



gli additivi alimentari

**"NATURALI" O "ARTIFICIALI"? PICCOLA GUIDA ALLA DECODIFICA
DELLE SIGLE SULLE ETICHETTE DEI PRODOTTI ALIMENTARI**



FEDERCONSUMATORI

FEDERAZIONE NAZIONALE CONSUMATORI E UTENTI
REGIONE VENETO



FEDERCONSUMATORI

FEDERAZIONE NAZIONALE CONSUMATORI E UTENTI
REGIONE VENETO

gli additivi alimentari

**"NATURALI" O "ARTIFICIALI"? PICCOLA GUIDA ALLA DECODIFICA
DELLE SIGLE SULLE ETICHETTE DEI PRODOTTI ALIMENTARI**

Progetto di Federconsumatori Regione Veneto
A cura di Antonio Bolzan e Paolo Ormesi
Con la consulenza di Opere per i Consumatori s.r.l.
Impaginazione e grafica CPSS
Tipografia Molin - Mestre
gennaio 2010 © Federconsumatori Regione Veneto

Riproduzione vietata a fini commerciali

Progetto "tutela del cittadino consumatore veneto" finanziato con il contributo della Regione Veneto

Data la necessità di selezionare, anche per ragioni di spazio, le informazioni ritenute di interesse più rilevante per il consumatore nell'ambito di una materia in realtà molto complessa e soggetta a modifiche ed integrazioni periodiche, si precisa che la presente guida ha un valore meramente orientativo e pratico. Per gli approfondimenti si rimanda alla lettura delle disposizioni legislative e ad una verifica presso le autorità e gli organismi istituzionalmente competenti.



Secondo la legislazione vigente gli additivi alimentari sono *"sostanze prive di potere nutritivo impiegate a scopo non nutritivo, che si aggiungono, in qualsiasi fase della lavorazione, alla massa o alla superficie degli alimenti per conservarne nel tempo le caratteristiche chimiche, fisiche o chimico-fisiche, per evitarne l'alterazione spontanea o per impartire ad essi, oppure per esaltarne favorevolmente, particolari caratteristiche di aspetto, sapore, odore, consistenza"*.

Gli additivi alimentari vengono aggiunti al cibo nei processi industriali di lavorazione, ma anche purtroppo in quelli artigianali, non solo per conservare più a lungo il cibo preparato, ma anche per trarne un vantaggio economico a scapito della salute dei consumatori.

In una puntata della trasmissione radiofonica "Inganni a tavola" Valter Bordo Master of Food di *Slow Food* citava l'esempio emblematico dello yogurt alla fragola, il cui gusto risulta tra i più graditi ai consumatori: leggendo gli ingredienti riportati in etichetta si scopre che la fragola è presente in realtà solo nella misura del 5%: una quantità troppo bassa per conferire allo yogurt il sapore inconfondibile di questo frutto; d'altra parte, se si utilizzassero solamente fragole, non basterebbe coltivare l'intero territorio europeo per produrre le quantità necessarie; ecco allora che l'industria sopperisce con aromatizzanti e coloranti, essenze artificiali in grado di ingannare il gusto e l'olfatto.

Per assicurare i consumatori sulla genuinità dei propri prodotti grandi gruppi industriali istituiscono organismi preposti all'informazione sulle qualità nutrizionali e la sicurezza degli alimenti; un esempio è l'*European Food Information Council*, che si definisce "Organizzazione europea senza fini di lucro":



questo non è un organismo della Comunità Europea, come potrebbero far credere la denominazione e la sede (Bruxelles), ma un'associazione privata finanziata da multinazionali dell'alimentazione.

ADDITIVI E SALUTE

Un'alimentazione non equilibrata può compromettere seriamente la salute: nel mondo occidentale sono in continuo aumento la bulimia e l'anoressia; l'obesità viene considerata e trattata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come una malattia a tutti gli effetti, mentre nelle aree più povere del mondo crescono fame e sete.

