



## Scegliamo troppo con gli occhi

La pubblicità ci ha abituato a scegliere piatti o alimenti belli più che buoni e se prima era il profumo di un alimento il principale stimolatore del nostro gusto oggi sono gli occhi i veicoli del desiderio. L'industria alimentare lo sa benissimo e punta su questo aspetto. L'uso di additivi coloranti ne è spesso la conseguenza. Quando facciamo la spesa abbiamo tuttavia la possibilità privilegiare i prodotti senza (o perlomeno con pochi) additivi. Per fare questa scelta un'attenta lettura delle etichette è indispensabile.

**C**osa sono gli additivi? Gli additivi sono sostanze sintetiche o naturali che, aggiunte agli alimenti, servono a vari scopi ma principalmente a conservare, legare, emulsionare, colorare, aromatizzare.

Gli additivi ammessi nelle derrate alimentari in Svizzera sono regolati dall'Ordinanza (OAdd) del Dipartimento federale dell'interno del 23 novembre 2005, entrata in vigore il 1° gennaio 2006.

Secondo i principi internazionalmente ammessi, l'uso degli additivi è autorizzato solamente quando le proprietà richieste per un alimento non possono essere ottenute con altri metodi praticamente o economicamente applicabili. Per essere accettato un additivo deve pure rispondere a vari criteri (per esempio: utilità, assenza di tossicità, possibilità di analisi).

Nel 2002, secondo gli accordi presi con l'Unione europea, l'Ordinanza sugli additivi è stata rivista e sono stati ammessi 56 nuovi additivi alimentari (mentre ne sono stati eli-

minati 37). Particolare perplessità aveva destato l'ammissione di sostanze azocoloranti (quali la Tartrazina E 102 e il Bruno HT E155) e di conservanti ad azione antibiotica (quali la Nisina E 234 e la Natamicina E 235).

È provato, infatti, che le sostanze azocoloranti possono causare allergie e intolleranze. Tuttavia secondo l'Ufficio federale della sanità, la discussa Tartrazina (colorante giallo contenuto per esempio nella cedrata) non presenta "né proprietà cancerogene né un grande potenziale allergenico rispetto a altri additivi precedentemente ammessi".

Gli allergologi raccomandano comunque di mantenere più basso possibile il tenore di coloranti nelle derrate alimentari per evitare un sovraccarico nell'organismo. Per questa ragione, a differenza dell'Ue, l'aggiunta di sostanze azocoloranti non è ammessa nei latticini e nei succedanei della carne. Le nuove sostanze azocoloranti autorizzate (Tartrazina E102, Bruno HT, E155) non sono ammesse neppure nelle bibite analcoliche dolci.

Sugli additivi alimentari si può fare facil-

mente dell'allarmismo; va ricordato, tuttavia, che vi sono abitudini alimentari ben più pericolose: basti pensare al consumo eccessivo di prodotti "naturali" quali i grassi animali, il sale, lo zucchero, l'alcol oppure i pericoli legati alla contaminazione degli alimenti da parte di microrganismi.

Questo tuttavia nulla toglie all'importanza di una corretta valutazione dei rischi.

### Per saperne di più

Chi fosse interessato alla legislazione svizzera relativa agli additivi alimentari può consultare la relativa Ordinanza (in cui si trova l'elenco completo degli additivi autorizzati) sul sito della Confederazione

[www.admin.ch/ch/i/rs/817\\_02\\_2\\_31/index.html](http://www.admin.ch/ch/i/rs/817_02_2_31/index.html)

## Alimenti che contengono più additivi

Più un prodotto è colorato, trasformato o elaborato, più rischia di contenere numerosi additivi. Questo vale per la confetteria, aperitivi, bibite, piatti precucinati, salse e dessert pronti, salumeria, uova di pesce e surimi, gomma da masticare, prodotti di pasticceria, sciroppi, gelati, condimenti, minestre, salse e dessert disidratati.

