# Acrilammide: il nemico da evitare

acrilammide-nuove-regole-ue-bf512f54

A partire dall'11 aprile scorso è entrato in applicazione il Regolamento UE 2158/2017 che istituisce misure di attenuazione e livelli di riferimento per la riduzione della presenza di acrilammide negli alimenti. Ma che cos'è l'acrilammide? *"L'acrilammide* - spiega **Roberta De Noia**, tecnologa alimentare - *è una sostanza genotossica e cancerogena ed è considerata un pericolo chimico nella catena alimentare. Questa sostanza si forma a partire da alcuni elementi comuni in molti alimenti: l'aminoacido asparagina e gli zuccheri. Perché si formi, gli alimenti devono essere trattati termicamente (ovvero cotti) a temperature superiori a 120°C e con un basso grado di umidità. Gli alimenti più a rischio sono quelli che hanno un alto contenuto di carboidrati, in particolare cereali, patate e chicchi di caffè, quando vengono cotti al forno o sottoposti a frittura"*.

In effetti gli alimenti che rientrano nel campo di applicazione del Regolamento sono tanti: le patate fritte prodotte a partire dal prodotto fresco, le patatine chips, i prodotti da forno tra cui pane, crackers, gallette, fette biscottate e il caffè. La pericolosità dell'acrilammide è riconosciuta a livello scientifico: l'EFSA, Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare, si è dedicata ad approfondire la materia. *"Nel 2015* - prosegue la De Noia - *l'EFSA ha adottato un parere sull'acrilammide negli alimenti, confermando le conclusioni di valutazioni precedenti ed evidenziando la preoccupazione per la diffusione di questo contaminante negli alimenti di uso comune, molto apprezzati in particolare dai bambini che sono anche i soggetti più esposti, rispetto agli adulti, in base al loro peso corporeo".*

**UN IMPEGNO PER TUTTI**

A fronte di questa pericolosità, e per tutelare il più possibile i consumatori, la Commissione Europea chiede ora agli operatori del settore alimentare di adottare tutte le misure possibili per quanto di loro competenza, per ridurre la formazione di acrilammide negli alimenti. Anche chi lavora nella ristorazione è tenuto ad adeguarsi. Gli operatori che di realtà più complesse, vedi strutture in franchising, catene di ristorazione strutturate o mense gestite da operatori della ristorazione collettiva, sono tenute a prestare un livello di attenzione ancora maggiore. Ovviamente chef e ristoratori non sono lasciati soli a gestire questo problema: il Regolamento fornisce delle indicazioni precise, alimento

per alimento, che gli operatori sono tenuti a seguire. *«Anzitutto* – prosegue Roberta De Noia - *occorre lavorare sulla prevenzione, sulle buone prassi, analizzare il livello di formazione e consapevolezza del personale e prevedere degli interventi mirati sulla gestione di questi aspetti specifici».*



**PATATE: ISTRUZIONI PER L'USO**

A titolo di esempio, ecco cosa chiede il Regolamento per le patate fritte, un prodotto presente trasversalmente nei menù dei ristoranti. Le misure per ridurre la formazione di acrilammide partono dallo stoccaggio: le patate fresche devono essere mantenute a una temperatura superiore a +6°C. *«Prima della frittura* – prosegue la tecnologa – *bisogna seguire una di queste istruzioni, che non valgono se si usano patate surgelate. La prima indicata è di lavare e lasciare in ammollo le patate in acqua fredda per un intervallo di tempo compreso tra 30 minuti e due ore, poi risciacquarle. La seconda è l'immersione delle patate in acqua calda, seguita da risciacquo; la terza è lo sbollentamento. Seguita una di queste tre procedure, è possibile friggere utilizzando oli e grassi che consentono di friggere con maggior rapidità e mantenendo la temperatura di frittura inferiore a +175°C". Altre indicazioni? Non cuocere le patate troppo a lungo, ma solo finché avranno assunto un colore giallo dorato; girare i prodotti da forno dopo 10 minuti o a metà del tempo di cottura totale; non riempire troppo il cestino della friggitrice, per evitare un eccessivo assorbimento di olio. Occorre inoltre schiumare con frequenza per eliminare briciole e, in generale, osservare le istruzioni di cottura raccomandate dal produttore. Gli operatori che sono inseriti in attività più complesse devono attuare delle misure supplementari: il Regolamento prevede che garantiscano il rispetto delle condizioni di stoccaggio fornite dai fornitori, che utilizzino friggitrici calibrate (per monitorare i tempi di trattamento) e che controllino il tenore di acrilammide nei prodotti finiti per verificare l'efficacia delle azioni intraprese.*

**ATTENZIONE ANCHE AL PANE**

Un altro prodotto che ormai molti ristoratori preparano in proprio, e per cui il Regolamento dà delle indicazioni specifiche, è il pane. In questo caso, la legge impone di allungare il più possibile i tempi di fermentazione del lievito e di contenere, per quanto fattibile il calore applicato e i tempi di cottura, fermandosi a una colorazione più chiara. Se il pane è arricchito con ingredienti diversi, come semi o frutta secca tostata, assicurarsi che la temperatura di tostatura non sia troppo elevata. Queste misure possono valere anche per la pizza seppure non contemplata nel Regolamento. I bordi bruciacchiati rappresentano una grossa fonte di acrilammide.