La salute però non è legata solo a quanto mangiamo, ma anche indubbiamente a ciò che mangiamo, alla qualità degli alimenti. Un peso sempre maggiore tra gli ingredienti che compongono i prodotti alimentari è occupato dagli **additivi**.

Gli additivi sono più di 71.000: di questi solo 3000 sono stati testati dall'Agenzia per la Protezione dell'Ambiente Americana.

Gli esami tossicologici effettuati per evidenziare i livelli di rischio determinati dall'ingestione di additivi presentano dei grossi limiti in quanto vengono effettuati sugli animali e non sull'uomo; gli esperimenti non sono in grado di simulare l'ingestione di una sostanza nell'arco di un'intera vita umana; le prove coinvolgono solo una sostanza alla volta, non considerano dunque l'effetto cumulativo dovuto al consumo di cibi diversi, che possono contenere ognuno dosi accettabili di additivi.

L'incidenza dei rischi dipende anche da altri fattori, legati alle condizioni di salute individuali; i bambini, le donne in gravi-



danza, i malati il cui sistema immunitario è debole devono evitare particolari additivi e comunque stare in guardia più di altri. Bisognerebbe inoltre valutare l'azione sinergica degli additivi su altri composti tossici presenti negli alimenti.

DOSE GIORNALIERA ACCETTABILE (DGA)

Possiamo quindi affermare che a fronte di tante variabili una garanzia assoluta di sicurezza non esiste, anche perché non c'è concordanza di giudizio tra le varie legislazioni (una sostanza ammessa nell'Unione Europea può essere proibita da altri). Comitati di esperti a livello europeo e mondiale hanno stabilito per ogni additivo la **dose giornaliera accettabile (DGA)**, espressa in mg per chilo di peso corporeo, che una persona può ingerire nell'arco dell'intera esistenza senza correre rischi di salute percepibili.

La DGA è un parametro soggetto a variazioni e modifiche a seconda del grado di avanzamento delle scoperte scientifiche, ma anche delle abitudini alimentari dei diversi Paesi.

LA CARTA D'IDENTITÀ DEGLI ADDITIVI

Nell'etichetta di ogni prodotto alimentare per legge **devono sempre essere riportati gli ingredienti**, compresi gli additivi, tutti in ordine decrescente in base alla quantità presente. Per rendere possibile il riconoscimento veloce di ogni additivo, invece di utilizzare un nome chimico è stato stabilito che si usi una sigla formata dalla lettera E (Europa) seguita da un numero di tre o quattro cifre.

Nel 2006 la Commissione europea ha proposto un nuovo Regolamento sugli additivi, sugli aromatizzanti e sugli enzimi



alimentari; se verrà adottato, le disposizioni che attualmente sono riportate in varie Direttive verranno raccolte in un unico testo.

Gli additivi vanno distinti in:

- **naturali**, estratti da sostanze naturali (tali e quali o modificate) o simili alle sostanze naturali; "naturale" però non è affatto sinonimo di inoffensivo.
- **sintetici o artificiali**, prodotti per via chimica o batterica.

CLASSIFICAZIONE DEGLI ADDITIVI

Alcuni additivi rivestono diverse funzioni: il ruolo principale di ogni additivo può essere identificato grazie alla prima cifra del numero:

Coloranti: da E100 a E199

Vengono utilizzati per colorare il prodotto, o anche la sola superficie visibile, allo scopo di renderlo riconoscibile, più invitante e più bello, anche se al naturale non presenta affatto tale colorazione.

Conservanti: da E200 a E299

Vengono utilizzati per impedire o rallentare il deterioramento dei cibi da parte di batteri, lieviti e muffe. Si potrebbe ridurre la loro presenza ricorrendo ad un'igiene più accurata nei processi produttivi e utilizzando materie prime di qualità.

