E100-E181):

sostanze che conferiscono una determinata colorazione all'alimento cui vengono aggiunti, essi possono essere sia di origine naturale che di sintesi. I coloranti si trovano ad esempio in caramelle, gelati, salse e sciropi.

Da evitare: E102 Tartrazina, E104 Giallo di chinolina, E123 Amaranto, E128 Rosso 2G, E131 Blu patentato V, E150C Caramello ammoniacale, E161g Cantaxantina, E180 Litolrubina.

Conservanti (E200-E285):

sono composti che agiscono contro il deterioramento dovuto a microrganismi, impedendo la crescita di batteri, muffe e lieviti. Essi si trovano ad esempio nelle marmellate light, nei prodotti freschi di panetteria e biscotteria.

Da evitare: E210-E213 Acido benzoico e benzoati, E214-E219 Parabeni, E220-E228 Anidride solforosa e solfiti, E230-E235 Bifenile e derivati, E249-E252 Nitriti e nitrati, E280-E283 Propionati.

Antiossidanti (E300-E385):

sono composti che agiscono prolungando il periodo di conservazione degli alimenti, proteggendoli dal processo di ossidazione che provoca l'irrancidimento dei grassi e l'alterazione del colore. Gli antiossidanti si trovano ad esempio nei grassi commestibili, in bevande al succo di frutti e nella frutta secca.

Da evitare: E310-E312 Gallati, E320 Butilidrossianisolo (BHA), E321 Butilidrossitoluene (BHT)

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona Telefono +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51
E-mail: info@mondochiropratico.com Web: www.mondochiropratico.com



Addensanti (E400-E422):

sono sostanze che aumentano la viscosità dei prodotti alimentari migliorandone la consistenza.

Dolcificanti, edulcoranti (E420, E421, E950-E970):

sono sostanze che vengono utilizzate per conferire un sapore dolce agli alimenti. Questi additivi sostituiscono lo zucchero e vengono impiegati soprattutto nei prodotti light.

Da evitare: E951 Aspartame, E952 Ciclamato, E953** Isomalto, E954 Saccarina, E 900 Dimetilpolisiloxano

Esaltatori di sapidità (E620-E640):

sono composti che agiscono accentuando un determinato sapore del prodotto cui vengono aggiunti.

Esistono altre categorie di additivi che agiscono a vari livelli: coadiuvanti, acidificanti, correttori di acidità, emulsionanti, gelificanti, agenti lievitanti, stabilizzanti...

Gli additivi da evitare possono provocare reazioni allergiche o intolleranze o sono comunque sospetti di essere nocivi, in soggetti che soffrono di allergie, asma, emicrania o mal di testa. Una buona pratica di fabbricazione eviterebbe il loro utilizzo. Inoltre spesso tali sostanze potrebbero essere sostituite da un prodotto naturale.

Per molti anni l'industria alimentare ha fatto uso di additivi che riteneva fossero sicuri e testati, tuttavia molte di queste sostanze, dopo un'analisi più accurata, si sono rivelate dannose e sono state vietate. Esiste una normativa che regola l'uso degli additivi alimentari e stabilisce le condizioni di commercializzazione, i requisiti di purezza e le dosi massime consentite. Tali norme stabiliscono le categorie alimentari per cui è ammesso l'uso di additivi e le quantità non pericolose per la salute. **Anche se considerati innocui, gli additivi non dovrebbero essere utilizzati se non in casi in cui sono veramente indispensabili** poiché:

- **Nessuna ragione tecnica giustifica l'utilizzo dei coloranti;**

- **Molti additivi, come i coloranti, gli addensanti e gli esaltatori di sapidità, sono utilizzati allo scopo di camuffare la quantità o la qualità reale degli ingredienti;**
- **La legge autorizza più additivi del necessario, visto che, come provano molti test, alcuni di essi non sono mai utilizzati.**

Troppo spesso i dossier tossicologici, che servono come base per l'autorizzazione degli additivi, sono superati o insufficienti e non tengono conto dell'evoluzione delle tecniche di fabbricazione e di conservazione. Come conseguenza ne deriva che la lista degli additivi autorizzati contiene ancora sostanze sospette o inutili oppure ammette dosi troppo elevate. Inoltre, alcuni studi preliminari sulla tossicità sollevano alcune problematiche:

- I test di tossicità vengono compiuti sugli animali, che però non reagiscono necessariamente allo stesso modo dell'uomo alle sostanze testate. Inoltre le reazioni individuali sono molto più variabili nell'uomo che negli animali di laboratorio;
- Nessun animale di laboratorio vive quanto un uomo (75-80 anni di media). È quindi impossibile studiare in laboratorio gli effetti a lungo termine;
- Alcuni effetti sono difficili da riscontrare sugli animali di laboratorio (per esempio mal di testa o lo stato depressivo);
- Le dosi quotidiane autorizzate non tengono conto di possibili ipersensibilità personali;
- Gli studi di tossicità non si occupano affatto degli effetti combinati di diversi additivi simultaneamente.

