Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Che cos'è l'acrilammide?

Lun 29/01/2018 - 10:11

Mangiare, bere e altre delizie – lo sapevate che ...?

L'acrilammide è un composto chimico che si forma quando gli alimenti amidacei vengono cotti a temperature elevate, ovvero ai ferri, al forno, arrostiti, tostati o fritti. A partire da 120°C, infatti, gli zuccheri contenuti negli alimenti reagiscono con l'aminoacido asparagina trasformandosi in acrilammide; a temperature superiori a 170-180°C se ne formano quantità maggiori.
Contenuti particolarmente elevati di acrilammide si riscontrano nelle patatine in sacchetto, nelle patate fritte e in quelle arrosto e nelle crocchette di patate, ma anche nei biscotti, nei cracker, nel pane tostato e in quello croccante come pure nei cereali tostati (per es. il muesli croccante), nel caffè e nei suoi surrogati, come il caffè istantaneo di cicoria. Oltre all'assunzione tramite i suddetti alimenti, la fonte di assorbimento più significativa per l'uomo è costituita dal fumo di tabacco.
Tutto ciò costituisce un problema poiché, secondo le valutazioni dell'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), l'acrilammide è una sostanza potenzialmente cancerogena.
Tuttavia, rispettando alcune regole importanti nella preparazione di alimenti amidacei, si limita la formazione di acrilammide e se ne riduce in tal modo l'assunzione.
Un'alimentazione varia basata su un largo consumo di alimenti freschi e cibi cotti (in acqua o altri liquidi) contiene complessivamente poco acrilammide e al contempo garantisce al corpo un elevato apporto di fitosostanze secondarie, delle quali molte rivestono una funzione protettiva. I prodotti a base di patate e cereali menzionati qui sopra e il caffè andrebbero consumati solo in quantità moderate.
Come regola di base, non bisognerebbe cuocere i prodotti a base di patate e cereali a temperature troppo elevate, né riscaldarli troppo a lungo. Quando si cucina da sé, vale la regola: dorare anziché bruciacchiare. Cuocendo in forno non si dovrebbe superare la temperatura di 200° (senza ventilazione) o 180° (con ventilazione). Nella friggitrice la temperatura dell'olio dovrebbe rimanere possibilmente sotto i 175°.

Maggiori informazioni sul sito della EFSA:
http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/acrylamide_it.png