

## GLI ADDITIVI ALIMENTARI



Quante volte facendo la spesa vi sarà capitato di leggere sulle etichette una lunga lista di sostanze dal nome quasi impronunciabile, poi, spesso complice la fretta, si acquistano...nonostante tutto.

Il consumatore può giustamente essere assalito da una serie di dubbi.

Ma quali alimenti contengono additivi davvero necessari? Che vantaggi hanno? E soprattutto quali sono gli effetti collaterali? Ci sono pericoli per la salute?

L'additivo alimentare è una sostanza utilizzata per motivi tecnici, commerciali, raramente con valore nutritivo; viene utilizzato durante la produzione, la trasformazione, l'imballaggio, il trasporto, ...

Può agire:

- sul **colore** del cibo, rendendolo più acceso, più invitante, allora è detto **colorante**;
- sulla **consistenza** come fanno **addensanti**, **gelificanti**, **emulsionanti**, **stabilizzanti**;
- sul **sapore** come gli **esaltatori di sapidità**, gli **edulcoranti**, che rendono gli alimenti più appetibili;
- sulla **conservazione** come **antiossidanti** e **conservanti** per poterli consumare parecchi mesi dopo la produzione o in certi casi anni. Fortunatamente ciò non è sempre negativo, perché lo protegge da un'eventuale proliferazione microbica.

Purtroppo spesso questi trucchi vengono utilizzati per mascherare materie prime di scarsa qualità.

Alcuni additivi, se aggiunti ai prodotti, trattengono una maggior quantità d'acqua che costa poco, ma che pesa ed il costo del prodotto aumenta perché è più pesante.

L'Unione Europea classifica ciascun additivo con un codice alfanumerico che inizia con la lettera E di Europa seguita da 2 o 3 numeri:

- **COLORANTI: da E100 a E199**
- **CONSERVANTI: da E200 a E299**
- **ANTIOSSIDANTI E CORRETTORI DI ACIDITÀ: da E300 a E399**
- **ADDENSANTI EMULSIONANTI E STABILIZZANTI: da E400 a E499**
- **REGOLATORI DI ACIDITÀ E ANTI-AGGLOMERANTI: da E500 a E599**



- **ESALTATORI DI SAPIDITÀ: da E600 a E699**
- **Vari** (glasse, cere, gas per confezionamento, dolcificanti, ...): **da E900 a E999**
- **Altre sostanze** che non rientrano nelle classificazioni sopra citate **da E1100 a E1599**.

Da notare che alcuni alimenti preincartati, non confezionati, da forno non è obbligatorio che riportino la lista degli ingredienti.

Per gli additivi viene fissata, in funzione degli studi tossicologici, una **dose giornaliera ammissibile (DGA)** espressa in mg per Kg di peso corporeo ed è la dose di una sostanza che un individuo normale può assumere giornalmente senza correre rischi per la salute. Il problema è che la DGA viene facilmente superata, che gli studi tossicologici vengono compiuti su una sostanza per volta, mentre nella nostra dieta compaiono contemporaneamente numerosi alimenti, ciascuno dei quali può contenere 1 o più additivi. Questa ingestione simultanea potrebbe condurre a effetti cumulativi anche nocivi. L'assunzione di alcuni coloranti potrebbe ad esempio essere associata all'iperattività nei bambini. Alcuni additivi potrebbero reagire con alcuni medicinali, che a loro volta contengono additivi o ancora potrebbero reagire con componenti normali della nostra alimentazione. La dose giornaliera ammissibile poi non tiene conto di eventuali allergie, di ipersensibilità individuali ed è basata su un calcolo di un consumo medio di un additivo in una alimentazione varia. Il calcolo delle dosi massime è riferito ad un peso di 60 Kg ... ma se il consumatore pesa meno? Se è un bambino? Ovviamente il limite si abbassa.

**Quindi è davvero difficile stabilire se si supera o meno "la dose".**

Inutile dire che la scelta migliore è sempre quella a favore di prodotti freschi, di stagione, evitando il più possibile i cibi più colorati, più lavorati, perché è lì che c'è un maggior numero di additivi. Pensiamo a snack, dessert, confetteria, bibite, gomme, sciroppi, prodotti per la decorazione, condimenti, piatti pre-cucinati e industriali.

**La raccomandazione è quella di prendersi qualche minuto per leggere le etichette, sicuramente non è tempo perso, la nostra salute ne guadagnerà parecchio e ... anche il nostro portafoglio!**

Dr.ssa Federica Felicioni  
Biologa Nutrizionista  
Cell. 348 76 23 868

[info@sanoobiettivo.it](mailto:info@sanoobiettivo.it)  
[www.sanoobiettivo.it](http://www.sanoobiettivo.it)

