

Antiossidanti e acidificanti

Hanno sigle comprese tra E300 ed E385. 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. 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.

Emulsionanti e addensanti

Servono a dare consistenza a un prodotto o per mantenerla. Il loro utilizzo è, a volte, giustificato (addensanti per impedire la formazione di cristalli di ghiaccio 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) o per vendere l'acqua al prezzo della carne (prosciutti cotti). Negli alimenti detti light, gli emulsionanti e gli addensanti permettono di sostituire con l'acqua ingredienti calorici come i carboidrati e i grassi. Alcuni addensanti sono riconosciuti come allergeni (per esempio, la gomma di guar). I codici che li contraddistinguono sono soprattutto quelli compresi tra E400 ed E585.



Su un bambino il consumo di più di 7 caramelle senza zucchero in un giorno ha un effetto lassativo, dovuto alla presenza di edulcoranti

Esaltatori di sapidità

I più noti sono i glutammati e servono a intensificare o a modificare il gusto degli alimenti: per questo motivo sono in realtà inutili e ingannevoli, in quanto potrebbero mascherare carenze di gusto e quindi una qualità scadente degli alimenti. Il glutammato monosodico è stato recentemente rivalutato quando molti studi hanno escluso la sua responsabilità nel provocare disturbi quali la cosiddetta "sindrome da ristorante cinese". È però ancora considerato un additivo sospetto, in quanto mancano riscontri che possano affermare che sia del tutto sicuro dal punto di vista sanitario. Non dimentichiamo che 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. Le sigle che contraddistinguono emulsionanti e addensanti sono quelle che vanno da E620 a E640.



Edulcoranti artificiali

Questi additivi sostituiscono gli zuccheri in alcuni prodotti light come le bibite, i nettari, la gomma da masticare, alcuni dolci, 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 consigliata per i ciclamati e la saccarina. Tra gli edulcoranti troviamo ciclamati, sorbitolo, xilitolo, aspartame, saccarina, maltitolo. Le sigle per riconoscerli sono quelle comprese tra E 950 e E 967, e poi E 420 ed E 421.

Una banca dati per capire cosa mangiamo

Inutili, a volte dannosi, spesso ingannevoli. Si può riassumere così il ruolo degli additivi in moltissime preparazioni alimentari. Se è vero infatti che i cibi conservati spesso devono per definizione contenere delle sostanze che ne preservino la durata, molti additivi hanno in realtà un ruolo ben diverso, ossia quello di "aggiustare" sapore, colore, aspetto, consistenza degli alimenti. Inoltre, come abbiamo visto, molte delle sostanze aggiunte ai cibi possono avere un effetto allergizzante, specialmente se consumate in grandi quantità. I bambini in particolare, a causa del loro scarso peso corporeo, rischiano di raggiungere e superare molto in fretta le dosi massime giornaliere consigliate per molti additivi,

in particolare i coloranti, presenti in dosi massicce in caramelle, gelati, bibite. Per aiutarvi a capire che cosa vogliono dire le sigle che trovate sulle etichette e darvi un'idea dell'innocuità o al contrario della potenziale pericolosità delle sostanze, sul sito www.altroconsumo.it, nella sezione Alimentazione, è disponibile una banca dati aggiornata degli additivi alimentari. Potete effettuare la ricerca a partire dal nome dell'additivo, se lo conoscete, o dal codice (E seguita da 3 o 4 cifre) o dalla categoria (coloranti, conservanti...). Oppure scegliere tra le varie tipologie di prodotto per dare un'occhiata agli additivi più comunemente presenti e ai loro possibili effetti. Più informazione e più approfondita, consente di fare al supermercato scelte consapevoli. L'indirizzo esatto della banca dati è: www.altroconsumo.it/asp/additivi/additivi.aspx.

AUTODIFESA IN 3 MOSSE

1. Leggete le etichette e scegliete sistematicamente i prodotti che contengono meno additivi, cioè meno E.
2. Evitate i prodotti con un colore troppo appariscente che rivela manifestamente la presenza di coloranti.
3. Riscoprite il sapore degli alimenti semplici evitando quelli pronti, che contengono molti additivi, tra cui glutammati e conservanti.