Antiossidanti: da E300 a E322

Vengono utilizzati per impedire o rallentare i processi degenerativi dei cibi per contatto con l'aria come, ad esempio, la variazione di colore o il cambiamento del gusto.



Correttori di acidità e acidificanti: da E323 a E385

Vengono utilizzati per dare la giusta acidità ai cibi, quindi per migliorarne il sapore.

Addensanti, emulsionanti, stabilizzanti: da E400 a E495

Sono utilizzati per legare e stabilizzare i componenti del prodotto alimentare che altrimenti tenderebbero con il tempo a separarsi.

Gli *addensanti* aumentano la viscosità.

Gli *stabilizzanti* comprendono sostanze che rendono possibile il mantenimento di una distribuzione omogenea di due o più elementi non mescolabili, e sostanze che stabilizzano, trattengono o intensificano la colorazione esistente.

Gli *emulsionanti* rendono possibile la formazione o il mantenimento di una miscela omogenea di due o più "fasi" non mescolabili, come acqua e olio.

I *gelificanti* danno consistenza ad un prodotto alimentare tramite la formazione di un gel.

Antiagglomeranti: da E500 a E599

Sono sostanze che impediscono la tendenza di particelle individuali di un prodotto ad aderire l'una all'altra, migliorandone quindi l'aspetto e il sapore.

Agenti lievitanti: da E500 a E504

Sono sostanze o combinazione di sostanze, che liberano gas aumentando il volume di un impasto o di una pastella.

Agenti di resistenza: da E520 a E523

Sono sostanze che rendono o mantengono saldi o croccanti i tessuti dei frutti o degli ortaggi, o che interagiscono con agenti gelificanti per produrre o consolidare un gel.



Esaltatori di sapidità: da E600 a E699

Sono sostanze che esaltano il sapore e/o la fragranza di un prodotto alimentare.

Agenti di rivestimento: da E901 a E914

Sono sostanze che, applicate sulla superficie esterna di un prodotto alimentare, gli conferiscono un aspetto brillante o forniscono un rivestimento protettivo.

Aromatizzanti

Vengono utilizzati per dare particolari odori e sapori ai prodotti. La legge italiana prevede che siano indicati in etichetta sia gli aromi di origine naturale che quelli sintetici con la dicitura generica di "aromi". La dicitura "aromi naturali" non è sinonimo di aromi di origine naturale; comprende tutti gli aromi purché la loro molecola corrisponda a quella dell'aroma di origine naturale.

Coadiuvanti (inclusi i solventi veicolanti)

Sono sostanze utilizzate per sciogliere, diluire, disperdere o altrimenti modificare fisicamente un additivo alimentare senza alterarne la funzione tecnologica (e senza esercitare essi stessi alcun effetto tecnologico) allo scopo di facilitarne la manipolazione, l'applicazione o l'impiego. Come sia possibile rispettare questa dicitura ministeriale è da dimostrare.

Antischiumogeni

Impediscono o riducono la formazione di schiuma.

Agenti di carica

Sono sostanze che contribuiscono ad aumentare il volume di un prodotto alimentare senza accrescere in modo significativo il suo valore energetico.



Sali di fusione

Sono sostanze che disperdono le proteine contenute nel formaggio realizzando una ripartizione omogenea dei grassi e altri componenti.

Agenti schiumogeni

Sono sostanze che rendono possibile l'ottenimento di una dispersione omogenea di una fase gassosa in un prodotto alimentare liquido o solido.

Umidificanti

Sono sostanze che impediscono l'essiccazione dei prodotti alimentari contrastando l'effetto di un'umidità atmosferica scarsa, o che promuovono la dissoluzione di una polvere in un ambiente acquoso.

Amidi modificati

Sono sostanze ottenute mediante uno o più trattamenti chimici di amidi alimentari, che possono aver subito un trattamento fisico o enzimatico e possono essere fluidificati (per trattamento acido o alcalino). Sono utilizzati prevalentemente come addensanti.

