



# Merende indigeste

Abbiamo trovato contaminanti tossici nel latte per bebè e anche potenzialmente cancerogeni nei biscotti, nelle merendine e nelle patatine con olio di palma più consumati dai nostri bambini. Firma la nostra petizione.

di Simona Ovadia

**N**on date ai bambini prodotti con olio di palma: abbiamo analizzato alcuni dei più diffusi e trovato sostanze tossiche e anche potenzialmente cancerogene. Dopo le accuse sulla scarsa sostenibilità ambientale - sarebbe responsabile della deforestazione del Sud Est asiatico - e di favorire l'insorgenza di malattie cardiovascolari per l'eccessiva presenza di grassi saturi, un recente studio dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare mette in luce ulteriori rischi nell'uso di questo grasso tropicale. Secondo il corposo dossier appena pubblicato, questo olio è particolarmente ricco di sostanze contaminanti tossiche di

## IN SINTESI

- Cosa dice l'Authority europea sui contaminanti presenti negli oli vegetali
- Le nostre analisi sui prodotti a rischio (con olio di palma)
- La nostra petizione per avere subito regole chiare









cui alcune potenzialmente cancerogene che si sviluppano durante la sua raffinazione ad alte temperature (sopra i 200 °C). Le sostanze in questione sono i glicidil esteri degli acidi grassi (GE) che si sviluppano dal precursore glicidolo, cancerogeno, il 3-monocloropropandiolo (3-MCPD), tossico per i reni e i testicoli e il 2-monocloropropandiolo (2-MCPD), sospettato di essere tossico, ma di cui non ci sono ancora dati sufficienti per una valutazione accurata. Bisogna precisare che il rapporto non riguarda l'olio di palma in sé ma le sostanze contaminanti di cui sopra, presenti anche in altri oli vegetali, come cocco, arachidi, colza, mais e girasole.

## I risultati delle analisi confermano il rischio

Abbiamo cercato i contaminanti a rischio (3-MCPD e GE) in dodici prodotti che rappresentano le categorie di alimenti segnalate dall'Autorità per la sicurezza alimentare come più a rischio per bambini e adolescenti. I risultati parlano chiaro: un bimbo di 5 mesi che beve 5 biberon di latte supera la soglia di sicurezza per il 3-MCPD. I bimbi più grandi e gli adolescenti superano questa soglia non con il singolo alimento ma all'interno della dieta. Preoccupante la presenza di GE, potenzialmente cancerogeni, in parecchi prodotti.

❗ Superamento della soglia di sicurezza (0,8 mcg/kg di peso corporeo). La dose giornaliera, 5 biberon, la supera fino a 10 volte

❗ Superamento della soglia di sicurezza con consumi maggiori o in combinazione con altri prodotti nella giornata

| Soglia di sicurezza 3-MCPD  | Prodotto                 | Contaminante 3-MCPD (mcg/porzione) | Contaminanti GE |  |
|---|--------------------------|------------------------------------|-----------------|--|
|  <b>5 mesi</b><br><b>5,6 mcg</b>     | NESTLE' Nidina 1 Optipro | ❗ 11                               | assenti         |  <b>3 su 3</b><br>tutti i latti in formula sono ad alto rischio per quanto riguarda il 3-MCPD |
|   | HUMANA 1                 | ❗ 8                                | assenti         |  |
|   | MELLIN 1                 | ❗ 11                               | assenti         |  |
|  <b>3 anni</b><br><b>12,8 mcg</b>    | MULINO BIANCO Macine     | assente                            | assenti         |  <b>1 su 3</b><br>biscotti contiene i GE, potenzialmente cancerogeni e due anche il 3-MCPD   |
|   | PAVESI Goccioline        | ❗ 5                                | assenti         |  |
|   | SAIWA Orosaiwa           | ❗ 9                                | presenti        |  |
|  <b>8 anni</b><br><b>23,6 mcg</b>  | MULINO BIANCO Tegolino   | ❗ 20                               | presenti        |  <b>2 su 3</b><br>merendine hanno i GE, potenzialmente cancerogeni, tutte hanno 3-MCPD      |
|   | KINDER PaneCioc          | ❗ 5                                | assenti         |  |
|   | MOTTA Buondi             | ❗ 23                               | presenti        |  |
|  <b>14 anni</b><br><b>45,4 mcg</b> | SAN CARLO Classica       | ❗ 11                               | presenti        |  <b>3 su 3</b><br>patatine hanno i GE potenzialmente cancerogeni e anche il 3-MCPD          |
|   | FONZIES Gli originali    | ❗ 19                               | presenti        |  |
|   | PAI Patatina             | ❗ 23                               | presenti        |  |

