



Tra gli scaffali con la dietista

Impariamo a conoscere i profili nutrizionali dei cibi che acquistiamo, smascherando qualche falsa convinzione. In questo numero approfondiamo il rapporto tra i prodotti senza glutine e gli additivi alimentari. Questi ultimi sono dannosi per la nostra salute?

Di *Miriam Cornicelli*
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

Prodotti senza glutine e additivi

I prodotti senza glutine vengono spesso accusati di scarsa qualità per il presunto maggior utilizzo di additivi alimentari rispetto agli analoghi convenzionali. Da qui, la comune domanda: “queste sostanze (di cui facilmente non si conoscono i nomi) sono dannose per la nostra salute?”.

I prodotti per celiaci, dovendo sostituire il glutine, sostanza molto importante dal punto di vista della tecnologia produttiva e consistenza dei prodotti, richiedono l'aggiunta di diverse sostanze che possano mimare la funzione del glutine e garantire un buon livello di “palatabilità”, cioè di somiglianza rispetto all'analogo convenzionale, nella struttura, nella consistenza e nel gusto, senza inficiare necessariamente la salubrità del prodotto finale. Il glutine, infatti, è un complesso proteico che dona importanti



©SHUTTERSTOCK

proprietà viscoelastiche agli impasti, conferendo sofficià ai prodotti lievitati e consistenza e tenuta alla pasta. Per questo diversi additivi e ingredienti possono essere aggiunti per garantire le stesse caratteristiche di un

prodotto convenzionale con glutine. Ma l'aggiunta di altre sostanze oltre agli ingredienti tradizionali dei prodotti da forno non è solo funzionale alla resa e consistenza del prodotto finito. Gli additivi, infatti, storicamente vengono

utilizzati (si pensi al sale, per fare un esempio) anche per conservare più a lungo l'alimento. Un aspetto, quello della conservabilità, che acquisisce ancora più importanza per i prodotti per i celiaci che restano, ancora

GLI ADDITIVI ALIMENTARI

- Sono sostanze volontariamente aggiunte ai prodotti alimentari per svolgere determinate funzioni tecnologiche, come colorare, dolcificare o conservare.
- Nell'Unione Europea (UE) sono identificati da un numero preceduto dalla E.
- Vengono sempre nominati nell'elenco ingredienti dei prodotti, se presenti.
- In etichetta deve essere riportata sia la loro funzione nell'alimento finito (es. colorante, conservante) sia la sostanza specifica usata, tramite il relativo numero E o la sua denominazione (es. E 415 o gomma di xantano).
- I più comuni sono: antiossidanti, coloranti, emulsionanti, stabilizzanti, agenti gelificanti, addensanti, conservanti e dolcificanti.

L'EFSA (*European Food Safety Authority*)

1. Valuta la sicurezza di nuovi additivi alimentari o di nuovi impieghi proposti prima che ne venga autorizzato l'uso nell'UE
2. Esegue la nuova valutazione di tutti gli additivi alimentari già ammessi nell'UE prima del 20/01/2009
3. Risponde a richieste specifiche della Commissione europea di esaminare taluni additivi alimentari alla luce di nuove informazioni scientifiche e/o dell'evolversi delle condizioni di impiego.

L'EFSA stabilisce per ciascuna sostanza, quando sono disponibili informazioni sufficienti, una dose giornaliera ammissibile (DGA), ovvero la quantità di una sostanza che la persona può consumare ogni giorno nell'arco della vita senza rischi

apprezzabili per la salute, ed è in genere espressa in mg/kg di peso corporeo/die.

Il quadro normativo della UE

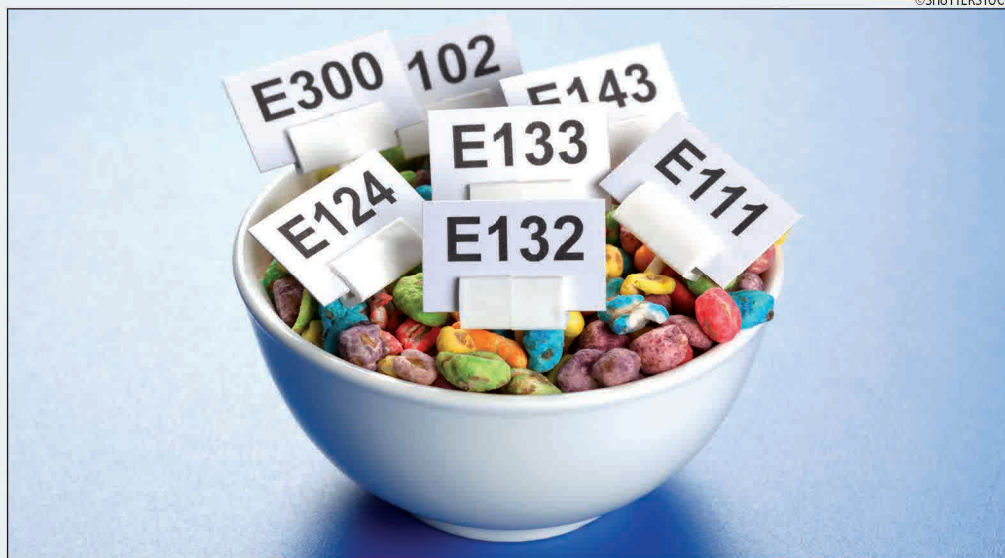
Ai sensi della legislazione dell'Unione Europea, gli additivi alimentari, prima di poter essere impiegati negli alimenti, subiscono un'approfondita valutazione da parte dell'EFSA. Un gruppo di esperti su additivi alimentari e fonti di nutrienti aggiunti agli alimenti (ANS) esaminano tutti gli studi e i dati scientifici pertinenti disponibili sulla tossicità e sull'esposizione umana, prima di esprimersi sulla sicurezza della sostanza.