Gas di imballaggio

Sono gas differenti dall'aria introdotti in un contenitore prima, durante o dopo l'inserimento del prodotto alimentare.

Propellenti

Sono gas differenti dall'aria che espellono un prodotto alimentare da un contenitore.

Sequestranti

Sono sostanze che formano complessi chimici con ioni metallici, che possono deteriorare gli alimenti accelerando il processo di ossidazione.



CONSIGLI E "SCONSIGLI"

È molto difficile per il consumatore, anche il più vigile, orientarsi nella "giungla" degli additivi anche per una legislazione confusa che sembra più incline a salvaguardare gli interessi della grande industria piuttosto che il lavoro di moltissime piccole e medie aziende. Troppi sono i consumatori che si lasciano attirare dalle novità, dall'aspetto accattivante dei prodotti, dalla comodità di disporre di frutta e verdura fuori stagione, oppure dal solo prezzo vantaggioso.

I controlli vengono fatti dalle autorità competenti, ma è chiaro come, data l'enorme quantità di alimenti, essi siano fatti solo a campione; è inoltre più difficile effettuare controlli sui prodotti freschi, come verdure, frutta e pesce fresco, per l'etichettatura inadeguata e per la rapida deteriorabilità della merce: spesso succede che i risultati delle analisi siano pronti quando ormai gli alimenti oggetto di indagine sono già stati consumati.

Questo, a nostro avviso, il corretto comportamento che un consumatore dovrebbe adottare:

- acquistare i prodotti dopo averne attentamente letto l'etichetta, senza farsi attirare da frasi che decantano qualità benefiche; l'*Autorità per la Sicurezza Alimentare Europea* (EFSA) ha giudicato inattendibile l'81% delle diciture che assicurano benefici decantati per la salute di bambini e adulti;
- evitare quei prodotti che riportano in etichetta lunghi elenchi di additivi;
- evitare i prodotti intensamente colorati; non comperare quelli fuori stagione;



- evitare i prodotti con imballaggi troppo voluminosi;
- controllare attentamente gli ingredienti dei prodotti venduti in rosticceria, in pasticceria, in gelateria; spesso dietro le diciture "produzione propria" e "artigianale" si nascondono miniere di additivi.

Spesso si usano termini seducenti per confondere le idee del consumatore e poter così vendere i prodotti a prezzi più alti; il termine "nostrano" talvolta si associa a "più buono", "migliore" ecc. In realtà l'unico significato valido è che parliamo di qualcosa prodotto in loco, che ha subito pochi spostamenti. Il suo consumo acquista quindi un significato locale apprezzabile da un punto di vista ambientale.

Il "biologico" prevede un utilizzo attento di molte sostanze di sintesi comunemente utilizzate nell'allevamento e nella coltivazione, promuove la biodiversità, è attento all'ambiente e "rispettoso" degli animali allevati: non può tuttavia questo termine essere considerato sinonimo di "più sano", "più naturale"; la scelta del biologico deve essere coscientemente di natura politico-filosofico-ambientale, più che di ordine organolettico.





Riportiamo le schede descrittive di alcuni additivi, che, a seguito di indagini scientifiche internazionali, hanno evidenziato tossicità o quantomeno sono sospettati di tossicità. Di ciascuno vengono indicati il nome, i prodotti principali che li possono contenere, i possibili effetti indesiderati.

COLORANTI

E100 - curcumina

Prodotti: mostarda, dadi da brodo, minestre preconfezionate, curry.

