

Gli additivi alimentari, cosa sono e a cosa servono

LUNEDÌ 09 MAGGIO 2011 08:13

SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



L'industria alimentare utilizza spesso sostanze che migliorano la conservazione, l'aspetto e il gusto

Molto spesso nell'industria alimentare vengono impiegati additivi, per esaltare il sapore o altre caratteristiche dei cibi. Gli additivi vengono classificati in tre gruppi in base alla loro specifica funzione.

- **Additivi conservanti**, che preservano la freschezza degli alimenti rallentando i processi di deterioramento dei cibi.
- **Additivi coloranti**, dolcificanti, esaltatori che migliorano il gusto o l'aspetto degli alimenti.
- **Additivi adiuvanti**, che facilitano la lavorazione degli alimenti.

La Direttiva Europea 89/107/CEE definisce additivo "*qualsiasi sostanza normalmente non consumata come alimento in quanto tale e non utilizzata come ingrediente tipico degli alimenti, indipendentemente dal fatto di avere un valore nutritivo, che aggiunta intenzionalmente ai prodotti alimentari per un fine tecnologico nelle fasi di produzione, trasformazione, preparazione, trattamento, imballaggio, trasporto o immagazzinamento degli alimenti, si possa ragionevolmente presumere che diventi, essa stessa o i suoi derivati, un componente di tali alimenti, direttamente o indirettamente*" e prevede che prima dell'utilizzo queste sostanze devono passare la **valutazione della sicurezza** ed essere autorizzate per l'uso alimentare. Gli additivi autorizzati dalle normative europee sono identificati con una sigla numerica preceduta dalla lettera E che ne indica l'approvazione dell'SCF, Comitato Scientifico dell'Alimentazione Umana.

La necessità di tecniche di conservazione dei cibi non è un'esigenza sorta di recente, ma additivi alimentari sono utilizzati da secoli. L'esigenza di conservare le derrate alimentari, provenienti dai raccolti nei campi o dalla caccia e dalla pesca, già nei tempi passati portò l'uomo a trovare soluzioni alla conservazione del cibo. Vennero utilizzati metodi semplici ma efficaci come la salatura, l'essiccazione, l'affumicamento per far preservare cibi di facile deterioramento come la carne e il pesce. Poi popoli come gli Egizi e i Romani introdussero l'uso di spezie e coloranti per rendere più gradevoli al gusto e alla vista alcuni alimenti.

Quindi l'uso degli additivi alimentari viene da molto lontano e l'industria ha sfruttato le tecnologie più recenti per rendere la conservazione degli alimenti applicabile su larga scala alle attuali esigenze di commercializzazione globale. Negli ultimi anni sono state messe a punto da parte dell'industria chimica molte nuove sostanze come gli antiossidanti, i dolcificanti e gli emulsionanti, disponibili in grandi quantità e in grado di svolgere svariate funzioni

come rallentare il deterioramento e l'irrancidimento oltre che la carica batterica che si può sviluppare nel tempo, mantenendo intatto il sapore e l'aspetto del cibo.

Gli additivi sono divenuti oggetto di rigorosa regolamentazione. Ogni tipo di additivo deve essere sottoposto a stretti controlli per essere approvato per l'uso alimentare. Questi si basano su **test tossicologici** che stabiliscono se la sostanza è innocua e quale il livello massimo utilizzabile giornalmente nella dieta quotidiana senza rischi e per periodi molto prolungati nel tempo.

Gli additivi alimentari normalmente usati in Europa vengono classificati in:

- **coloranti**: E100-199

- **conservanti**: E200-299

- **antiossidanti**: E300-399

- **addensanti emulsionanti**: E400-499

- **regolatori acidità**: E500-599

- **esaltatori di sapidità**: E600-699

- **vari**: E900-999

Coloranti: migliorano l'aspetto del cibo

Conservanti e Antiossidanti: aumentano la durata del prodotto proteggendolo dal deterioramento e ritardando o eliminando lo sviluppo dei batteri normalmente presenti. Tra questi i solfiti, l'acido ascorbico e l'acido citrico per il mantenimento dei colori dei prodotti vegetali e del vino. I sali di sodio e potassio (nitrati e nitriti) per la conservazione delle carni, impedendo la crescita batterica, e i tocofenoli per impedire l'irrancidimento.

Esaltatori del prodotto: migliorano l'aspetto, il sapore e la consistenza. Si utilizzano nella preparazione di grassi, creme, gelati. Si distinguono in emulsionanti, addensanti, edulcoranti, esaltatori di sapidità. Tra questi le gelatine, la pectina, la lecitina, la saccarina, l'aspartame, il glutammato monosodico.

Aiuvanti: In questi sono compresi i regolatori di acidità, gli anti-agglomeranti (per rendere più omogenee le creme) e i gas di imballaggio per le confezioni di alimenti sigillati.

Indubbiamente l'uso di tutte queste sostanze indispensabili per l'attuale sistema dell'industria alimentare solleva nell'opinione pubblica una serie di dubbi sugli eventuali effetti collaterali dell'utilizzo di tutte questi nuovi elementi nella nutrizione umana. Alcuni ricercatori alla fine dello scorso secolo ipotizzarono che il cambiamento delle abitudini alimentari e il sempre più diffuso uso di cibi addizionati con sostanze chimiche potesse essere correlato all'aumento del numero di bambini con problemi comportamentali e di iperattività. Ma gli studi in tal proposito non hanno trovato alcuna prova a riguardo.

Come per tutte le sostanze, anche gli additivi possono provocare reazioni allergiche o intolleranze alimentari soprattutto nelle persone predisposte che tendono ad essere soggetti allergici e quindi più a rischio di altri nello sviluppare questo tipo di reazioni. Ad esempio soggetti ipersensibili all'aspirina possono esserlo anche per alcuni coloranti e conservanti. Se subito dopo l'assunzione di un alimento si ha una reazione anomala è opportuno fare

dei test per valutare una eventuale intolleranza e sapere cosa si deve evitare. Le sigle d'obbligo sull'etichetta del prodotto permettono di capire se vi è all'interno un additivo non idoneo in questi particolari casi.