## Consigli per evitare gli additivi

- 1) Evitate di consumare alimenti ricchi di additivi menzionati sopra.
- 2) Leggete le etichette e scegliete preferibilmente i prodotti che contengono il minor numero di additivi.
- 3) Preferite gli alimenti semplici meno trasformati e cercate, se potete, di cucinare voi stessi gli alimenti invece di utilizzare prodotti industriali.
- 4) Evitate i salumi salati e affumicati; non scaldateli.
- 5) Preferite gli alimenti tagliati freschi invece che quelli imballati sottovuoto.
- 6) Evitate i prodotti il cui colore troppo vistoso rivela manifestamente la presenza di coloranti.
- 7) Preferite frutta e verdura di stagione e lavatela bene prima di consumarla (anche gli agrumi).
- 8) Utilizzate bucce di agrumi (limoni e arance) non trattati per i vostri dolci o come decorazione di bicchieri d'aperitivo.

## Non possono contenere additivi

Salvo disposizioni specifiche contrarie gli alimenti che non possono contenere additivi sono:

- ✓ le derrate alimentari non trasformate
- ✓ il miele, gli zuccheri
- ✓ il burro, gli oli e i grassi di origine animale o vegetale non emulsionati
- ✓ il latte e la panna pastorizzati o sterilizzati, il latticello naturale non aromatizzato e non sterilizzato
- ✓ l'acqua minerale naturale
- ✓ il caffè (a parte il caffè istantaneo aromatizzato) e gli estratti di caffè
- ✓ il tè in foglie non aromatizzato
- ✓ le paste secche

## Non possono contenere coloranti

Esistono anche altri alimenti nei quali solo i coloranti non possono essere aggiunti: uova, farine, pane, purè, conserve di pomodori, succo e nettari di frutta, frutta e verdure conservate, disidratate o trasformate, confetture o gelatine extra, crema di marroni, prodotti di cacao, vino.

# Le categorie degli additivi

Gli additivi, a seconda della loro funzione, sono suddivisi in categorie e a ognuno è associato un codice, generalmente composto da una E seguita da 3 o 4 cifre. Il codice è valido in tutta Europa. Qui trovate una breve descrizione degli additivi secondo le categorie (coloranti, conservanti, edulcoranti, ecc.), della loro funzione.

## Coloranti (da E 100 a E 180)

Come indica il nome, vengono utilizzati per attribuire agli alimenti un aspetto più colorato. Possono essere naturali o prodotti di sintesi. La dicitura "coloranti naturali" vuol dire semplicemente che si trovano in natura. Gli additivi che pongono più problemi e la cui innocuità tossicologica è ancora discussa sono proprio i coloranti, in particolare i coloranti azoici: le persone che soffrono di orticaria, di asma o che sono sensibili all'aspirina sono le più intolleranti ai coloranti azoici.

Autorizzati in molti alimenti, i coloranti naturali e artificiali permettono troppo spesso di trarre in inganno il consumatore sulla vera natura degli ingredienti utilizzati (per esempio, colorante giallo per suggerire la presenza di uova). Molti coloranti sono, dunque, ingannevoli e inutili. Esempi: tartrazina, amaranto, caramello, curcumina, riboflavina, cocciniglia, rosso barbabietola. Ricordatevi: più bello non vuol dire più buono (e non solo per gli alimenti...)!

## Conservanti (con il codice da E 200 a E 297)

I conservanti sono sostanze che prevengono la proliferazione di batteri, muffe e fermenti responsabili del deterioramento degli alimenti e sono utili in alcuni casi ben precisi. Per esempio, una piccola quantità di solfiti, decisamente minore rispetto ai livelli consentiti dalla legge in vigore, è accettabile nel vino (ma deve essere dichiarata!) perché garantisce una stabilità migliore. I legislatori si dimostrano troppo permissivi, autorizzando conservanti dove sono inutili o inefficaci (aranciate, caramelle, chewing gum, gamberetti...). Di fatto, non incoraggiano i produttori a essere particolarmente attenti in materia di igiene e di condizioni di conservazione. In conclusione, si può dire che i conservanti sono solo a volte indispensabili. Alcuni possono provocare reazioni allergiche. Esempi: acido sorbico, acido benzoico, anidride solforosa, nisina. Per evitare i cibi contenenti conservanti è preferibile scegliere prodotti congelati.

