



## Cibi "super saporiti"

Esperti concordi: chi mangia cibi "super saporiti", alla lunga non riesce più a farne a meno e ad apprezzare gli alimenti semplici. Il pericolo additivi.

- **L'allarme arriva dagli Usa**
- **Gli spuntini del "fast food"**
- **Gli studi condotti in Italia**
- **Ecco dove c'è il pieno di additivi**
- **Il glutammato, alias E 621**
- **Le "armi" dell'industria alimentare**
- **L'esperto: sostanze che creano assuefazione**



### Le "armi" dell'industria alimentare

Sali, zuccheri e grassi. E oltre a questi, 360 additivi e una lista di circa 3mila aromi, tra naturali e sintetici. Di queste "armi" si serve l'industria alimentare moderna per migliorare i propri prodotti, o renderli semplicemente più appetibili, più graditi al palato. Il segreto industriale, che sta dietro ogni ricetta, impedisce di sapere esattamente in quali dosi siano presenti. Quanto agli aromi, la normativa non obbliga i produttori a specificarne in etichetta neppure il nome, per cui compaiono solo con la scritta generica di "aromi" (se sintetici) o "aromi naturali".

Di queste sostanze sappiamo che l'industria non può fare a meno: vuoi per ragioni oggettive, vuoi per accontentare sempre di più i desiderata - veri o presunti - del consumatore moderno. Prendiamo gli additivi, se ne contano circa una ventina di categorie con altrettante funzioni: conservare, colorare, miscelare gli ingredienti, stabilizzare il gusto e rendere più morbidi i cibi, esaltarne il sapore o edulcorare. Molti di questi sono praticamente necessari per la buona riuscita dei prodotti. Le ragioni?

"Fare un dolce industriale, per esempio, o una merendina, non è come fare in casa una torta", dice **Tarcisio Brunelli, esperto del sito tecnologoalimentare.it** e consulente per diverse aziende alimentari. "La ciambella casalinga ha la fragranza di un dolce appena sfornato, ed è fatta per essere mangiata subito o nel giro di pochi giorni. La ciambella industriale deve essere confezionata e poi conservata per diverso tempo, e deve mantenere le qualità organolettiche, restare soffice, continuare ad avere un colore accattivante e un profumo gradevole. A questo servono gli additivi". In molti casi, quindi, gli additivi fanno sì che il prodotto mantenga inalterate nel tempo alcune caratteristiche qualitative indispensabili per soddisfare le esigenze dei consumatori.

Non sempre è così, naturalmente. A volte queste sostanze chimiche servono, benissimo, per rimediare alla scarsa qualità di un prodotto, "e più è di cattiva qualità la materia prima utilizzata, più il ricorso ad additivi, e ad aromi, sarà massiccio", dice **Matteo Giannattasio, docente del corso Qualità degli alimenti e salute del consumatore all'Università di Padova** e autore del libro 'Gli additivi alimentari'. "Una funzione di questo tipo ce l'hanno gli esaltatori del gusto come il glutammato monosodico, utilizzatissimo. Ne basta una piccolissima quantità per insaporire qualunque piatto, e mascherarne i difetti".

Una funzione del genere ce l'ha anche il sale, che non è un additivo ma un nutriente: "Costa poco e rende molto", dice Giannattasio, "esalta i sapori forti, trattiene acqua facendo aumentare il peso dell'alimento, come per i prodotti conservati a base di carne, allunga i tempi di conservazione e attenua i sapori amari come quelli che possono emergere dalla cottura dei grassi". Insomma, un ottimo alleato. Peccato che, "cibandoci di alimenti confezionati, arriviamo ad assumere il doppio del sale rispetto alla dose giornaliera consigliata".

C'è poi il capitolo aromi, molto usati, anche se in dosi minime. L'industria usa preferibilmente quelli sintetici piuttosto che i naturali, perché più disponibili ed economici. Difatti, ben oltre i quattro quinti dell'aroma alla vaniglia usato è di origine chimica, anche se "naturalidentica", ha cioè la stessa formula chimica di quella estratta naturale.

I più usati? “Nell’industria dolciaria la fa da padrona la vanillina, e molto usati sono anche gli aromi agli agrumi o al cioccolato”, dice Brunelli, “ma esistono diverse miscele di aromi che vengono utilizzate a seconda del prodotto, per questo è difficile fare una classificazione”. È sufficiente dare un’occhiata alle liste degli ingredienti degli alimenti confezionati per capire che, ormai, non esiste prodotto senza aroma. Ma, dicono gli addetti ai lavori, più che una decisione voluta, è quasi una scelta obbligata, più che altro dettata dal desiderio di accontentare noi consumatori.

“L’industria alimentare cerca continuamente di intercettare le tendenze e i gusti del pubblico. A questo scopo si serve periodicamente di consumer test per capire quello che piace di più. E in alcuni casi si deve avvalere dell’aiuto dei diversi additivi. Se un’azienda sceglie di produrre bibite fluorescenti e ai gusti più svariati è perché ha intuito che in quel momento per il consumatore medio quei prodotti sono accattivanti”.

**ARCHIVIO VADEMECUM**

---