L'olio di palma, tuttavia, è quello maggiormente soggetto a svilupparle: secondo gli esperti dell'Efsa, la presenza di queste sostanze nel palma è fino a dieci volte superiore rispetto agli altri oli raffinati. Il dossier è quindi arrivato alla conclusione che i GE, "costituiscono un potenziale problema di salute per tutte le fasce di età più giovani e mediamente esposte, nonché per i consumatori di tutte le età con esposizione elevata". Gli studi, infatti, hanno messo in evidenza il potere genotossico e cancerogeno del glicidolo (sostanza che si forma dai GE dopo l'ingestione) nei tessuti dei ratti e dei topi e da questo si può dedurre che ci siano buone

probabilità che lo sia anche nell'organismo umano. In particolare, i ricercatori hanno posto l'accento sui neonati allattati artificialmente: "l'esposizione ai GE costituisce motivo di particolare preoccupazione, in quanto è fino a dieci volte il livello considerato a basso rischio per la salute pubblica". Una vera e propria bomba contro il grasso tropicale tanto amato dall'industria alimentare. E un preoccupante campanello d'allarme per tutti noi consumatori alle prese con gli acquisti di tutti i giorni. Perché per quanto ci si sforzi in cerca di alternative più salutari, l'olio di palma è quasi dappertutto, non soltanto nelle merendine e nelle patatine, già di per

sé alimenti non proprio consigliabili in una dieta equilibrata, ma anche in dadi da brodo, fette biscottate, gelati industriali e chi più ne ha più ne metta.

### Ci sono davvero: una foto del reale

Lo studio ha stabilito per il 3-MCPD una nuova dose giornaliera ammissibile di 0,8 microgrammi per chilo di peso corporeo (mcg/kg) ridotta di più della metà rispetto a quella fissata in precedenza e ha valutato il rischio concreto per i consumatori europei sulla base delle abitudini di consumo di alimenti che lo contengono. La stima dell'esposizione a questi contaminanti attualmente è troppo ►

## IL NOSTRO ESPERTO



**Emanuela Bianchi**  
Alimentazione

«Sono ormai venti anni che ci occupiamo di olio di palma, chiedendo che fosse specificato in etichetta. Da quando c'è l'obbligo sono venuti a galla i problemi legati al consumo di questo grasso. Principalmente il suo profilo nutrizionale, troppo ricco di saturi e non propriamente salutare, considerato anche il livello di consumo. Adesso il rischio legato ai suoi contaminanti da processo. La questione, sollevata dal punto di vista scientifico, deve essere presa in carico dalle autorità che devono garantire la sicurezza dei prodotti in commercio. Per questo abbiamo scritto al ministero della Salute e lanciato una petizione affinché la Commissione europea affronti al più presto la questione. Chiediamo anche ai produttori di attivarsi per trovare nuove formulazioni che evitino per quanto possibile l'uso del palma, a cominciare dal latte in formula e dai prodotti per la prima infanzia. In questo momento di incertezza, visti anche i risultati delle nostre analisi, il nostro consiglio è quello di evitare per quanto possibile i prodotti con olio di palma, soprattutto se destinati ai bambini e agli adolescenti. Questa strategia non elimina completamente il problema, dato che queste sostanze si trovano anche in altri oli vegetali, ma riduce sensibilmente il rischio di sovraesposizione».

elevata per le fasce di età più giovani, dai lattanti agli adolescenti. I cibi che contribuiscono in maniera maggiore alla loro assunzione sono gli alimenti per lattanti e i lattici di proseguimento, biscotti dolci e merendine e le patatine fritte.

Abbiamo deciso quindi di analizzare i valori di 3-MCPD e dei GE di alcuni di questi alimenti, acquistandoli tra i prodotti più consumati, per fotografare nel concreto la situazione di ciò che si trova sugli scaffali dei nostri supermercati. D'obbligo una precisazione: non si tratta di un campione esaustivo e la nostra non vuole essere un'indagine statistica del rischio in Italia, ma un'istantanea per verificare l'esistenza del problema e dare ancora più forza alla voce dei consumatori nei confronti di chi è tenuto a garantire la sicurezza dei prodotti alimentari. Non esiste ancora un limite di legge né un metodo di analisi ufficiale, tuttavia i valori riscontrati confermano l'allarme lanciato dagli scienziati Efsa. Abbiamo trovato spesso i temibili GE e praticamente sempre il 3-MCPD. Non solo: facendo i calcoli basati sui consumi e sul peso corporeo di lattanti, bambini e adolescenti la nuova dose ammissibile per il 3-MCPD viene quasi sempre superata nel contesto delle comuni abitudini di consumo di questi alimenti.