L'autorizzazione prevede la presentazione di una richiesta formale alla Commissione europea, dotata di un fascicolo sulla sostanza indicante gli impieghi proposti e i dati scientifici relativi alla sicurezza. Se la richiesta è accolta, la Commissione chiede formalmente all'EFSA di fornire un parere scientifico sulla sicurezza della sostanza per gli impieghi proposti.

Dopo l'autorizzazione, queste sostanze vengono inserite in un elenco UE degli additivi alimentari consentiti, che ne specifica anche le condizioni di impiego. Devono inoltre conformarsi ai requisiti di purezza approvati, stabiliti nel regolamento (UE) n. 231/2012.

Fonte: EFSA European Food Safety Authority (Autorità Europea per Sicurezza Alimentare) www.efsa.europa.eu > Italiano > Scoprire > Scoprire gli approfondimenti EFSA > Scopri tutti gli approfondimenti EFSA > Additivi alimentari

oggi, alimenti di nicchia, di cui non vengono consumati i quantitativi paragonabili a quelli convenzionali. Per questa ragione, il loro “turn-over”, ovvero la messa a scaffale e vendita, può essere più lento ed è dunque ancora più importante garantire il mantenimento della salubrità e qualità organolettica dell'alimento per tutta la “shelf-life” ovvero “vita a scaffale” del prodotto. Rispetto al passato, dalla nascita dell'odierna industria alimentare, molto è cambiato nella responsabilità e attenzione dei produttori agli ingredienti utilizzati e nelle norme e nei controlli, molto più severi e garantisti (vedere il box di approfondimento). Gli additivi, di per sé, non “fanno male” e vengono utilizzati dai produttori alimentari per conservare gli alimenti, quindi aumentarne la durabilità, e per migliorarne le caratteristiche sensoriali (coloranti, addensanti, emulsionanti, dolcificanti, esaltatori di sapidità, ecc.). L'uso di additivi è pratica comune a tutta la produzione alimentare, è regolamentato a livello europeo (quali si possono utilizzare, in quali prodotti e con quali concentrazioni massime) e tutti gli additivi vengono sottoposti ad un processo di valutazione della sicurezza prima di essere autorizzati per l'uso alimentare. Generalizzare sulla scarsa qualità degli alimenti preconfezionati per celiaci, per la presenza di additivi o liste lunghe di ingredienti, è quindi fuorviante e limitativo:



NELLA FOTO: Gli additivi sono sostanze volontariamente aggiunte ai prodotti alimentari per svolgere determinate funzioni tecnologiche, come colorare, dolcificare o conservare. Nell'Unione Europea (UE) sono identificati da un numero preceduto dalla E

una lunga lista di ingredienti non è necessariamente e automaticamente sinonimo di scarsa qualità (ad esempio, pensiamo a quegli alimenti che vengono addizionati di fibre e vitamine e, per questa ragione, potrebbero essere addirittura più salutari) e la presenza di additivi non deve destare per forza di cose allarme, nella consapevolezza che si tratta di sostanze soggette a controlli che ne garantiscono la sicurezza per i consumatori. AIC è da sempre impegnata nella verifica della qualità degli alimenti senza glutine, tanto da aver recentemente svolto uno studio in collaborazione con l'Università di Genova che ha voluto paragonare la qualità degli alimenti senza glutine rispetto agli analoghi convenzionali, andando proprio ad analizzare ingredienti e profili nutrizionali dei prodotti.

I primi risultati di questo studio, in fase di pubblicazione, hanno mostrato che, benché ci possano essere in alcuni casi delle inevitabili differenze, in media la qualità dei prodotti per celiaci può intendersi sovrapponibile al prodotto convenzionale. Questo dato ci dà modo di fornire due importanti indicazioni. Innanzitutto che assistiamo ad un netto miglioramento della qualità dei prodotti rispetto agli anni passati, non solo nella gradevolezza ma anche nella qualità nutrizionale. Ma anche che, se la media è paragonabile a quella degli analoghi convenzionali, ciò significa che esiste, proprio come per gli alimenti pensati per la popolazione generale non celiaca, una significativa varietà tra le marche sul mercato. Per questo motivo diventa dunque fondamentale **saper scegliere** nella ormai

ampia varietà di alimenti specificamente formulati disponibili in erogazione gratuita per il celiaco (più di 5000 referenze!). Il celiaco, come il consumatore comune, deve poter fare scelte consapevoli, partendo dalla **lettura dell'etichetta** in particolare rispetto alla tabella nutrizionale (che riporta i contenuti di carboidrati, zuccheri semplici, grassi, ecc.) come strumento tutelante ad oggi ancora non scontato, e ponendo attenzione a porzioni e frequenze di assunzione per costruire una dieta sana e varia, secondo le linee guida generali per una sana alimentazione e un corretto stile di vita. Il consumatore in questo modo assume un ruolo attivo verso la propria dieta e la propria salute e può incidere, con i propri consumi, anche sul mercato, orientando le scelte delle aziende.