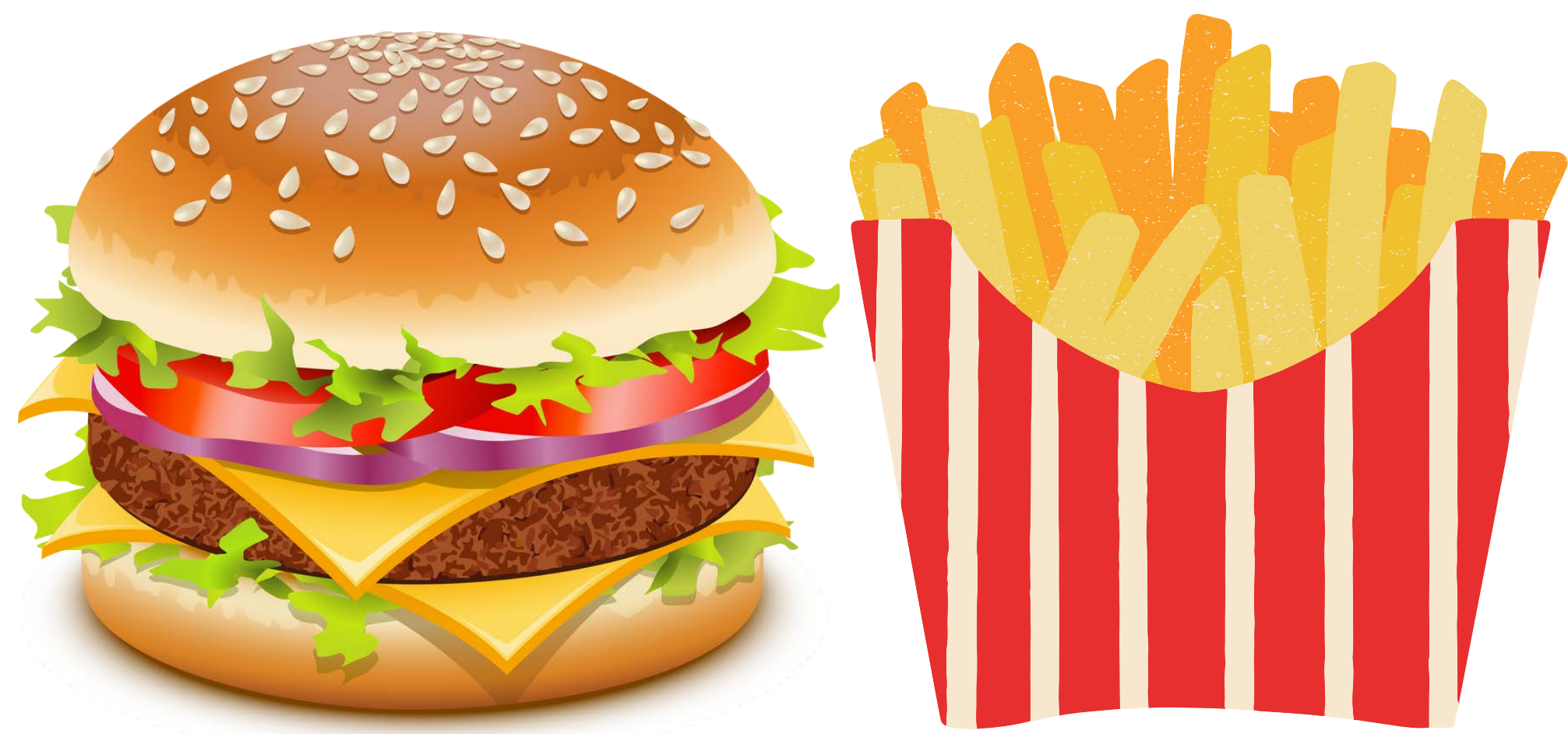


LE INTOLLERANZE INDEFINITE

Nella nostra società i cambiamenti dello stile di vita e l'aumentata richiesta da parte di larghe fasce di popolazione di cibi già pronti hanno favorito la realizzazione e l'impiego di un gran numero di **sostanze definite additivi alimentari**, utilizzate dall'industria di trasformazione degli alimenti con lo scopo di garantirne la sicurezza e l'igiene.



