



UNC  
CONSUMATORI.IT

## L'azienda risponde su... pelle del pollo

17 Aprile 2018

### **Amo mangiare la pelle bruciata del pollo al forno, ho letto però che fa male: è così?**

Un possibile fattore di rischio non è rappresentato dal consumo o dalla tipologia di carne, quanto piuttosto dal modo in cui è cucinata e dal grado di cottura e livello di carbonizzazione della carne. Infatti il meccanismo attraverso il quale il consumo di carne ben cotta potrebbe aumentare il rischio di cancro consiste nel rilascio di composti mutageni durante la fase di cottura. I principali responsabili sembrerebbero essere le ammine eterocicliche e gli idrocarburi policiclici aromatici, composti chimici che si formano quando il muscolo di animali come manzo, maiale, pesce e pollo vengono cucinati a temperature elevate. Queste sostanze sono potenzialmente tossiche e cancerogene.

Tuttavia non è necessario rinunciare a questo tipo di cotture, l'importante è avere alcune accortezze come: scegliere carne magra, togliere il grasso visibile, sottoporre la carne a una marinatura usando spezie, erbe, succo di limone e aglio (metodo molto efficace per ridurre la comparsa di sostanze dannose), adoperare alimenti correttamente scongelati, pulire accuratamente la griglia, evitare una cottura eccessiva, rimuovere le parti nere ed evitare di consumare alimenti chiaramente bruciati.

**Fonte:** Unaitalia (Unione Nazionale Filiere Agroalimentari delle Carni e delle Uova)

**Data:** 17 aprile 2018