Effetti indesiderati: reazioni allergiche; dati insufficienti su riproduzione, tossicità, embriotossicità e teratogenicità (malformazioni fetali)

E102 - tartrazina

Prodotti: dolci, sciroppi, bibite, cordiali, sottoaceti, pasticceria, conserve vegetali (non quelle di pomodoro), gelato allo zabaione

Effetti indesiderati: è controindicato per allergici all'acido acetilsalicilico (aspirina) e per asmatici. In Svizzera è vietato

E104 - giallo di crinolina

Prodotti: caramelle, bibite, liquori, gelati. Utilizzabile a bassi dosaggi

Effetti indesiderati: reazioni allergiche; sospettato di favorire l'ipercinesisi; presenza talvolta di residui di sostanze cancerogene. In Australia è vietato

E107 - giallo 2G

Prodotti: bibite, cordiali, zuppe pronte

Effetti indesiderati: è controindicato in asmatici e allergici



E110 - giallo arancio 5

Prodotti: bibite, sciroppi, paste, dolci in generale, gelati, ghiaccioli

Effetti indesiderati: è controindicato per allergici all'acido acetilsalicilico (aspirina) e agli asmatici. Può provocare eruzioni cutanee. È tossico ad alte dosi. Negli U.S.A. è presente solo nei prodotti cosmetici

E120 - cocciniglia

Prodotti: aperitivi liquori, marzapane e gelatine

Effetti indesiderati: è sconsigliato a bambini, asmatici e allergici

E122 - azorubina

Prodotti: sciroppi, bevande, bibite, gelati, marzapane e gelatine

Effetti indesiderati: è controindicato per chi è allergico all'acido acetilsalicilico e per gli asmatici. Può provocare eruzioni cutanee

E123 - rosso amaranto

Prodotti: ammesso solo per caviale

Effetti indesiderati: può provocare reazioni allergiche; si rileva talvolta la presenza di residui di sostanze cancerogene; sospettato di favorire l'ipercinesisi.

E124 - rosso cocciniglia A

Prodotti: caramelle, paste, biscotti, sciroppi, bibite, dolci, gelati, ghiaccioli, marzapane e gelatine

Effetti indesiderati: è controindicato ad allergici all'acido acetilsalicilico, agli asmatici ed ai bambini



E127 - eritrosina

Prodotti: caramelle, frutta sciroppata, gelati, ghiaccioli, biscotti, ciliegie candite, fragole

Effetti indesiderati: ad alte dosi può provocare un aumento di tumori alla tiroide (studi effettuati nei topi); può indurre ipertiroidismo e sensibilità alla luce

E128 - rosso 2G

Prodotti: è usato raramente

Effetti indesiderati: sostanza allergizzante; si rileva talvolta la presenza di residui di sostanze cancerogene; sospettato di favorire l'ipercinesì. È vietato in Australia

E 131 - blu patentato V

Prodotti: caramelle, sciroppi, liquori, gelati, ghiaccioli

Effetti indesiderati: sconsigliato alle persone allergiche: può provocare orticaria; sono stati riportati casi di ipotensione e tremore. È vietato in Australia

E132 - carminio d'indaco

Prodotti: gelati, ghiaccioli, paste, frutta, dolci

Effetti indesiderati: sconsigliato alle persone allergiche, può provocare nausea, vomito, orticaria, ipertensione, problemi respiratori

E140-E142 - clorofille

Prodotti: gelati, ghiaccioli, dolci, bibite

Effetti indesiderati: possono essere leggermente tossici ad alti dosaggi



E150 - caramello

Diversamente da quello che si può pensare, non è un colorante naturale: è ottenuto da zuccheri trattati con il calore e sostanze chimiche, quali l'ammoniaca e l'acido solforico

Prodotti: gelati, ghiaccioli, liquori, bibite tipo cola, pasticceria

Effetti indesiderati: non ne sono stati riscontrati

E151 - nero brillante BN

Prodotti: caramelle, creme, gelati, ghiaccioli

Effetti indesiderati: controindicato in allergici all'acido acetil-salicilico e asmatici; può provocare eruzioni cutanee

E180 - pigmento rosso

Prodotti: presente solo sulla crosta dei formaggi

Effetti indesiderati: controindicato per allergici all'acido acetil-salicilico e asmatici, può provocare eruzioni cutanee

CONSERVANTI

E200 - acido sorbico

Prodotti: vino, frutta secca, preparazioni di frutta, ortaggi, formaggi preconfezionati e freschi, formaggi fusi, prodotti di panetteria precotti o preconfezionati, margarina, salse emulsionate...

