



Il ministero mette in guardia sull'uso in cucina

ALLARME ALLUMINIO

di Barbara Liverzani

La campagna governativa. Non più lasagne cotte nelle vaschette di alluminio o pesce al cartoccio avvolto nella carta stagnola: d'ora in poi l'alluminio in cucina va usato con cautela e seguendo precise accortezze. Il nuovo allarme arriva dal ministero della Salute che ha anche pubblicato sul sito www.salute.gov.it una campagna informativa sul corretto uso dell'alluminio a contatto con gli alimenti. Gli studi hanno dimostrato che il calore è un fattore determinante per la migrazione di particelle di alluminio nelle pietanze.

Un'assimilazione attraverso il cibo che nel tempo può diventare pericolosa e far superare la dose massima tollerabile per l'uomo, fissata a livello europeo dall'Efsa (l'autorità europea per la sicurezza alimentare).

Ma come mai l'allarme arriva soltanto adesso? In realtà, da tempo si sapeva che le vaschette e i fogli di alluminio fossero pericolosi e a rischio "migrazione" se a contatto con alimenti molto acidi (ad esempio limone, pomodoro, sugo) e cibi molto salati. Per cui questo uso era sconsigliato, così come era sconsigliata la conservazione dei cibi in vaschette o fogli di alluminio a temperatura ambiente per più di 24 ore.

Il ruolo del calore. La novità riguarda proprio il ruolo del calore nel favorire il rilascio di alluminio negli alimenti. A "svolarlo" sono state le analisi condotte dal dipartimento di chimica dell'università di Milano, che hanno evidenziato una migrazione in quantità non trascurabili di alluminio su pollo, manzo e pesce cotti al forno al cartoccio. Analisi convalidate anche dall'Istituto superiore di sanità dopo circa cinquecento prove di laboratorio. A seguito di questi risultati il Comitato nazionale per la sicurezza alimentare ha raccomandato l'avvio di azioni per contenere l'esposizione all'alluminio, in particolare per i bambini sotto i tre anni, gli over 65 anni, le donne in gravidanza, le persone con funzionalità epatica compromessa.

I rischi per la salute. L'alluminio è considerato tra i metalli più pericolosi per l'organismo. Non è cancerogeno, ma è neurotossico ed è stato associato allo sviluppo del morbo di Alzheimer e ad altre malattie degenerative. È considerato tossico per il rene, può condizionare il metabolismo osseo e ostacolare l'assimilazione del calcio e del ferro. Inoltre, tende ad accumularsi nell'organismo ed è molto persistente.

Per questi motivi l'Efsa nel 2008 ne ha fissato la dose tollerabile in un milligrammo per chilo di peso corporeo alla settimana, corrispondente a venti milligrammi per un bambino di venti chili e settanta per un adulto di settanta chili. Un limite facilmente superabile, considerando che, come spiega un documento ministeriale, «l'ingestione di alluminio attraverso il cibo, l'acqua potabile o altre bevande, per fenomeni di migrazione dai contenitori e dagli utensili per la cottura, costituisce il 95 per cento della dose giornaliera».



CONSIGLI PER UN USO CORETTO

Quando non si deve usare.

- Mai con alimenti acidi e cibi molto salati.
- Per la cottura al cartoccio e in ogni caso a contatto con alimenti a temperature elevate.

Quando si può usare.

- Per conservare in frigo e freezer gli alimenti, ad eccezione di quelli acidi e molto salati
- Per conservare i cibi a temperatura ambiente ma per non più di 24 ore
- Per conservare a temperatura ambiente, anche per più di 24 ore, soltanto gli alimenti solidi seccati (caffè, frutta secca, paste secche, panel).