

---

## Attenzione ai fritti

**Autore:** Luciano Donati

**Fonte:** Città Nuova

La notizia circolava da tempo, ma ora le raccomandazioni giungono da un progetto europeo finanziato con 5 milioni di sterline che ha fatto il punto sui rischi per la salute derivanti dall'acrilamide. Ma procediamo con ordine. L'acrilamide è un composto chimico che si forma, quando si friggono o cuociono eccessivamente cibi ricchi di amido. L'amido è un polisaccaride complesso, contenuto come riserva nelle cellule vegetali, composto di amilosio (20 per cento) ed amilopectina (80 per cento). Una volta scisso con i processi della digestione dà luogo a glucosio, cioè zucchero, fondamentale per la nutrizione dell'uomo. Il mais, la patata, il grano, il riso, la tapioca, i fagioli sono i cibi più ricchi di amido. La frittura di questa sostanza in olio trasforma dunque l'amido in acrilamide. Da tempo l'Organizzazione mondiale della sanità aveva classificato l'acrilamide come un potenziale cancerogeno. Ora i 40 studi finanziati dallo studio europeo concludono che è stata confermata l'ipotesi che l'acrilamide espone al rischio di cancro le persone. Di più: 120 mila soggetti seguiti per 11 anni da ricercatori dell'università di Maastricht, in Olanda, hanno dimostrato un maggiore rischio di ammalarsi di tumore all'ovaio ed all'utero a causa di questa sostanza. Sempre nell'ambito del progetto europeo, durato 3 anni e condotto da 24 istituzioni di 14 paesi, sono stati studiati i livelli di acrilamide in una serie di cibi, a diversi gradi di cottura, giungendo così a conclusioni di carattere preventivo. La raccomandazione più importante è quella di preferire cibi confezionati in casa, piuttosto che al ristorante o al fast-food, limitando i fritti il più possibile. Meglio una crosticina dorata, piuttosto che scura: nel caso accadesse, evitare la cottura prolungata. Tenere presente che la frittura di cibi ricchi di proteine di origine animale (carne, pesce) produce una quantità insignificante di acrilamide. Un discorso a parte merita l'alimentazione dei bambini. Lo studio europeo ha evidenziato che l'assunzione di questo cancerogeno è mediamente più alta rispetto agli adulti. Dunque i piccoli sono i più esposti, considerando che sono i maggiori consumatori di snack a base di prodotti da forno come crostini, biscotti, pop corn, crackers, cereali per la prima colazione, caffè e cacao solubili, brioches, merendine varie. Le patatine fritte poi sono le più nocive perché, oltre all'acrilamide, contengono grassi idrogenati e sale in eccesso: un mix esplosivo per il rischio cancro ed obesità che si potenziano a vicenda. Alternative allettanti, anche per i più piccoli sono le patate alla brace, le pannocchie abbrustolite o bollite e condite dopo cottura. Di fronte a questo stato di cose gruppi ecologisti americani chiedono che le industrie alimentari stampino sui prodotti ricchi di acrilamide nuoce gravemente alla salute come per le sigarette. Nell'attesa che le istituzioni italiane prendano posizione su un argomento così importante, ci rivolgiamo al buon senso dei nostri lettori. Gli studi su questa ed altre sostanze nocive alla salute sono stati condotti con autorevolezza, sacrificio di ricercatori, spesso sottopagati, erogazione di fondi europei che provengono dalle tasse pagate da noi, cittadini della comunità. Cerchiamo di mettere in pratica i consigli che ne scaturiscono; diffondiamo per quanto ci è possibile questi risultati e sproniamo le autorità politiche a prendere posizione al più presto. Ne deriverà sicuramente maggiore salute e minore spesa individuale, familiare, collettiva.