### Latti per l'infanzia: il caso più grave

I latti in formula sono gli alimenti che destano maggiore preoccupazione, soprattutto se pensiamo al basso peso corporeo dei neonati e al fatto che, se questi non possono essere allattati al seno, sono l'unico alimento che assumono dalla nascita fino ai 6 mesi. La quantità di 3-MCPD che i neonati assumono sulla base dei valori che abbiamo riscontrato nei tre prodotti presi in esame (Nidina 1, Mellin 1 e Humana 1), sono decisamente più elevati di quelli stabiliti dalla soglia di sicurezza. Se consideriamo, per esempio, un neonato di 5 mesi, che beve 5 biberon al giorno di latte (1050 ml), abbiamo calcolato che nel latte ricostituito sia presente una quantità di 3-MCPD fino a 53 mcg (calcolato dal valore nella polvere), dieci volte superiore al limite di sicurezza, che per un bimbo di 7 kg è di 5,6 mcg. Consola sapere, almeno, che i contaminanti più pericolosi, i GE, sono risultati assenti.

### Merendine: ne mangi una e sei fuori

Anche sui biscotti e sulle merendine che diamo ai nostri figli non c'è da stare troppo tranquilli. Tra i prodotti analizzati soltanto in un caso, le Macine Mulino Bianco, questi contaminanti sono assenti, cosa che non stupisce stando all'elenco degli ingredienti in cui il palma compare in fondo alla lista e quindi è poco presente (il grasso principale

è l'olio di semi di girasole). In tutti gli altri prodotti abbiamo trovato il 3-MCPD e negli Oro Saiwa, nel Tegolino Mulino Bianco e nel Buondi Motta anche i più pericolosi GE. Volendo, poi, valutare la soglia di tolleranza, il panorama non è certo roseo: basta una sola merendina data a un bimbo di cinque anni per superare la dose giornaliera tollerabile di 3-MCPD. Un ragazzino più grande, per esempio di otto anni, supererà facilmente la soglia anche solo mangiando 3 Goccioline Pavesi o 6 Oro Saiwa a colazione oltre alla merendina di metà pomeriggio. Uno scenario più che probabile. Senza contare che questi alimenti contengono anche i GE, potenzialmente genotossici e cancerogeni. Non c'è ancora una legislazione chiara, ma siamo categorici: su queste sostanze non c'è limite né soglia che tenga. Devono essere assenti, sempre.

## Niente prodotti con olio di palma ai bambini, almeno fino a quando ci saranno nuove regole

### Patatine fritte col palma? Meglio di no

Guardiamo cosa succede con le patatine, l'altro alimento considerato a rischio per gli adolescenti dal gruppo di studio dell'Autorità europea. Tutti i prodotti che abbiamo acquistato, fritti nel palma o in una miscela con palma, contengono i GE che non vorremmo mai trovare. Per il 3-MCPD abbiamo fatto i calcoli: con una porzione, indicata dai produttori in 25 gr, un adolescente di 14 anni non supera la nuova dose di tolleranza per il 3-MCPD. Ma si tratta di una stima poco verosimile, dato che il tipico sacchettino del bar, per esempio, contiene in genere il doppio delle patatine. E se l'adolescente mangia nell'arco della giornata anche una merendina e qualche biscotto la soglia viene immediatamente superata, anche dai ragazzi di 17 anni.

### Si prende tempo, in attesa di un limite

Intanto cosa fa il nostro Istituto superiore di Sanità? E cosa dicono le industrie? Abbiamo sentito entrambi. «I consumatori hanno tutto il diritto di chiedere chiarezza, ma non devono allarmarsi», spiega Marco Silano dell'Istituto superiore di sanità, «il report di Efsa è stato commissionato proprio per fare ancora più chiarezza su una questione, quella dei contaminanti di processo, nota da tempo di cui però non si conosceva l'impatto sui consumatori. Ora per la prima volta il rischio è stato quantificato: la palla passa alla

Commissione europea che, anche grazie alla richiesta dell'Italia, ha già iniziato i lavori per dare nuove regole basate su questo parere. Devo dire una cosa molto chiara - continua Silano - i consumatori devono essere sempre garantiti, non può ricadere su di loro la responsabilità di evitare acquisti non sicuri. Qui stiamo parlando di sicurezza alimentare, non di scelte più o meno salutari. La risoluzione del problema deve essere a carico dalle autorità in primis e poi dall'industria alimentare, che si dovrà adeguare alle nuove direttive». Industrie che sembrano fare una leggera retromarcia rispetto alla posizione di difesa a spada tratta del palma presa alcuni mesi fa anche con spericolate campagne pubblicitarie sui benefici dell'olio tropicale. Aidedi, l'associazione che riunisce i più importanti produttori di prodotti da forno e dolci italiani ci risponde: «Aidedi sta seguendo con grande attenzione l'evoluzione del tema. Aspettiamo che la Commissione dia le indicazioni necessarie dal punto di vista normativo. Siamo aperti alla più totale collaborazione con le autorità per garantire la massima tutela ai consumatori». Bene, peccato però che alla domanda se le industrie sostituiranno il palma con ingredienti più salubri, l'associazione non si sbilancia. «Le alternative potenzialmente esistono ed è una scelta che ogni singola azienda può decidere di mettere in pratica - ci dicono - ma bisogna capire se queste alternative presentano complessivamente un miglioramento concreto in sicurezza alimentare, dal punto di vista nutrizionale, di sostenibilità ambientale e di accessibilità del prodotto finito».