Effetti indesiderati: rare reazioni allergiche, orticaria da contatto nella zona intorno alla bocca...

E219 - metil-p-idrossibenzoato di sodio

Prodotti: gelatine di rivestimento per prodotti a base di carne, paté, spuntini a base di cereali o patate...

Effetti indesiderati: reazioni allergiche; test sugli animali: effetti anestetici, crampi... ; è vietato in Australia



E220 - anidride solforosa

Prodotti: baccalà, gamberi, crostacei freschi o congelati, frutta secca, sott'aceto e sott'olio, marmellate e confetture, aceto, vini, bevande a base di succo di frutta, funghi secchi

Effetti indesiderati: provoca perdita di calcio e distrugge la vitamina B1

E221-E222-E223-E224-E226-E227-E228 solfito di sodio, sodio bisolfito, metabisolfito di sodio...

Prodotti: baccalà, gamberi e conserve, crostacei freschi o congelati, frutta secca, sott'aceto e sott'olio, marmellate e confetture, aceto, vini, bevande a base di succo di frutta, funghi secchi, uve dopo la raccolta, farine e fiocchi di patate

Effetti indesiderati: mal di testa e reazione di sensibilità, debolezza, respirazione faticosa, tosse e ansimazione

E230-E231-E232-E233 - bifenile, difenile...

Prodotti: vengono usati per impregnare le cartine che contengono gli agrumi e nel trattamento della superficie degli agrumi e delle banane. Di origine petrolchimica possono penetrare negli alimenti facilmente attraverso la buccia

Effetti indesiderati: reazioni allergiche da contatto (nausea, vomito, irritazioni agli occhi...)

E239 - esametilentetramina

Prodotti: formaggio provolone

Effetti indesiderati: liberazione di formaldeide, sostanza allergizzante che può provocare disturbi gastro-intestinali o urinari; mutageno rispetto a certi batteri



E240 - aldeide formica

Prodotti: ammessa nel disciplinare per la produzione di grana padano fino al 1993 e oggi sostituita dal lisozioma

Effetti indesiderati: ha dimostrato azione mutagena su un insetto

E249-E250 - nitrito di potassio-nitrito di sodio

Prodotti: carne in scatola, insaccati crudi stagionati, insaccati cotti, carni preparate o conservate

Effetti indesiderati: potenzialmente pericolosi perché, se combinati con altre sostanze, le ammine, formano le nitrosammine dotate di un notevole effetto cancerogeno provato sugli animali

E251-E252 - nitrato di sodio-nitrato di potassio

Prodotti: carne in scatola, insaccati crudi stagionati, insaccati cotti, carni preparate o conservate: anche in ortaggi e acqua. Nell'acqua la presenza di questi prodotti significa contaminazione da degrado animale.

Effetti indesiderati: vaso-dilatatori, ipotensori, favoriscono reazioni istaminiche

Il consumo giornaliero da parte dei bambini di 200-300 grammi di prodotti che li contengono comporta il superamento della dose giornaliera accettabile (DGA)

Antiossidanti, E296-E322

E304 - palmitato di ascorbile

Prodotti: margarine, maionese, burro

Effetti indesiderati: formazione di calcoli alla vescica



E310 - gallato di propile

Prodotti: burro, margarina, chewing-gum e oli, tranne quello di oliva, minestre disidratate, salse, cereali precotti...

Si consiglia di usare sempre l'olio di oliva con la dicitura "extra vergine di oliva", che è ottenuto dalla sola spremitura delle olive e deve avere una acidità massima dell'1%.

