

22 dicembre 2014 10:14

## Additivi: una abbuffata per le festività

di [Primo Mastrantoni](#)



Li troviamo ovunque. Sono i coloranti, i conservanti, gli antimicrobici e gli antiossidanti, gli esaltatori di sapore, gli agenti di rivestimento, gli aromi naturali e artificiali, gli stabilizzanti, i gelificanti, i lievitanti, gli emulsionanti, gli acidificanti, insomma gli additivi alimentari che, in occasione delle abbuffate natalizie, i consumatori ingurgitano in quantità notevoli. Aumentano con il processo di industrializzazione dei prodotti alimentari e creano qualche preoccupazione perché sommati tra loro diventano responsabili dell'aumento del 5% delle allergie alimentari. Comunque un uso eccessivo degli additivi può causare danni alla salute, poiché il potenziale effetto dannoso è in rapporto alla dose e al peso del consumatore e i primi a soffrirne sono i bambini, per l'uso di prodotti contenenti additivi e per il minor peso corporeo.

Qualche esempio serve a dare la dimensione del fenomeno: i nitrati e nitriti di sodio e potassio, contenuti nelle carni preparate (salumi, prosciutti, ecc), interferiscono con la presenza di vitamina A e B1 e possono modificare il funzionamento della tiroide; in particolare i nitriti possono trasformarsi in nitrosammine, composti cancerogeni. I solfiti, contenuti nei crostacei, nel vino, nella frutta secca e candita, funghi secchi, ecc., possono dar luogo a reazioni allergiche come le asma bronchiali e l'orticaria. I fosfati, contenuti in budini, gelati, latte concentrato, prosciutto cotto, possono determinare una insufficiente calcificazione delle ossa. Si potrebbe continuare per un bel po' e il consiglio che possiamo dare ai consumatori è sempre lo stesso: consumare prodotti freschi (siamo il giardino d'Europa, perché dobbiamo mangiare le fragole a dicembre?), congelati o trattati con il calore (pastorizzazione), o che comunque non contengano additivi (meno la lista è lunga, meglio è).