Il mistero dell’olio di palma

olio-di-palma-640x390-b1d2a408

Dal 13 dicembre 2016, ovvero da quando la legge europea ha imposto di dichiarare esplicitamente gli ingredienti in etichetta, milioni di consumatori italiani ed europei hanno scoperto che dietro la dicitura “oli e grassi vegetali” si nascondeva un ingrediente pare non proprio salutare: l’olio di palma. A lasciare particolarmente sconcertati è stata la diffusione del suo impiego, che abbracciava non soltanto l’industria alimentare, ma anche il mondo della cosmesi, trattandosi di un olio considerato molto versatile, oltre che disponibile sul mercato a prezzi contenuti rispetto ad altri oli vegetali maggiormente pregiati. Con l’entrata in vigore della nuova legge europea i produttori hanno iniziato a limitarne l’uso e sono stati immessi sul mercato centinaia di prodotti con la dicitura ‘senza olio di palma’ (sostituendo l’olio di palma con altri oli vegetali oppure con olio di palma raffinato a bassa temperatura). Poi la svolta, lo scorso gennaio (2018) l’EFSA ha pubblicato un aggiornamento della sua valutazione del 3-MCPD (il monocloropropandiolo contenuto nell’olio di palma accusato di essere altamente cancerogeno), innalzandone la soglia tollerabile da 0,8 microgrammi per chilo al giorno a 2 microgrammi per chilo al giorno.

COS’È IL 3-MCDP?

La sostanza chimica 3-monocloropropandiolo (3-MCPD) e i suoi derivati chiamati esteri del 3-MCPD sono contaminanti da processi alimentari, presenti in alcuni alimenti e oli vegetali trasformati, principalmente appunto nell’olio di palma. Il gruppo di esperti dell’Efsa ha valutato per la prima volta i rischi potenziali del 3-MCPDnel 2016, concludendo che gli acidi grassi costituiscono un problema per la salute pubblica perché cancerogeni.

OLIO DI PALMA: PERCHÉ EVITARLO

Il grande uso dell’olio di palma nell’industria alimentare commerciale si spiega col suo basso costo, che lo rende uno degli oli vegetali o alimentari più economici sul mercato. Il suo elevato contenuto di grassi saturi lo rende semi-solido a temperatura ambiente. Ciò avviene sia nel caso dell’olio di palma che nell’olio di palmisto. Sotto accusa è un acido grasso saturo denominato acido palmitico e caratterizzato dalla presenza di 16 atomi di carbonio. Tale tipologia di grasso è in grado di agire

aumentando i livelli del colesterolo e innalzando i rischi di coronopatia, secondo quanto rilevato da studi scientifici relativi all'olio di palma. Le affermazioni dell'OMS hanno suscitato l'opposizione del Malaysian Palm Oil Promotion Council, volto a difendere gli interessi economici del proprio Paese, relativamente al ricco settore produttivo legato all'olio di palma. Il contenuto di grassi saturi dell'olio di palma non è controbilanciato da una sufficiente presenza di grassi polinsaturi benefici, tali da poterlo considerare come un alimento equilibrato. È comprensibile che utilizzare olio extravergine d'oliva o altri maggiormente pregiati comporterebbe costi maggiori, ma la salute dei consumatori potrebbe trarne vantaggio, come anche le aziende che si stanno impegnando a evitare tale ingrediente.

IL DANNO AMBIENTALE

Ma il fattore salute non è l'unico 'peccato' dell'olio di palma. Purtroppo c'è anche un grandissimo problema legato all'ambiente. L'olio di palma è, dice ilfattoalimentare.it, sinonimo di "rapina delle terre e di deportazione di milioni di famiglie africane e asiatiche (land grabbing). È inoltre causa primaria della deforestazione di aree boschive (prima causa di emissioni di Co2 nel sud-est asiatico) e della devastazione degli habitat naturali per lasciare spazio alle monocolture come quelle della palma da olio. La conversione di foreste per la produzione di olio di palma sembra essere infatti oggi la causa principale della deforestazione in Indonesia, responsabile per circa un quarto della perdita di superficie forestale tra il 2009 e il 2011 e ora anche in Africa. Lo dice chiaramente un rapporto di Greenpeace intitolato Certifying Destruction che accusa gli standard di certificazione del settore di non essere in grado di fermare la distruzione delle foreste. La coltivazione di palme da olio sta sottraendo terreno a foreste dal valore inestimabile, comprese antiche foreste pluviali caratterizzate dalla presenza di ecosistemi irripetibili al mondo. C'è addirittura un filone di ricerca scientifica che attribuisce al fenomeno deforestazione un ruolo significativo nella diffusione del contagio di Ebola. Anche un rapporto appena pubblicato dall'Organizzazione mondiale della sanità sembra convalidare l'ipotesi che questa devastazione degli habitat abbia contribuito a propagare il virus. I ricercatori della University of Minnesota, la FAOe altre istituzioni, hanno ipotizzato che per colpa di gravi alterazioni negli ecosistemi forestali sia stato rotto un equilibrio che teneva il virus nel profondo delle foreste, lontano dagli insediamenti umani. La distruzione delle foreste vergini e la sostituzione con vaste monocolture potrebbe aver facilitato il passaggio del virus dalla fauna selvatica agli ospiti umani.

IL PARERE DEI NUTRIZIONISTI

Eliminare l'olio di palma è l'obiettivo. In molti però si pongono il quesito se il burro possa rappresentare una valida alternativa. Il burro è un grasso di origine animale (questo potrebbe essere un punto a suo sfavore) e 100 g di burro contengono circa 0,250 g di Colesterolo (altro punto a suo sfavore) ma: – il burro non è fatto solo di grasso: contiene anche il 18% di acqua, l'1% di proteine del

latte e l’1% di lattosio (lo zucchero del latte) – il vantaggio del burro è che su 100 g di prodotto si mangiano solo 80g di grasso puro di cui 0.25 g di colesterolo.

L’OLIO DI PALMA

È troppo ricco di acidi grassi saturi (tradotto in colesterolo per le arterie); 100 g di olio di palma contengono 100g di grasso, di cui 53,2g di grasso saturo che non è altro che colesterolo grezzo. Dal punto di vista calorico è deducibile che il burro ha meno calorie perché ha il 20% di sostanza non grassa. Un’alternativa valida che non ha assolutamente controindicazioni? L’olio extra vergine di oliva o al massimo l’olio di soia per condire eper friggere l’olio di arachidi.

PRO E CONTRO

La storia dell’olio di palma è un buon esempio di quanto sia complesso valutare se un alimento è salutare o meno quando si considera l’insieme dei fattori in gioco. È vero, l’olio di palma non è il grasso più salubre che esista, ma pare nemmeno il peggiore. Molti prodotti che mostrano sulla confezione la scritta “senza olio di palma” contengono olio di cocco o burro di cacao, che sono altrettanto nocivi di quello di palma per altri aspetti della salute che non sono legati direttamente allo sviluppo di tumori. Infine, anche sotto l’aspetto ambientale il cocco e il cacao sono considerati a rischio perché per coltivarli le popolazioni locali abbandonano altre produzioni più utili all’alimentazione o più ecologiche. La strategia più ragionevole, è quella di variare le proprie fonti alimentari, evitando di abusare nell’impiego di prodotti con olio di palma.