



UNC
CONSUMATORI.IT

Cibi bruciacchiati? Attenzione alla salute

16 Giugno 2015

L'EFSA a seguito di un lungo periodo di studio dei dati scientifici disponibili è arrivata alla conclusione che l'Acrilammide (ACR) è potenzialmente cancerogena e genotossica ed anche neurotossica. L'ACR è una sostanza naturale che si forma durante i processi di cottura ad alta temperatura principalmente per la reazione tra aminoacidi e zuccheri; è quindi la sua presenza in molti alimenti (prodotti da forno, alimenti tostati e soprattutto nei fritti) è praticamente inevitabile.

La conseguenza quindi, anche se inconsapevolmente, è che tutti noi abbiamo assunto e ne assumiamo quantità più o meno rilevanti in funzione delle nostre abitudini alimentari.

Se si trattasse di una sostanza di sintesi chimica da aggiungere intenzionalmente agli alimenti, magari sotto forma di additivo, l'EFSA probabilmente non avrebbe espresso un parere favorevole e ne avrebbe sconsigliato l'impiego.

Considerando però l'inevitabilità della presenza negli alimenti la stessa EFSA ha raccomandato di ridurre l'assunzione lasciando ai cittadini la scelta su come comportarsi.

Qualche consiglio pratico

Molto si può fare nella cucina domestica.

Una delle principali fonti di ACR è rappresentata dalla frittura. Come già descritto nel blog a cui si rimanda esistono diverse possibilità ed in particolare nella scelta del grasso da utilizzare, la temperatura, le modalità ed il tempo di cottura. Nelle cotture "a secco", come nel forno esiste sempre la possibilità di formazione di ACR è il consiglio più semplice per limitarne la produzione è di evitare eccessivi "imbrunimenti" segno di combustione.

Nella scelta dei ristoranti, pizzerie, rosticcerie bisogna essere molto attenti. Gli esercenti hanno l'obbligo di seguire dei disciplinari di lavorazione (come ad esempio cambiare con frequenza l'olio di frittura), ma la certezza che questo avvenga non è facile da controllare. Le principali armi a disposizione dei consumatori sono l'olfatto e la vista. Se le pietanze sono fortemente aromatiche, appaiono fortemente colorate o "puzzano" di bruciato, bisogna diffidare dal mangiarle ed avere il coraggio di rifiutarle.

Nella nostra alimentazione quotidiana molti sono i cibi già pronti (biscotti, merendine, patatine fritte, ecc.) di origine artigianale ed industriale. Anche in questi casi esiste il

rischio della formazione di ACR. Per evitarlo o eliminarlo le aziende alimentare sono obbligate dei disciplinari di produzione molto rigorosi che prevedono precisi tempi di cottura e l'applicazione di tecniche anche innovative che effettivamente conferiscono una ottima sicurezza dei prodotti. Le stesse aziende sono obbligate a controllare costantemente i loro prodotti. Inoltre gli organi di controllo ufficiali fanno a loro volte delle verifiche.

Conclusioni

Il problema dell'ACR esiste e la sua soluzione dipende anche molto dai nostri comportamenti. Dobbiamo essere coscienti che la presenza di maggiori quantità di ACR nel cibo ne migliora le qualità organolettiche, ma dobbiamo sapere che non sempre il gusto va d'accordo con la sicurezza di quello che mangiamo. Tra le mura di casa possiamo quindi decidere come comportarci.

Un problema è la ristorazione collettiva dove tutto dipende dai cuochi che magari cercheranno di conferire sapori ed odori particolari al cibo ed in questo l'ACR arriva in loro aiuto, ma bisogna fare attenzione agli eccessi e noi come consumatori dobbiamo essere pronti a rifiutare piatti troppo "coloriti ed appetitosi".

Infine i prodotti già confezionati e pronti per essere mangiati che gli artigiani e l'industria alimentare ci propongono. Essi hanno delle precise responsabilità e non possono immettere in commercio alimenti non sicuri. Il cittadino può segnalare i suoi eventuali sospetti alle Autorità Pubbliche di controllo che faranno i necessari accertamenti; di questo le aziende alimentari ne sono coscienti e fanno del tutto per evitare problemi.

In ogni caso il consumatore è sempre arbitro della sua salute e dovrebbe essere consapevole che la sicurezza degli alimenti dipende anche dalla sua capacità di gestirla in modo adeguato. Questo vale soprattutto nel caso dell'ACR che può essere la conseguenza di comportamenti errati in cucina da parte di noi stessi.

Autore: Agostino Macrì (dal blog www.sicurezzalimentare.it)

Data: 10 giugno 2015