## Antiossidanti e acidificanti (con il codice da E 300 a E 385)

Gli antiossidanti sono utilizzati per frenare il deterioramento degli alimenti causato dal contatto con l'ossigeno dell'aria. Il più utilizzato è l'acido ascorbico o vitamina C (E 300). Gli acidificanti, invece, aumentano l'acidità degli alimenti per prolungare la conservazione o per ragioni di gusto (per esempio, caramelle acidule). La maggior parte degli antiossidanti e degli acidificanti è accettabile e persino utile in certi casi ma, ancora una volta, senza abusarne e se non esiste un'altra soluzione. Antiossidanti critici sono il BHA, BHT. Esempi di antiossidanti più diffusi: acido ascorbico, acido citrico, acido tartarico. Esempi di acidificanti: acido adipico, acido succinico.

## Emulsionanti e addensanti (con il codice da E 400 a E 585)

Questo gruppo comprende anche i gelificanti e gli stabilizzanti. Tutte queste sostanze sono utilizzate per dare consistenza a un prodotto o per mantenerla. Il loro utilizzo è, a volte, giustificato (addensanti per impedire la formazione di cristalli nel gelato, emulsionanti che permettono di sostituire in parte le materie grasse con acqua nelle margarine e nel burro a ridotto contenuto di grasso). Ma più spesso servono per mascherare l'assenza di ingredienti di base (uova nei gelati o maionese). E questo è inaccettabile.

Negli alimenti detti light, gli emulsionanti e gli addensanti permettono di sostituire con l'acqua ingredienti calorici come i carboidrati (amidi e zuccheri) e i grassi. Alcuni addensanti sono riconosciuti come allergeni (per esempio, le farine di guar). Esempi di emulsionanti: sucrogliceridi, lecitina, fosfati d'ammonio. Esempi di addensanti: agar-agar, gomma di guar.

## Esaltatori di sapidità (da E 620 a E 640)

Questi additivi, i più noti dei quali sono i glutammati, servono a intensificare o a modificare il gusto degli alimenti: per questo motivo sono, secondo noi, inutili e ingannevoli, in quanto potrebbero mascherare carenze di gusto e quindi una qualità scadente degli ali-

menti. Al glutammato monosodico è attribuita la responsabilità di provocare disturbi allergici quali la cosiddetta "sindrome da ristorante cinese" per il largo uso che la cucina cinese fa del glutammato. Il glutammato si può ritrovare in una quantità vastissima di prodotti alimentari e questa assunzione elevata giornaliera può provocare intolleranze anche in chi non è comunemente sensibile a questo additivo.

Esempio: glutammato, inosinato, guanilato.

### Agenti di rivestimento, leviganti o lucidanti (da E 900 a E 948)

Queste sostanze, applicate alla superficie di un alimento, conferiscono un aspetto brillante o liscio e possono anche costituire un rivestimento protettivo. Tuttavia, in alcuni casi, hanno solamente una funzione estetica: aspetto brillante dei chicchi di caffè, mele... Questi additivi sono generalmente considerati accettabili dal punto di vista tossicologico. Esempio: cera d'api.

### Edulcoranti artificiali (da E 950 a E 967, E 420, E 421)

Sostituiscono gli zuccheri in alcuni prodotti light come le bibite, i nettari, la gomma da masticare, alcuni dolci, la birra, gli yogurt. Sono accettabili in alcune circostanze (per esempio, per le persone che non possono consumare zuccheri), ma il rischio, soprattutto per i bambini, è che si raggiunga molto rapidamente la dose giornaliera autorizzata per i ciclamati e la saccarina. Esempi: ciclamati, sorbitolo, xilitolo, aspartame, saccarina, maltitolo.

