ADUC - Associazione per i Diritti degli Utenti e Consumatori
via Cavour 68 - 50129 Firenze
www.aduc.it

15 dicembre 2016 9:39

Additivi: una abbuffata per le festivita'

di Primo Mastrantoni



Li troviamo ovunque. Sono i coloranti, i conservanti, gli antimicrobici e gli antiossidanti, gli esaltatori di sapore, gli agenti di rivestimento, gli aromi naturali e artificiali, gli stabilizzanti, i gelificanti, i lievitanti, gli emulsionanti gli acidificanti, insomma gli additivi alimentari - che in occasione delle abbuffate natalizie i consumatori ingurgitano in quantita' notevoli. Aumentano con il processo di industrializzazione dei prodotti alimentari e creano qualche preoccupazione perche' sommati tra loro diventano responsabili dell'aumento del 5% delle allergie alimentari. Comunque un uso eccessivo degli additivi puo' causare danni alla salute, poiche' il potenziale effetto dannoso e' in rapporto alla dose e al peso del consumatore e i primi a soffrirne sono i bambini, per l'uso di prodotti contenenti additivi e per il minor peso corporeo.
Qualche esempio serve a dare la dimensione del fenomeno: i nitrati e nitriti di sodio e potassio, contenuti nelle carni preparate (salumi, prosciutti, ecc), interferiscono con la presenza di vitamina A e B1 e possono modificare il funzionamento della tiroide; in particolare i nitriti possono trasformarsi in nitrosammine, composti cancerogeni. I solfiti, contenuti nei crostacei, nel vino, nella frutta secca e candita, funghi secchi, ecc., possono dar luogo a reazioni allergiche come le asme bronchiali e l'orticaria. I fosfati, contenuti in budini, gelati, latte concentrato, prosciutto cotto, possono determinare una insufficiente calcificazione delle ossa. Si potrebbe continuare per un bel po' e il consiglio che possiamo dare ai consumatori e' sempre lo stesso: consumare prodotti freschi (siamo il giardino d'Europa, perche' dobbiamo mangiare le fragole a dicembre?), congelati o trattati con il calore (pastorizzazione), o che comunque non contengano additivi (meno la lista e' lunga meglio e').