Prodotti "Free form", la libertà di poter scegliere

self-service-ef40d9f5

Il consumatore oggi è sempre più alla ricerca di **prodotti Free from**, a volte per “moda” spesso per reali esigenze. Negli ultimi anni, infatti, si è registrato nella popolazione un incremento di **allergie e intolleranze alimentari** che ha spinto il fruitore a eliminare dalla propria alimentazione determinati cibi e sostanze. Prima di approfondire il discorso, però, vorrei chiarire cosa siano i prodotti Free from: si tratta di una vasta gamma di alimenti che non contengono quegli ingredienti/sostanze che, per ragioni diverse, risultano dannosi; sono quindi “**cibi senza qualcosa**”, dai grassi agli Ogm, dall’olio di palma ai conservanti, dal glutine al lattosio, dal lievito al sale ecc.

Secondo un’indagine marketing del 2014, del **Market Insights Innova**, i cibi “free” stanno vivendo un vero e proprio boom. Gran parte di questo successo è dovuto alle vendite al dettaglio dei prodotti senza glutine che, da sole, rappresentano ormai circa il 50% di questo settore, nonostante gran parte della popolazione non sia realmente celiaca. **Ma vediamo alcuni degli ingredienti/sostanze più demonizzati** anche se largamente diffusi nell’industria alimentare.

Additivi alimentari: si tratta di sostanze deliberatamente aggiunte ai prodotti alimentari durante la preparazione, lo stoccaggio ecc. con il ?ne di svolgere determinate funzioni “tecnologiche” come colorare, dolci?care ecc. Vengono classi?cati in tre grandi gruppi: quelli che aiutano a preservare la freschezza dell’alimento (es: antiossidanti che prevengono l’irrancidimento, conservanti che rallentano la crescita microbica), quelli che migliorano le caratteristiche sensoriali degli alimenti (coloranti, addensanti, emulsionanti, dolci?canti ecc.), quelli utilizzati per facilitare la lavorazione degli alimenti (detti adiuvanti: antischiuma, anti-agglomeranti.) Gli additivi sono ormai presenti in quasi tutti gli alimenti, soprattutto regnano nei cibi precotti/pronti; solo gli alimenti base, come ad esempio l’olio d’oliva, ne sono privi. Devono essere indicati sull’etichetta del rispettivo prodotto e, quelli autorizzati a livello europeo, sono contrassegnati con la sigla E (dal 100 al 199 sono coloranti, dal 200 al 299 sono conservanti, dal 300 al 399 sono antiossidanti e correttori di acidità, dal 400 al 499 sono

stabilizzanti/addensanti/emulsionanti, dal 600 al 699 esaltatori di sapidità, dal 900 al 999 vari).

Anche se autorizzati, è giusto sapere che alcuni di essi possono provocare sintomi fastidiosi come il **glutammato monosodico**, utilizzato come esaltatore di sapidità (ingrediente principale del dado), spesso associato a nausea e forte mal di testa. Personalmente credo che, nel lungo periodo, alcuni di essi possano diventare un pericolo per la nostra salute, soprattutto per il fatto che sempre più persone utilizzano cibi pronti/confezionati esponendosi così ad alte concentrazioni giornaliere di additivi. Ad esempio, i **nitriti e nitrati**, largamente utilizzati come antimicrobici, antisettici e utili per preservare il colore e il sapore delle carni conservate e dei salumi, sono potenzialmente cancerogeni; in particolare, i nitriti possono trasformarsi in nitrosamine altamente cancerogene e associate all'insorgenza di tumori del tratto digerente, soprattutto al tumore gastrico.

Glutine: tanto demonizzato non solo dai celiaci, è una sostanza lipoproteica presente in vari cereali tra cui frumento, farro, orzo, segale. Largamente diffuso nell'industria alimentare come base per il seitan, utilizzato come sostitutivo della carne nella dieta vegana/vegetariana per il suo tenore proteico, come addensante nelle formulazioni in pastiglia o tavoletta di alcuni farmaci ecc. Conferisce inoltre viscosità agli impasti, elasticità e coesione. Nei soggetti celiaci la sua ingestione determina un processo in?ammatorio a carico dei villi intestinali e reazioni immunitarie abnormi. Gli unici cereali realmente privi di glutine sono il miglio, il grano saraceno, l'amaranto, la quinoa. Oggi sono in forte aumento i casi di sensibilità al glutine non celiaca, forse perché ormai il glutine è presente in moltissimi prodotti. I sintomi più frequenti sono: mal di testa, dolori muscolari, astenia, nausea, irritazione intestinale con gon?ore addominale e disturbi dell'alvo. Per tale motivo sempre più persone utilizzano alimenti gluten free.

Lattosio: è uno zucchero presente normalmente nel latte dei mammiferi e che, oggi, viene largamente utilizzato nell'industria alimentare come additivo per colorare, dolci?care, compattare, solidi?care e quindi aggiunto durante la preparazione di vari alimenti come salumi, gnocchi, salse, budini, pane e prodotti da forno in genere, minestre, caramelle, farmaci. Eppure sempre più persone, scoprendosi intolleranti al lattosio, sono alla ricerca di prodotti che non lo contengono perché trattati con lattasi che idrolizza il lattosio in glucosio e galattosio rendendo l'alimento più digeribile. (L'intolleranza al lattosio è appunto dovuta alla mancanza dell'enzima lattasi, e si manifesta con vari sintomi gastroenterici, stanchezza, dolori muscolari, cefalea ecc.).

Strutto: prodotto alimentare di origine animale ottenuto dalla fusione dei grassi del tessuto adiposo del maiale. Viene comunemente usato nella ristorazione, ad esempio per la frittura di pietanze, per impasti di vario tipo, nella pani?cazione (usato nelle piadine, brioches, nella pizza, nei cannoli, taralli

ecc.). Nell’industria alimentare risulta prezioso in quanto aumenta il volume dell’impasto e rende più friabile la massa di glutine, conferisce sapore e fragranza, rallenta la perdita di umidità e lo possiamo anche trovare come base per salse, condimenti, e nei prosciutti (in questo caso viene utilizzata la sugna, tessuto adiposo surrenale del maiale, aggiunta durante la stagionatura al ?ne di rallentare l’essicazione e prevenire l’irrancidimento). Essendo largamente diffuso e presente in moltissimi cibi di normale consumo giornaliero nel lungo periodo può trasformarsi in nemico della nostra salute in quanto ricco di grassi saturi associati al rischio cardiovascolare.



**La dottoressa Barbara Panterna è un Medico-Chirurgo con Perfezionamento universitario in Nutrizione umana conseguito presso l’Università Statale di Milano. Si occupa di educazione alimentare e geriatria, docente/formatore per la Regione Lombardia nei/ di Corsi di Primo Soccorso e Microbiologia. Autrice di diversi articoli di carattere medico/ scientifico e di romanzi presenti su Amazon libri. Ha recentemente pubblicato con Passoni Editore: Storie di ordinaria ginecologia, distribuito in Italia da Bayer farmaceutica. Svolge la sua attività medica a Milano in regime di libera professione.*