



A I supermercato provate a guardare l'etichetta di un hamburger. Tra gli ingredienti potreste trovare un «preparato» a base di acqua, aromi, spezie e saccarosio, che è lo zucchero da tavola. Zucchero nella carne? Sì, se è per questo anche nell'insalata di mare che si compra al banco frigo. E nel pane in cassetta. E in molti altri cibi, dagli insaccati alle salse. Per esempio nel prosciutto cotto, nello speck, nella bresaola, nei sughi pronti e nel pesto si trova il «destrosio» o «glucosio», un composto lievemente meno dolce del saccarosio usato dall'industria alimentare «per ammorbidire e migliorare il sapore nel caso in cui la materia prima non sia eccellente», spiega Stefania Ruggeri, nutrizionista e ricercatrice del Crea, il Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria del ministero delle Politiche agricole. Che dire, poi, dell'alcol etilico utilizzato come antimuffa nel pane confezionato? «È volatile, non fa male, ma l'odore si sente eccome». Poi c'è l'amido (di mais, di riso, di patata...) che si usa come addensante in cibi in cui non ci si aspetterebbe di trovare dei carboidrati, per esempio yogurt e affettati. E tutti quei prodotti — di nuovo yogurt, succhi di frutta, dolci — in cui oltre allo zucchero (saccarosio) si leggono ingredienti come «estratto d'uva», «sciroppo d'acero», «sciroppo di mais», «purea di mela»? «Sono zuccheri anche quelli, estratti dalla frutta — prosegue Ruggeri —. Il consumatore non lo sa, ma alzano di molto l'indice glicemico dell'alimento, quindi la sua capacità di aumentare il livello di zuccheri nel sangue». Insomma, molti dei cibi che compriamo tutti i giorni al supermercato sono pieni di ingredienti «nascosti». Non perché non siano segnalati in etichetta: il regolamento europeo 1169/2011 impone di dichiarare tutto ciò che si trova nel prodotto finito in ordine decrescente (dalla sostanza più presente a quella solo in tracce). Ma perché sono, diciamo così, «in incognito». Oppure inaspettati, in una parola spiazzanti. Nessuna di queste sostanze fa male, sia chiaro. Ma il

GLI INGREDIENTI NASCOSTI NEL CIBO

di **Alessandra Dal Monte**

Cosa possono contenere gli alimenti che acquistiamo? C'è lo zucchero, presente (con diciture diverse come «estratto d'uva», «purea di mele», «succo di mora») persino negli hamburger, nella bresaola e nelle insalate di mare. L'«estratto di lievito», che in realtà è sale. O l'albume d'uovo nel petto di tacchino. Ecco come imparare a leggere bene le etichette per evitare scelte inconsapevoli

punto è che non ci si immaginerebbe di trovarle in certi alimenti: chi collegherebbe la scritta «succo di mora» allo zucchero, tra l'altro in una bevanda al mirtillo pubblicizzata come «sana»? Chi penserebbe di trovare l'albume d'uovo nel petto di tacchino in vaschetta (viene messo in una «preparazione gastronomica» a base di acqua e zucchero che serve ad ammorbidire la carne)? O di leggere «con effetti lassativi» in un pacco di biscotti ai cereali (a crearli è il maltitolo, un dolcificante alternativo allo zucchero ottenuto dal mais)? Bisogna imparare a decodificare le liste degli ingredienti proprio per sapersi regolare: magari si è a dieta, o si deve stare attenti a qualcosa. Ecco: un ingrediente «in incognito» è per esempio l'«estratto di

lievito». C'è nei brodi pronti, nelle zuppe, nelle pizze e nelle focacce confezionate. In pratica è sale: «Si tratta di un additivo ottenuto dalla fermentazione del lievito: è un esaltatore di sapidità che va ad aumentare la quantità di sodio nel cibo», spiega Stefania Gerosa, tecnologo alimentare e docente del master in Alimentazione e dietetica applicata dell'università di Milano-Bicocca. Spesso si trova proprio in quei cibi che nel packaging strillano «senza glutammato aggiunto», additivo che aumenta il sapore e che è stato ridotto dall'industria viste le ipotesi sulla sua tossicità (alcune persone sarebbero ipersensibili). Quindi: glutammato aggiunto no, estratto di lievito sì. «Non è nocivo, però è sale e nessuno lo sa, solo noi addetti ai