### Amidi modificati (da E 999 a E 1518 altre categorie di additivi tra cui gli amidi modificati)

Questi additivi sono ottenuti per mezzo di uno o più trattamenti chimici degli amidi alimentari derivati, per esempio, dalla fecola di patate. Con un trattamento fisico questi amidi vengono modificati affinché possano avere la funzione desiderata: amalgamare gli ingredienti, legarli, ecc. Non si tratta in nessun caso di sostanze modificate geneticamente (OGM) e sono considerati accettabili dal punto di vista sanitario. Esempi: fosfato diamido, amido acetilato.

### L'etichetta

Quando un prodotto contiene additivi, l'etichetta deve riportare:

- ✓ la categoria (conservanti, acidificanti, antiossidanti...);
- ✓ il nome dell'additivo (acido sorbico, lecitina, cera d'api...) o il codice europeo (E 220, E 322, E 901...). Il nome dell'additivo e il codice possono essere tra parentesi o preceduti dai due punti.
- ✓ Questo vale per tutti gli additivi tranne che per gli amidi modificati (da E 1404 a E 1451), per i quali è obbligatorio riportare solo la categoria.
- ✓ Gli ingredienti e gli additivi sono elencati, in ordine decrescente, in funzione della quantità contenuta nel prodotto.

### False liste di additivi

Non fidatevi di liste di additivi fantasiose (come quelle, per esempio, falsamente attribuite all'ospedale francese di Villejuif), che circolano periodicamente, diffuse da persone che credono di fare una cosa giusta: spesso non hanno alcuna base scientifica e sono ingannevoli.

## Gli additivi più critici

#### COLORANTI

E 100	Curcumina
E 102	Tartrazina
E 104	Giallo di chinolina
E 110	Giallo S
E 120	Cocciniglia
E 122	Azorubina
E 123	Amaranto
E 124	Rosso cocciniglia A
E 127	Eritrosina
E 128	Rosso 2G
E 129	Rosso allura AC
E 131	Blu patentato V
E 132	Indigotina
E 150C	Caramello ammoniacale
E 151	Nero brillante BN
E 154	Bruno FK
E 155	Bruno HT
E 160a	Beta-carotene
E 160b	Estratto d'annatto
E 161g	Cantaxantina
E 162	Betanina
E 163	Antociani
E 171	Diossido di titanio
E 180	Litolrubina

#### CONSERVANTI

E 200-203	Acido sorbico e sorbati
E 210-213	Acido benzoico e benzoati
E 214-219	Parabeni
E 220-228	Anidride solforosa e solfiti
E 230	Bifenile, e derivati
E 231-235	
E 249-252	Nitriti e nitrati
E 1105	Lisozima

#### ANTIOSSIDANTI

E 310-312	Gallati
E 320	Butilidrossianisolo (BHA)
E 321	Butilidrossitoluene (BHT)

#### EMULSIONANTI

E 322	Lecitina di soia(*)
E 410	Farina di carruba
E 412	Gomma guar
E 413	Gomma adragante
E 414	Gomma arabica
E 416	Gomma karaya
E 417	Gomma tara
E 432-436	Polisorbati
E 476	Policinoleato di poliglicerolo

#### ESALTATORI DI SAPORE

E 620-625	Glutammati
-----------	------------

#### AGENTI DI RIVESTIMENTO

E 901	Cera d'api
E 903	Cera di carnauba
E 904	Gommalacca

#### EDULCORANTI

E 951	Aspartame
E 952	Ciclamato
E 954	Saccarina
<b>ALTRI</b>	
E 900	Dimetilpolisilossano

**ROSSO: DA EVITARE**  
**BLU: RISCHIO**  
**DI INTOLLERANZA**

(\*) La lecitina di soia è segnalata negli additivi critici in quanto potrebbe essere prodotta con soia OGM, cioè geneticamente modificata.