### Il potere dei consumatori

Nessuno si sbilancia, in attesa che qualcosa si muova dalle parti di Bruxelles. Eppure i consumatori italiani hanno già espresso chiaramente il loro volere, guardando con crescente scetticismo agli alimenti con il palma e privilegiando quelli che contengono grassi più salubri, come l'olio extra vergine d'oliva o di girasole. E molte aziende, preoccupate di un possibile calo delle vendite, stanno correndo ai ripari. Da chi lancia linee "palm free" accanto a quelle classiche a chi, con un comportamento sicuramente più apprezzabile, ha deciso di eliminare l'olio tropicale dall'intera produzione, prediligendo oli più salubri, come per esempio Coop, Colussi e Plasmon. Non basta: per questo abbiamo scritto al nostro ministero della Salute affinché faccia i dovuti controlli ed esca da questo imbarazzante silenzio. L'Italia si deve fare promotrice del cambiamento. Per questo, abbiamo anche lanciato una petizione per chiedere nuove regole sull'uso dell'olio di palma. Si può sottoscrivere sul nostro sito. Facciamo sentire la nostra voce. ■



#### SCEGLI CON NOI

[altroconsumo.it/merendinario](http://altroconsumo.it/merendinario)

Se vuoi scegliere i prodotti senza olio di palma, puoi usare la nostra app, scaricandola all'indirizzo che vedi qui sopra. Abbiamo classificato più di 450 merendine per rendere più facili e salutarli gli acquisti.



"LATTE IN FORMULA?  
MEGLIO IL SENO"

### SERGIO CONTI NIBALI

Associazione culturale  
pediatri

#### Perché il latte artificiale per lattanti contiene olio di palma?

«Uno degli obiettivi dichiarati (ma sostanzialmente impossibile da realizzare) dalle industrie che producono formule per lattanti è quello di rendere la formula quanto più vicina alla composizione del latte materno. L'olio di palma, in particolare, è ricco di acido palmitico, naturalmente contenuto anche nel latte materno. Ma l'acido palmitico che si estrae dall'olio di palma è molto meno assorbibile di quello del latte umano».

#### Dopo l'allarme sulla presenza di contaminanti tossici nel palma, dobbiamo guardare con diffidenza a questi prodotti?

«Non è questa la prima e non sarà probabilmente neanche l'ultima segnalazione da parte delle agenzie regolatorie di possibili effetti avversi di singoli costituenti delle formule per lattanti e dei prodotti industriali destinati all'alimentazione dei bambini. Del resto la letteratura scientifica ha ormai ampiamente dimostrato che i bambini alimentati con formule invece che con il latte materno si ammalano di più nel breve, medio e lungo periodo, anche di malattie croniche e invalidanti. L'avvertenza della superiorità dell'allattamento al seno, del resto, seppure talmente piccola da poter essere letta quasi solo con una lente d'ingrandimento, è obbligatoriamente scritta su tutte le formule per lattanti. Andrebbe fatto ogni sforzo

per sostenere le mamme che allattano e proteggerle dalla pubblicità ingannevole delle ditte che producono le formule. Se ci fosse una diffusa consapevolezza dei potenziali danni per la salute in seguito all'uso delle formule sarebbero probabilmente molte di più le mamme che deciderebbero di allattare i propri figli».

#### Pensa che le aziende modificheranno la composizione dei loro latti?

«Probabilmente sì, se il clamore sull'olio di palma continuerà. Tuttavia, ritengo che se fosse veramente accertato che l'olio di palma è nocivo per la salute, allora dovrebbero essere le nostre autorità regolatorie a vietarlo definitivamente nei latti in formula».

#### Esistono alternative più salutari per chi non può allattare al seno?

«Tutti i prodotti approvati per la nutrizione dei neonati e dei lattanti sono equivalenti. Non esistono studi attendibili che abbiano mai dimostrato una superiorità o una maggiore sicurezza di una formula rispetto a un'altra».

#### Esistono sul mercato latti per lattanti che non contengono olio di palma?

«Certamente, non sono molte le formule che non lo contengono, ma esistono».

#### Sono preferibili?

«Per quanto ho detto finora non esiste un motivo valido per scegliere una formula rispetto a un'altra». (S.O.)