Nessuna sostanza è tossica o illegale. Il problema sta tutto nell'effetto di accumulo

lavori. Visto che i limiti consigliati dall'Organizzazione mondiale della sanità sono strettissimi, 5 grammi al giorno, ossia un cucchiaino da tè, è evidente quanto sia facile sfiorare». Stessa cosa per lo zucchero: quello aggiunto, non contenuto naturalmente nella frutta e nei carboidrati ma proveniente dagli altri cibi, per l'Oms non dovrebbe superare il 10 per cento dell'apporto energetico quotidiano (circa 50 grammi, pari a 12 cucchiaini), se possibile arrivando anche alla metà. Ma tra un pane in cassetta al mattino, un succo di frutta al pomeriggio, un affettato e qualche biscotto la soglia si supera senza accorgersene. «Il punto è questo, la somma dei nutrienti che ingeriamo con gli alimenti industriali — spiega Stefania



1 L'interno di un frigorifero domestico (Stocksy)

TRE COSE DA SAPERE

1

IL REGOLAMENTO

È il regolamento europeo 1169/2011 a disciplinare le etichette alimentari: impone di dichiarare tutto ciò che si trova nel prodotto finito in ordine decrescente (dalla sostanza più presente a quella solo in tracce) e, in grassetto, gli allergeni

2

LE QUANTITÀ

Non è obbligatorio indicare in etichetta la quantità degli ingredienti contenuti in un alimento se non di quelli che figurano nella denominazione (nei biscotti al cioccolato va esplicitata la percentuale di cioccolato), quelli evidenziati nella confezione con parole, immagini o disegni o quelli essenziali per caratterizzarlo

3

SOTTO OSSERVAZIONE

L'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, è l'agenzia della Ue che analizza tutti gli ingredienti usati dall'industria alimentare a tutela del consumatore. Ora sta lavorando sugli zuccheri aggiunti: il rapporto sarà pronto nel 2020

Ruggeri —. Nessuna delle sostanze citate finora è tossica. È tutto ammesso e legale. Il fatto stesso che questi cibi siano sullo scaffale significa che hanno passato test e controlli. Il problema sta nell'effetto di accumulo: quanti zuccheri, quanto sale e quanti grassi mangiamo in una giornata, visto che sono contenuti anche nei prodotti più insospettabili?». Questa è la domanda. E queste sono le tre sostanze più sotto osservazione secondo l'Oms, perché responsabili della maggior parte delle patologie attuali: «Lo zucchero innalza i livelli di glicemia nel sangue, dà dipendenza, fa venire voglia di mangiare di più, porta a ingrassare e a una maggiore esposizione alle malattie cardiovascolari — spiega Paola



**Meglio
una lista
dei
componenti
corta:
è questa
la regola
per orientarsi**

Palestini, docente di Biochimica e coordinatrice del master in Alimentazione e dietetica applicata dell'università di Milano-Bicocca —. Il sale può causare ipertensione e aumenta la propensione agli ictus. E i grassi, soprattutto quelli saturi di origine animale e peggio ancora quelli idrogenati, cioè oli vegetali trasformati in solidi dall'industria alimentare, concorrono a innalzare il colesterolo nel sangue. Per mangiare davvero bene, se non si ha il tempo e la possibilità di comprare tutto fresco e di cucinare a casa, bisogna sforzarsi di leggere le etichette. Sia la tabella nutrizionale, che riporta le quantità di carboidrati (di cui zuccheri), di grassi (di cui saturi) e di proteine, sia l'elenco degli ingredienti. E poi bisogna fare i conti con la

calcolatrice per scegliere i prodotti che consentano di non allontanarsi troppo dalle linee guida». Inutile dire che è anche una questione di qualità. «Più la lista degli ingredienti di un prodotto è lunga — spiega Gerosa — più è indice di un alimento pasticciato. Di fronte agli scaffali bisogna fare un gioco: chiedersi come si preparerebbe a casa quello che si vuole comprare. Il pane? Acqua, farina, lievito, sale. Lo yogurt? Latte e fermenti lattici. L'hamburger? Carne macinata e, al massimo, spezie. Chiaro che l'industria deve aggiungere dei conservanti, perché altrimenti il prodotto scadrebbe subito. Ma se ci sono troppe cose in più significa che è necessaria una correzione del sapore, il che fa pensare a una materia prima