Gli additivi nell'industria alimentare

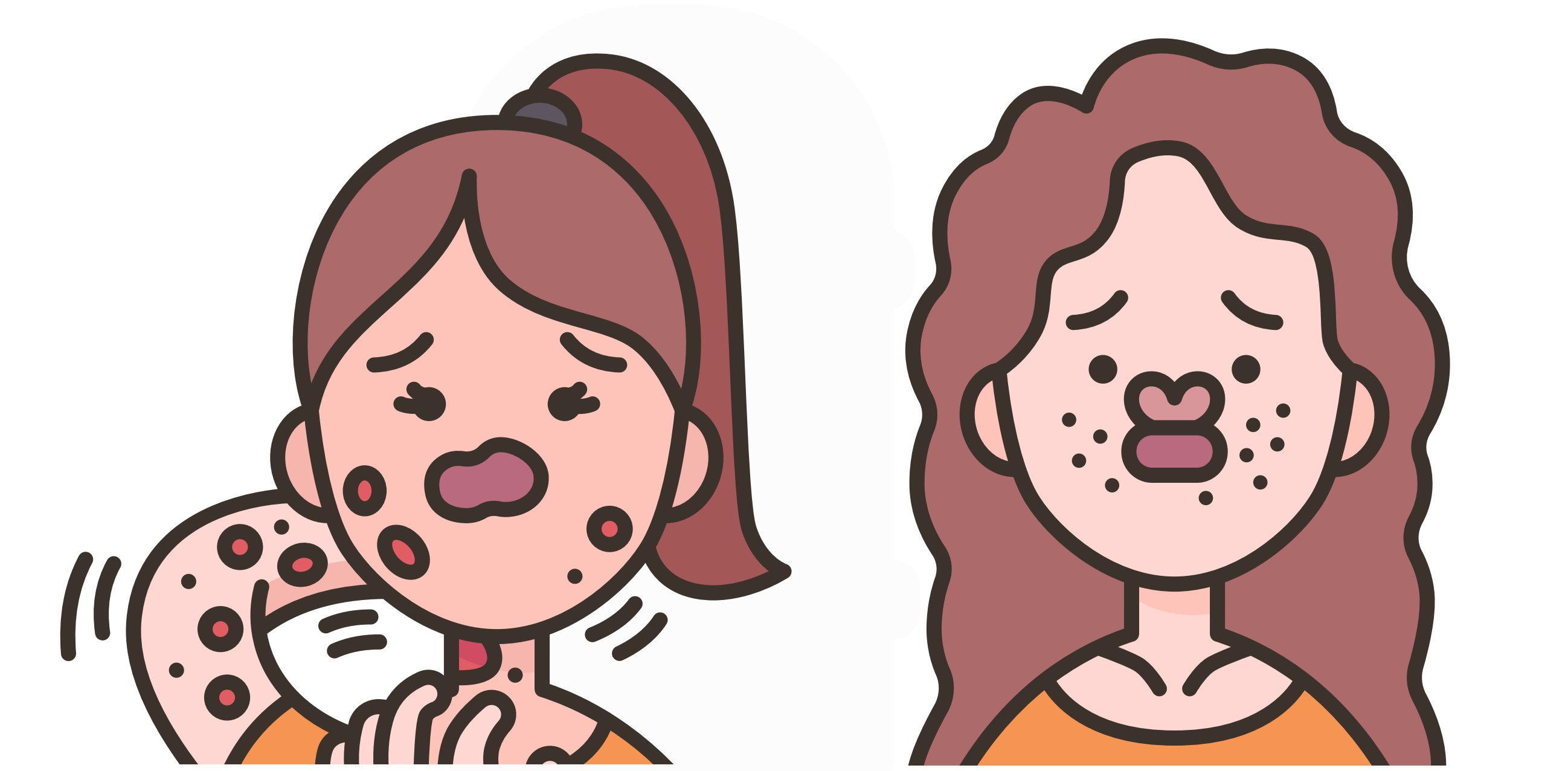
Con il passare del tempo il numero di queste molecole a disposizione degli Operatori del settore alimentare è cresciuto sensibilmente: attualmente **vi sono diverse migliaia di additivi utilizzati dall'industria alimentare** e si stima che il loro consumo annuo pro-capite sia di circa 5 chilogrammi.



La normativa

L'uso degli additivi è regolamentato da **organi di controllo internazionali** (Commissioni CEE, Codex Alimentarius) **e nazionali** (Ministero della Salute) che studiano e vigilano su tutti gli effetti legati all'uso di queste sostanze.

La classificazione degli additivi alimentari è regolata da una **normativa europea**, secondo cui queste **molecole devono essere indicate nell'etichetta di ogni alimento con la lettera 'E' seguita da un numero che identifica la molecola**.



I sintomi d'intolleranza

I sintomi d'intolleranza, provocati da alcuni additivi in soggetti sensibili, solitamente sono orticaria, angioedema, disturbi dell'apparato digerente con dolori addominali, meteorismo, diarrea, riniti e asma.

I principali additivi

GLI ANTIOSSIDANTI

Gli **antiossidanti** sono additivi denominati con sigle comprese tra E300 e E322 e **contrastano l'imbrunimento per effetto dell'ossigeno dell'aria, della luce solare e della temperatura**, di grassi, oli, birra, marmellate, succhi di frutta. Possono essere naturali (acido ascorbico, lecitine e alcuni tocoferoli) o sintetici (BHA e BHT).

SIGLE COMPRESSE
TRA E300 ED E322

I CONSERVANTI

I **conservanti vengono utilizzati per migliorare la conservazione dei cibi prevenendo la crescita di batteri**; secondo la nomenclatura europea, sono denominati con sigle comprese tra E200 ed E299. Fra i conservanti che possono provocare intolleranza vi sono i solfiti (sono anche antiossidanti), i sorbati, i benzoati ed i nitriti e nitrati di potassio e di sodio, utilizzati per la conservazione della carne; possono provocare cefalea e vasodilatazione.

SIGLE COMPRESSE
TRA E200 ED E299

GLI ADDENSANTI

Gli **addensanti** sono sostanze che **aumentano la consistenza o il volume dell'alimento a cui sono addizionate**. Quella maggiormente utilizzata per la preparazione di caramelle, dolci, gelati, conserve, succhi ecc. è la gomma arabica, che può provocare riniti, orticaria ed eczemi.

GOMMA
ARABICA

GLI EDULCORANTI

Gli **edulcoranti**: l'aspartame, l'acesulfame-K, la saccarina e i ciclammati sono quelli artificiali più diffusi; **hanno alto potere dolcificante**, sino a 500 volte superiore a quello del saccarosio.

ASPARTAME
ACESULFAME-K
SACCARINA
CICLAMMATI

I COLORANTI

I **coloranti sono utilizzati al solo scopo di rendere l'alimento più attraente alla vista, senza nessun altro fine nutrizionale o di conservazione**. I coloranti alimentari vengono identificati con sigle comprese tra E100 ed E199; ve ne sono di naturali come la clorofilla, i carotenoidi, gli antociani, e di artificiali come il giallo di tartrazina e il rosso di cocciniglia.

SIGLE COMPRESSE
TRA E100 ED E199