

Patatine, biscotti & Co: nuovi obblighi per chi li produce, cibi meno a rischio

L'Ue dall'11 aprile 2018 impone una serie di buone pratiche a tutti i produttori di alimenti che potrebbero rilasciare l'acrilammide, cancerogena soprattutto per i più piccoli. Come prevenire la formazione del composto nocivo quando siamo ai fornelli

di ERIKA TOMASICCHIO

Patatine, biscotti & Co: nuovi obblighi per chi li produce, cibi meno a rischio

L'acrilammide è una sostanza chimica cancerogena che si sprigiona cuocendo ad alte temperature alcuni alimenti: la troviamo soprattutto nelle patatine fritte bruciate, ma anche nel pane troppo abbrustolito o nel caffè tostato. È dannosa soprattutto per i bambini. D'ora in poi chi produce cibi in grado di sviluppare il composto - come panifici, aziende, pizzerie e pasticcerie - dovrà attenersi a una serie di accorgimenti, detti 'misure di attenuazione' per ridurre il rischio cui sono esposti i consumatori. A imporre le novità è un regolamento della Commissione Ue (n. 2017/2158), in vigore dal prossimo 11 aprile.

Cosa prevede la legge. Di fatto è impossibile eliminare del tutto l'acrilammide dalla dieta, soprattutto dagli alimenti già cotti. Perciò l'Unione europea ha deciso di puntare sulla prevenzione: i produttori dovranno attenersi a partire da aprile a una "strategia di attenuazione" del rischio - si legge nel regolamento - che consiste nel rispetto di una serie di buone pratiche igieniche, da annotare in un apposito registro. Gli operatori del settore alimentare dovranno seguire le procedure necessarie a raggiungere gli obiettivi di riduzione dei 'limiti di riferimento' fissati dalla Commissione europea, ricorrendo a campioni e analisi per mantenere i risultati raggiunti. Gli alimenti cui si applicano le nuove norme sono:

patate fritte tagliate a bastoncino, snack, cracker e altri prodotti ottenuti a partire da pasta di patate (per le chips in busta il valore limite di acrilammide consentita scende da 1.000 a 750 microgrammi/kg);

pane e cereali per la prima colazione;

prodotti da forno fini: biscotti, gallette, fette biscottate, barrette ai cereali, coni, cialde, gallette secche;

caffè torrefatto, solubile istantaneo e succedanei del caffè;

alimenti per la prima infanzia anche a base di cereali.

Un esempio di buone pratiche: per le patatine fritte i produttori dovranno scegliere varietà di tubero che producano poco acrilammide, immagazzinarle alla giusta temperatura e umidità, friggerle a una temperatura bassa, monitorando il calore dell'olio. Già cinque anni fa la Commissione europea aveva fissato dei valori limite di acrilammide non vincolanti.

Un nemico insidioso.

L'acrilammide è una sostanza chimica genotossica e molto cancerogena per gli animali (danneggia il dna). Può aumentare il rischio di contrarre il cancro anche nell'uomo - a reni, endometrio e ovaie - anche se le prove a riguardo sono ancora limitate. Si forma mediante la cosiddetta "reazione di Maillard" durante la cottura troppo vivace (120-150° C) di cibi ricchi di amidi. È contenuta nel "nero" della cottura in eccesso. Il composto, scoperto nel 2002, accresce il rischio di ammalarsi di cancro a tutte le età. I più minacciati sono i bambini a causa del loro peso ridotto, come ha chiarito l'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, nel 2015 in un proprio parere scientifico. Ancora prima, nel 2005 l'Oms aveva già condotto uno studio a riguardo. Oltre ai cibi, la sostanza è contenuta anche nel fumo di tabacco.

Un test, condotto a dicembre scorso dal settimanale Il Salvagente su 18 campioni di patatine in busta tra le marche più comuni in vendita nei supermercati italiani, ha evidenziato dati sconcertanti. Un terzo del totale presenta una quantità eccessiva del composto. Due pacchetti su 18 sono molto vicini alla vecchia soglia di riferimento di acrilammide consentita (1.000 mcg/kg) e quattro addirittura la superano. Poiché a oggi non esistono ancora sanzioni per i produttori negligenti, gli articoli restano in commercio e nessuno risponde di eventuali pericoli causati ai consumatori.

La prevenzione comincia da noi. Tuttavia, già da soli possiamo fare molto per difenderci dai rischi. Occhio a scegliere la cottura più adatta ai nostri cibi. Le pietanze grigliate e cotte al barbecue, devono essere leggermente dorate e non bruciate: meglio rimuoverle dalla piastra qualche minuto prima. È buona norma fare a meno di friggere a una temperatura superiore a 175° C, ed evitare le friggitrici ad aria calda (producono più acrilammide rispetto a quelle a olio). Non conservare le patate in frigo. Inoltre, mettere in ammollo le fette in acqua o in una soluzione di acido citrico prima di cuocerle può ridurre i livelli di acrilammide rispettivamente fino al 40% o al 75%. Infine preferire una dieta varia e bilanciata, con carne, pesce, verdura e frutta ai prodotti ricchi di amidi e variare le modalità di cottura. Cuocere al vapore, bollire e saltare in padella è più salutare.