

Additivi al bando nei supermercati inglesi: fanno male ai bambini

Conservanti, coloranti, dolcificanti sono sempre nel mirino quando si parla di cibi sani. Non ci piace leggere sulle etichette degli alimenti che compriamo al supermercato quelle brutte sigle che identificano colori artificiali e additivi di varia natura. Eppure ce ne sono ancora tanti, anche nei cibi e nelle bevande destinati ai più piccoli. In Gran Bretagna la pressione sui produttori e sui distributori per limitarne l'impiego si è fatta sempre più forte negli ultimi anni. Merito anche dei risultati di alcune ricerche, come quella svolta all'Università di Southampton, di cui ha scritto di recente il quotidiano *The Guardian*, che ha sottoposto un gruppo di 300 bambini a un esperimento facendo loro mangiare e bere cibi e bibite con e senza questi additivi e valutandone il comportamento. Grazie a diari tenuti dai genitori, non avvertiti di quando avvenivano i cambiamenti nella dieta, i ricercatori hanno concluso che nelle settimane in cui consumavano cibi con additivi i bambini erano più vivaci e agitati, mentre tornavano più calmi quando mangiavano alimenti al naturale. Il sospetto che coloranti e conservanti possano essere alla base dell'Adhd, sindrome da iperattività, e di altri disturbi del comportamento nei bambini ha suscitato un certo clamore in Gran Bretagna, portando a un bando di alcuni additivi dagli alimenti destinati all'infanzia da parte di diverse catene della grande distribuzione. Sainsbury's eliminerà coloranti e aromi artificiali da tutte le bibite a proprio marchio a partire da giugno e promettono di seguirne l'esempio entro l'estate anche Tesco e Marks & Spencer.

E in Italia? Niente di simile sta avvenendo, ma neanche da noi gli additivi hanno una buona fama. Altroconsumo, associazione di consumatori molto impegnata nel settore alimentare, che svolge continui test su cibi e bevande, ha inaugurato da qualche anno sul suo sito una banca dati sugli additivi. "Contiene tutti quelli consentiti per legge" spiega Morena Lussignoli, alimentarista, "che sono più di 300 tra coloranti, conservanti, antiossidanti, edulcoranti e altro ancora". La ricerca può essere fatta per nome dell'additivo, o usando la sua sigla, ma si può anche operare all'inverso scegliendo una categoria di prodotto e dando un'occhiata a cosa può contenere. "Noi diamo per ciascuna sostanza il commento: sconsigliato, inutile, ingannevole e accettabile. Inoltre" prosegue Lussignoli "indichiamo se è consigliabile moderarne il consumo".

Un additivo è sconsigliato quando "non ci sono sufficienti studi per dimostrarne la totale innocuità". E stiamo parlando di sostanze che la legge comunque consente di utilizzare. "Consideriamo inutili e ingannevoli tutti coloranti, perché non danno vantaggi al consumatore e servono solo a mascherare i difetti del prodotto in cui sono usati" spiega l'alimentarista. Per esempio l'E150 d, caramello solfito-ammoniacale, che Sainsbury's si appresta a eliminare dalla bibite alla cola a proprio marchio, secondo la banca dati Altroconsumo è sconsigliato, inutile e ingannevole, però si usa tranquillamente.

Per gli additivi accettabili esiste una dose giornaliera che è meglio non superare, calcolata in mg per kg di peso corporeo. "I bambini, che pesano poco, superano questa soglia più facilmente degli adulti" puntualizza Lussignoli. Il che è reso più facile dal fatto che singoli additivi si trovano in più alimenti e bevande, quindi possono bastare un pacchetto di patatine, una barretta di cioccolato e una bibita gassata per arrivare velocemente al limite. Infine ci sono gli additivi di cui è nota la possibile azione allergizzante, anche questa segnalata nella banca dati. La legge prevede limitazioni solo per gli alimenti per lattanti e per la prima infanzia (fino ai 3 anni) su edulcoranti e coloranti. Ma dopo i 3 anni i bambini sono considerati alla stregua degli adulti.

Da noi i supermercati non prendono iniziative, perciò dobbiamo fare da soli. Qual è il consiglio? “Leggere le etichette a caccia delle sigle che contraddistinguono gli additivi (numeri preceduti dalla lettera E) e cercare di scegliere prodotti che ne contengono il meno possibile”, suggerisce l'alimentarista. “Infine, banalmente, variare il più possibile la dieta”.

*Di: Marta Buonadonna
Tratto da: Panorama.it*