



UNC
CONSUMATORI.IT

Olio di palma: fa male alla salute?

31 Luglio 2015

La pubblicazione di un mio articolo sull'olio di palma ([vedi link](#)) ha sollevato interesse e anche qualche critica; in particolare alcuni consumatori hanno detto che ho difeso l'interesse dell'industria alimentare senza pensare alla salute dei cittadini. Penso che sia opportuno fare chiarezza e ribadire quanto già scritto, cercando di scindere i vari aspetti che riguardano questo alimento.

Per quanto riguarda la composizione nutrizionale, tale olio si differenzia dagli altri grassi vegetali in quanto contiene una elevata quantità di acidi grassi saturi; quindi assomiglia molto alla composizione dei grassi animali (burro, sego, sugna, ecc.) con la differenza sostanziale che nell'olio di palma non c'è il colesterolo. In ogni caso sia l'olio di palma sia i grassi animali debbono essere assunti con moderazione proprio per evitare eccessi di acidi grassi saturi.

Questo non significa che si può eccedere nel consumo di altri grassi vegetali (olio di oliva, di girasole, di mais, di soia, ecc.) in quanto anche questi, pur essendo ricchi di acidi grassi insaturi, hanno un equivalente valore calorico.

I grassi di origine animale (burro, strutto, ecc.) sono stati da sempre, almeno nel nostro Paese, i soli ingredienti grassi nella preparazione artigianale e industriale dei prodotti da forno dolci e salati; in tempi relativamente recenti sono stati in gran parte sostituiti con l'olio di palma. Ciò è avvenuto sia per motivi tecnologici, sia per motivi economici. Infatti l'olio di palma in molti casi è più facilmente "lavorabile" del burro ed è possibile ottenere degli alimenti con migliori caratteristiche organolettiche.

Il punto veramente critico è quello ambientale. In seguito alla deforestazione generale, vengono piantate le palme che hanno un'alta resa produttiva (maggiore di ogni altra pianta di produzione di grassi vegetali) ed è bene chiarire che la quantità dell'olio di palma usata dalle industrie alimentari non supera un terzo a livello globale. Sarebbe comunque opportuno che le industrie continuassero ad utilizzare sempre l'olio di palma proveniente da produzioni ecosostenibili.

Alcune aziende alimentari nelle loro lavorazioni stanno sostituendo l'olio di palma con il burro. Si tratta di misure che vengono prese per evitare contraccolpi della martellante campagna avversa all'olio di palma, ma che non portano alcun beneficio alla salute dei consumatori.

Il vantaggio può essere quello di limitare la distruzione delle foreste per fare spazio alle piantagioni di palma.

Autore: Agostino Macrì

Data: 8 aprile 2015

