Panettone, patate e pizza cancerogeni? Dipende dal metodo di cottura

acrilammide-8d7fd667

La **crosta di panettone, pizza e pane ben cotti**, la superficie dei **biscotti**, il marroncino delle p**atate fritte o al forno**, i **cornflakes tostati**, le **fette biscottate** e il **caffè solubile** celano un **cancerogeno** più pericoloso dell'olio di palma e del fumo della cottura alla griglia. Parola di **EFSA**, L'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare. Ecco come riconoscerlo ed evitarla.

L'acrilammide è una sostanza cancerogena e genotossica. Si forma naturalmente negli alimenti contenenti l'amminoacido asparagina e zuccheri come cereali, patate, caffè quando questi sono **esposti a temperature superiori ai 120°C**. Cotture al forno o alla griglia, fritture e tostatura generano la produzione di questa sostanza nociva per il nostro organismo.

L'Autorità per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha dichiarato a giugno 2015 che l'assunzione di acrilammide è così alta in Europa da aumentare il rischio di cancro nei consumatori di tutte le fasce d'età, in particolare tumore all'endometrio, ovaio e reni. L'acrilammide produce inoltre **effetti nocivi sul sistema nervoso**, sullo sviluppo prenatale e postnatale e sulla riproduzione maschile.

Come si forma l'acrilammide? Quando cuciniamo un alimento si innesca la cosiddetta "reazione di Maillard", ovvero grazie all'energia fornita dal calore, gli zuccheri e le proteine si fondono per dare una nuova consistenza al cibo. In conseguenza della "**reazione di Maillard**" che avviene appunto tra un amminoacido e uno zucchero, si forma l'acrilammide che dà alla pietanza quell'aspetto abbrustolito che noi percepiamo come gustoso.

Come posso capire se l'alimento contiene acrilammide? Il **colore degli alimenti** è un valido aiuto nel riconoscere la presenza di acrilammide nei cibi. È il marroncino delle patate rosolate o fritte: più sarà scura ed estesa l'area interessata e maggiore sarà la quantità di acrilammide presente nei cibi. Se al contrario il colore è dorato la presenza di acrilammide potrebbe essere trascurabile.

L’ASSIC Associazione Per La Sicurezza Nutrizionale In Cucina in collaborazione con i ricercatori dell’Università di Parma e con Art joins Nutrition Academy, l’Accademia Europa di Nutrizione Culinaria, ha stilato un prezioso documento che fa vedere la correlazione tra colorazione delle patate e contenuto di acrilammide.

A questo proposito, l’EFSA ha dichiarato che non si può definire una dose sicura, ma una dose con **effetto trascurabile** che è pari a **0,17 mg per kg di peso corporeo al giorno**, calcolata in base agli esperimenti sugli animali. Per l’uomo è auspicabile un margine di esposizione 10mila volte più basso.

acrilammide-aI dati non sono rassicuranti: per un uomo adulto che pesa 60 Kg la dose “innocua” giornaliera potrebbe essere contenuta in **3 grammi di patatine fritte o al forno**. Considerando che la dose innocua dipende dal peso corporeo, i **bambini** rappresentano la fascia d’età più a rischio. I prodotti alimentari che maggiormente apportano acrilammide sono: patate, caffè solubile, prodotti da forno e da colazione.

Come evitare la formazione di acrilammide in cottura? L’ASSIC Associazione Per La Sicurezza Nutrizionale In Cucina in collaborazione con i ricercatori dell’Università di Parma e con Art joins Nutrition Academy, l’accademia Europa di Nutrizione Culinaria, ha stilato un prezioso documento per aiutare cuochi, industrie e consumatori ad evitare la formazione di acrilammide in cottura.

Di seguito alcuni consigli tratti dal documento per ridurre la presenza di acrilammide:
1. Per le patate conservate a temperatura ambiente, superiore agli 8°C, sviluppano meno acrilammide in cottura così come quelle appena raccolte.
2. L’acidità riduce la formazione del cancerogeno per cui si consiglia di sbollentare le patate per circa 6-8 minuti in acqua e aceto prima di friggerle o cuocerle al forno e di tagliarle in modo uniforme per evitare che quelle più piccole si brucino facilmente.
3. è meglio cucinare per più tempo un alimento ad una temperatura più bassa, piuttosto che per poco tempo a temperatura alta perché l’acrilammide si forma più velocemente a temperature superiori ai 180°C.
4. I prodotti integrali producono più acrilammide, quindi attenzione, il colore deve essere appena dorato. Per i cereali, pane e pizza è consigliabile utilizzare farine addizionate con altre fibre, come ad esempio la fibra di bambù, anziché farine integrali o di segale.
5. Aggiungere foglie di tè verde alle ricette riduce la formazione del cancerogeno

Perché nessuno ne parla? La notizia lanciata da EFSA non è stata ripresa dai mass media, forse perché “scomoda” per produttori di biscotti, patatine e caffè solubile così come per panettieri, pizzaioli,

pasticceri e cuochi.

Dove si impara come evitare la formazione di cancerogeni in cucina e nell’industria? La **Nutrizione Culinaria** è la branca della nutrizione che studia cosa avviene durante le cotture, come variano i nutrienti dei cibi a seconda dei metodi di cottura e a seconda delle combinazioni degli ingredienti in ricetta. La Nutrizione Culinaria studia anche quali sostanze nocive si possono formare durante i processi di trasformazione e cottura degli alimenti o possono migrare dai materiali a contatto con gli alimenti. E’ quindi la scienza che studia anche come evitare la formazione di tali sostanze attraverso specifici metodi di cottura e abbinamenti degli ingredienti in ricettazione.

La **Culinary Nutrition** è sorta nel 1999 negli Stati Uniti come laurea specialistica per cuochi e nutrizionisti e la prima Accademia in Europa, sorta nel 2012, è **Art joins Nutrition Academy** con sedi a Parma, Milano, Pordenone e Carsoli (vicino a Roma).