L'olio con la dicitura "di oliva" è un olio ottenuto dalla rettificazione degli scarti dell'olio extravergine o da oli troppo acidi per l'uso alimentare: ad esso viene aggiunta una quantità non precisata di olio extravergine per conferirgli i tipici sapore, odore e colore. L'olio di semi deve riportare dichiarati in etichetta i semi utilizzati; tutti gli oli di semi subiscono il trattamento di rettificazione, un processo chimico-fisico necessario per rendere l'olio commestibile

Effetti indesiderati: può provocare eritemi principalmente sulla mucosa della bocca. In Australia è vietato nei cibi per bambini.

E320 - butilidrossianisolo

Prodotti: margarina e grassi idrogenati, chewing-gum, patate fritte

Effetti indesiderati: aumenta il tasso di liquidi e colesterolo

Regolatori di acidità

E338-E339-E340-E341 - acido fosforico, fosfati di potassio, fosfati di calcio

Prodotti: bevande analcoliche gassate e gelatine e in genere tutte le cole e bibite gassate. Le cole in particolare, a differenza di molte altre bibite gassate, contengono acido fosforico.



Effetti indesiderati: al 25° Annual Meeting of the American Society for Bone and Mineral Research, Katherine L. Tucker e il suo gruppo di ricerca hanno dimostrato che le donne, non gli uomini, che bevono più di tre dosi di cola al giorno hanno una mineralizzazione delle ossa più bassa di 2,3-5,1% nell'anca rispetto a quelle che consumano meno di una dose al giorno.

Non vi è nessuna relazione significativa tra le bevande gassate non di tipo cola e la densità minerale delle ossa sia per gli uomini che per le donne.

Il capo del Dipartimento di Ricerca Dentale dell'Università di Rochester, dr. William H. Bowen consiglia di bere le cole con la cannuccia perché, sulla base dei pochi studi disponibili, sembra che non sia lo zucchero contenuto in queste bibite a creare problemi ai denti quanto invece l'acido fosforico che può corrodere lo smalto.

Addensanti, emulsionanti, gelificanti, stabilizzanti

E407 - carragenina

Prodotti: gelati, baccalà in scatola, maionese, budini, caramelle, confetti, chewing-gum, prodotti dolciari da forno, carni in scatola, semiconserve ittiche, frutta candita.

Effetti indesiderati: è controversa l'opinione dei ricercatori sull'azione cancerogena di questa sostanza. È stato valutato che la DGA non provoca danni alla salute (ricordiamoci però che nessuno può calcolare il consumo giornaliero vista la presenza di questo additivo in diversi cibi)



E413 - gomma adragante

Prodotti: gelati, salse, caramelle, confetti, chewing-gum, crema per pasticceria, dolci, canditi, budini...

Effetti indesiderati: sono stati riscontrati casi di reazioni allergiche; in dosi elevate ha un effetto lassativo. Non si conosce il metabolismo negli animali e nell'uomo

E414 - gomma arabica

Prodotti: salse, creme, caramelle, budini, confetti

Effetti indesiderati: riniti e asma per esposizione professionale

E450 - polifosfati

Prodotti: latte in polvere, latte concentrato, farina di patate, preparati per budini, formaggio fuso, carne in scatola, insaccati cotti, prodotti impanati e dolciari.

Effetti indesiderati: sottraggono calcio all'organismo favorendo il rachitismo; sconsigliato l'uso nei bambini e nelle donne in menopausa.

Esaltatori di sapidità

E620-E637

Di questi additivi, contenuti in preparati per brodo, minestre pronte, preparati già cucinati, tortellini, riso e mais soffiati, frutta a guscio tostata e fritta, salse e preparati per salse, conserve di carne e di pesce, conserve vegetali, patatine fritte, purtroppo si fa spesso uso sia in casa che al ristorante per insaporire le pietanze, al posto del sale.

Effetti indesiderati: abbassano la soglia di eccitabilità dei neuroni, provocano reazioni del sistema nervoso parasimpatico, responsabile del tipico mal di testa da ristorante cinese.