# Conosci gli additivi? Scoprilò con il test

**Ecco un questionario che vi permette di verificare che cosa sapete su alcuni degli additivi di più largo impiego. Verificate le risposte e giudicate voi stessi. Se siete completamente disorientati questa Guida vi potrà aiutare.**

- 1 A cosa serve l'agar-agar nel budino?**

a) Per usare meno latte  
b) Per addensarlo  
c) Per colorarlo

Risposta giusta: b – Agar-agar (E 406): è una gomma vegetale trasparente e senza sapore ricavata dalle alghe. Ha potere addensante ed è usata per dare consistenza agli alimenti altrimenti liquidi. L'agar-agar è usato in piccole dosi per la produzione di budini industriali e preparati per budini da fare in casa. L'agar-agar ha una buona tollerabilità.
- 2 Perché il cioccolato contiene lecitina?**

a) Perché ha azione anticolesterolo  
b) Perché non si copra di puntini bianchi  
c) Perché è un dolcificante vegetale

Risposta giusta: b – Lecitina (E 322): ne sono naturalmente ricchi uova e semi di soia. E' aggiunta a molti alimenti industriali perché evita che le sostanze grasse si separino. Per esempio, previene l'affioramento di macchioline bianche sulla superficie del cioccolato provocate dalla separazione e dalla cristallizzazione del grasso.
- 3 Perché il glutammato nei dadi?**

a) Dà sapore  
b) Esalta l'aroma dei cibi  
c) Sala il brodo

Risposta giusta: b – Acido glutammico e glutammati – (E 620-622-623-624-625): è un esaltatore del sapore dei cibi, l'industria lo usa in molti prodotti: carne in scatola, minestre in busta, salse, condimenti, piatti pronti.
- 4 Perché il caramello nell'aceto balsamico?**

a) Per renderlo più dolce  
b) Per dargli colore  
c) Per farlo diventare più aromatico

Risposta giusta: b – Caramello (E 150): è un colorante naturale; esistono diversi tipi di caramello preparati con zucchero e ammoniaca. Possono essere impiegati in aperitivi, vini liquorosi, aceto balsamico, verdura sott'aceto, confetture, gelatine, insaccati, cereali da prima colazione.
- 5 Perché in molte merendine c'è l'acido sorbico?**

a) Perché siano più soffici  
b) Perché non si sviluppino germi  
c) In sostituzione delle uova

Risposta giusta: b – Acido sorbico (E 200): antimicrobico, è uno degli additivi più usati dall'industria, anche in bevande alcoliche e analcoliche, farciture di ravioli, frutta secca, purè in busta, gnocchi, polenta, olive, formaggi non stagionati, sott'aceti. E' ritenuto sicuro, anche perché può essere componente naturale di certi alimenti.
- 6 Perché i fosfati nel prosciutto cotto?**

a) Per mantenerlo roseo  
b) Perché resti morbido  
c) Perché pesi di più

Risposta giusta: b – Polifosfati (E 452): mantengono morbido il prosciutto, trattando l'umidità. In pratica sostituiscono la morbidezza data dal grasso e mascherano la modesta qualità del prosciutto. Meglio evitare dosi eccessive.



## Allergeni in derrate alimentari sfuse

In Svizzera circa 300'000 persone soffrono di un'allergia alimentare. Secondo il caso, possono bastare quantità ridotte di un genere alimentare per scatenare gravi reazioni. Chi soffre di allergie deve quindi sapere esattamente che cosa mangia e deve poter far capo a informazioni affidabili sugli ingredienti degli alimenti preimballati e sfusi come pure delle pietanze servite nei ristoranti. L'esperienza insegna che per gli alimenti offerti sfusi e i piatti serviti al ristorante non sempre tale obbligo è rispettato.

Per questo è stato realizzato un opuscolo destinato ad albergatori ed esercenti su come servire le persone affette da allergie alimentari ma è un valido strumento anche per panettieri, pasticceri e macellai.

L'opuscolo "Allergeni in derrate alimentari offerte sfuse" è a disposizione gratuitamente presso il segretariato dell'ACSI. Ai non soci che ne richiedono l'invio per posta conteggiamo le spese postali.  
[www.ti.ch/DSS/DSP/LabC/pdf/2006/Allergenbroschüre\\_it.pdf](http://www.ti.ch/DSS/DSP/LabC/pdf/2006/Allergenbroschüre_it.pdf)