Tutto questo conferma quanto affermato prima: **gli additivi dovrebbero essere autorizzati unicamente quando sono indispensabili e il loro utilizzo, teoricamente limitato,**

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona Telefono +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51
E-mail: info@mondochiropratico.com Web: www.mondochiropratico.com



dovrebbe essere controllato più rigorosamente.

Gli additivi risultano essere un problema importante per le persone allergiche. Gli allergologi raccomandano comunque di mantenere il più basso possibile il tenore di coloranti nelle derrate alimentari per evitarne un sovraccarico nell'organismo.

La pubblicità ci ha abituato a scegliere alimenti belli anziché buoni. La diretta conseguenza è l'uso di additivi. Quando facciamo la spesa abbiamo tuttavia la possibilità di privilegiare i prodotti senza o con pochi additivi. Per fare ciò è però indispensabile un'attenta lettura delle etichette.

L'iperattività è una patologia che si manifesta con mancanza di attenzione che colpisce bambini e ragazzi. Secondo certi studi scientifici, alcuni additivi avrebbero un'influenza negativa sul comportamento dei bambini. **Questo effetto sarebbe legato alla quantità: più la concentrazione di coloranti negli alimenti è elevata, più l'iperattività aumenta.** Il comportamento di diversi bambini iperattivi è significativamente migliorato dopo la soppressione degli additivi nella loro alimentazione. Gli additivi spesso incriminati nel comportamento iperattivo sono: E120, E115, E210-213, E320 e E321. Gli altri sospetti nella sindrome iperattiva sono: E110, E122, E123, E124, E129, E151, E154, E180, E450, E451, E452. Diversi studi sono ancora in corso.

Onde evitare gli additivi:

- Leggete le etichette e **scegliete i prodotti che contengono il minor numero possibile di additivi.**
- **Evitate i prodotti il cui colore troppo vistoso** rivela chiaramente la presenza di coloranti.
- **Evitate i salumi salati ed affumicati e non scaldateli.**
- **Favorite gli alimenti tagliati freschi a quelli imballati sottovuoto.**

- Favorite frutta e verdura di stagione e lavatela bene.
- Acquistate alimenti freschi (o surgelati) piuttosto che prodotti di lunga durata o pronti (contengono conservanti).

Più il prodotto è colorato, trasformato o elaborato, più rischia di contenere numerosi additivi.

Questo vale nella confetteria, negli aperitivi, nelle bibite, nei piatti precucinati, nelle salse e nei dessert pronti, nella salumeria, nelle gomme da masticare, nei prodotti di pasticceria, negli sciroppi, nei gelati e nelle minestre.

La dose giornaliera ammissibile (DGA), espressa in milligrammi per chilo di peso corporeo, è la dose che un individuo normale può ingerire nel corso della vita senza correre rischi percettibili per la sua salute. La DGA è una nozione soggetta ad evolvere, può cioè essere rivista e corretta in funzione di nuove scoperte scientifiche.

Ricordate che:

- Più bello non significa più buono.
- Lo scopo dei coloranti è solo di rendere più "bello" un alimento.
- "Senza coloranti" non significa "senza additivi".
- I bambini sono i principali consumatori di merendine, biscotti, caramelle, gelati, snack: tutti prodotti ad alto contenuto di coloranti ed altri additivi.

Insomma **gli additivi non nutrono, ma si mangiano.** Consumandone meno, intossicherete meno il vostro corpo, i vostri organi e le vostre cellule, vi garantirete quindi più salute più benessere e più energia... siate saggi, non fatevi ingannare dall'apparenza!

Bibliografia:

- EUFIC – European Food Information Council
- EFSA – Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare
- La borsa della spesa ACSI: guida agli additivi alimentari
- Carmen Giordano: Lo sai cosa mangi? Viaggio tra gli additivi alimentari

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona Telefono +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51
E-mail: info@mondochiropratico.com Web: www.mondochiropratico.com