Edulcoranti

E951-E1202

Le industrie usano questi additivi per le preparazioni che definiscono *light*, come se la leggerezza o la potenziale capacità di far ingrassare di un prodotto alimentare dipendessero solo dalla quantità di zucchero contenuto.

Spesso non abbiamo possibilità di scelta: ad esempio sempre più in caramelle e chewing gum si fa uso solo di dolcificanti sintetici.

Prodotti: moltissime bibite, dolciumi, purché il prodotto sia accompagnato dalla dicitura *light* o dietetico; molti ne fanno uso anche per addolcire preparati fatti in casa come caffè...

Effetti indesiderati: i dolcificanti sintetici vanno consumati con cautela: forti assunzioni attraverso bevande "dietetiche" possono determinare sintomi molto simili ai postumi di una forte sbornia. I possibili effetti a lungo termine sono peggiori: si parla di incidenza epidemiologica di malattie quali la sclerosi a placche e il lupus sistemico.

Il 14 luglio del 2005 l'Istituto Ramazzini di Bologna ha reso pubblico uno studio che, sulla base di esperimenti, considera l'aspartame un agente cancerogeno in grado di indurre linfomi e leucemie nei ratti femmina, anche a dosi ammesse per l'alimentazione umana.

BEVANDA ANALCOLICA A BASE DI FRUTTA

INGREDIENTI: acqua, succo arancia (11%), zucchero, succo arancia rossa (1%), acidificante: acido citrico, stabilizzanti: gomma arabica E414, esteri della glicerina della resina del legno E445,

QUALCHE RIFLESSIONE CONCLUSIVA

Obiettivo di questo breve excursus nel mondo degli additivi è quello di aiutare il consumatore a decodificare quelle misteriose presenze cifrate che sempre più numerose compaiono tra gli ingredienti dei prodotti alimentari.

Conoscendo i potenziali rischi per la salute egli può infatti scegliere di non acquistare determinati prodotti e in questo modo condizionare i produttori che fanno un uso sconsiderato di additivi e regolare un mercato troppo spesso orientato soltanto al profitto.

Alle Istituzioni spetta il compito di indirizzare da un lato le aziende alla produzione di alimenti sicuri e di vigilare dall'altro, con azioni efficaci di controllo e di repressione, sulla salute dei cittadini in un mercato ormai globalizzato in cui le frodi alimentari stanno registrando un preoccupante incremento.

In questo senso maggiore trasparenza e pubblicità rispetto alle azioni repressive aiuterebbero il consumatore a tutelarsi operando scelte per consumi più consapevoli.

Grassi

0.1 g



LE SEDI DI FEDERCONSUMATORI IN VENETO

REGIONE VENETO

Mestre (VE) 30174 Via Peschiera, 5
tel. 041 5497831 fax 041 5497917

federconsveneto@federconsveneto.it www.federconsveneto.it

BELLUNO

Viale Fantuzzi, 19

tel. 0437 948046 fax 0437 940281 federconsumatori.bl@veneto.cgil.it

PADOVA

Via Longhin, 117

tel. 049 8944271 fax 049 8944237
federconsumatori@cgilpadova.it

ROVIGO

Via Calatafimi 1/b

tel. 0425 377317 fax 0425377301 federcons.rovigo@libero.it

TREVISO

Via Dandolo, 8/b

tel. 0422 409239 - fax 0422 403731
federconsumatori.treviso@veneto.cgil.it

VENEZIA MESTRE

Via Ca' Marcello, 10

tel. 041 5491210 fax 041 5491212
federconsumatori.venezia@veneto.cgil.it

VERONA

Via Settembrini, 6

tel. 045 8674616 fax 045 8010078 federconsumatori.vr@libero.it

VICENZA

Via Vaccari, 128

tel. 0444 564844 Fax 0444 567682 federconsumatori@cgilvicenza.it

