
Niente stagnola, per favore!

Lun 03/02/2020 - 10:55

Cosa è utile sapere sull'uso dei fogli di alluminio e prodotti simili in casa: i consigli del CTCU

L'alluminio può trasferirsi sugli alimenti con cui entra in contatto, in particolare con sostanze e prodotti acidi o salati: secondo recenti studi, questo può accadere anche se si cucinano pietanze avvolte nella carta stagnola. Il Centro Tutela Consumatori Utenti cerca di far chiarezza.

È noto che l'alluminio in fogli non dovrebbe essere impiegato a contatto con alimenti acidi oppure salati. Un'avvertenza che i produttori dovrebbero riportare sulla confezione, ma che purtroppo viene il più delle volte stampata solo con caratteri minuscoli. Alimenti acidi o salati: stiamo parlando, ad esempio, di pomodori, limoni, mele a fette, carne marinata o formaggio. A contatto con queste e altre sostanze oppure pietanze acide o salate, particelle di alluminio vengono rilasciate dal foglio e migrano negli alimenti. Per evitare che ciò accada, nell'industria alimentare gli imballaggi e contenitori per alimenti, come le lattine, le capsule di caffè oppure i coperchi dei vasetti di yogurt, vengono rivestiti internamente.

Troppo alluminio: a lungo andare è tossico

L'alluminio che migra sugli alimenti non presenta, in effetti, una tossicità acuta e le persone sane riescono ad espellerlo attraverso i reni. Tuttavia parte residue possono accumularsi nel corpo nel corso del tempo con conseguenze sulla salute, che possono consistere in patologie neurologiche e/o nefrologiche, effetti sulla fertilità e sulla salute delle ossa. L'alluminio svolge probabilmente un certo ruolo anche nell'insorgenza del morbo di Alzheimer e del cancro al seno. A scopo preventivo, l'assunzione di alluminio dovrebbe quindi essere quanto più possibile limitata. Un milligrammo di alluminio per chilo di peso corporeo è la quantità che l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha definito come dose massima settimanale tollerabile.

Cucinare nella stagnola: comodo ma rischioso?

Cucinare al forno la carne o il pesce avvolti in un cartoccio di alluminio consente di usare meno grassi,

preserva le sostanze nutritive ed è inoltre pratico e comodo. Ma negli ultimi tempi, da più parti, si sconsiglia di adottare questa tecnica di cottura. Su incarico della trasmissione televisiva “Striscia la notizia”, all’Università di Milano sono state condotte analisi chimiche su campioni di carne di manzo, carne di pollo e pesce cucinati nella stagnola. “I risultati sono stati sorprendenti persino per gli esperti: anche se la carne e il pesce erano stati avvolti nella stagnola senza marinatura e senza sale e quindi cucinati, si è osservato un trasferimento di particelle di alluminio dalla pellicola agli alimenti”, sintetizza Silke Raffeiner, nutrizionista del Centro Tutela Consumatori Utenti. Il Ministero della salute ha fatto eseguire ulteriori analisi, rispondendo ai risultati ottenuti con una campagna d’informazione.

A fronte di queste nuove informazioni, il Centro Tutela Consumatori Utenti consiglia:

- utilizzate il meno possibile la carta stagnola in cucina;
- non utilizzate la carta stagnola per alimenti o pietanze acide o salate, né per conservarle né per cucinarle; meglio ricorrere a contenitori riutilizzabili per alimenti, che non producono nemmeno rifiuti;
- nemmeno gli alimenti e le pietanze su piatti da portata (es. affettati misti con salumi e formaggi) andrebbero coperti con la stagnola;
- non avvolgete il panino della merenda per vostro figlio in un foglio di alluminio; in una scatola porta-merenda il cibo si può generalmente riporre senza imballaggi supplementari;
- non tenete a lungo gli alimenti avvolti nell’alluminio per conservarli; usate piuttosto contenitori riutilizzabili; per determinati alimenti va bene anche un foglio di cera d’api;
- non utilizzate possibilmente l’alluminio in rotoli per cucinare o fatelo solo di rado; anche se molte ricette dicono diversamente, non insaporite le pietanze prima di cucinarle, ma solo dopo con sale e marinata oppure limone;
- sostituite le pentole in alluminio con altre di maggior pregio, ad esempio in acciaio inox; se utilizzate pentole e padelle in alluminio, cercate di non graffiarle con forchette o altro; per il lavaggio non utilizzate spugne o detergenti abrasivi;
- quando cucinate alla griglia, rinunciate possibilmente all’utilizzo delle apposite vaschette in alluminio (non rivestite); meglio usare quelle riutilizzabili in acciaio inox; se utilizzate quelle in alluminio, ponetevi gli alimenti solo subito prima della preparazione e senza insaporirli, grigliate le pietanze solo brevemente e insaporitele solo dopo;
- non utilizzate antitraspiranti con sali di alluminio (cosmetici con azione antisudore); se li utilizzate, non applicateli mai dopo la rasatura oppure su pelle con lesioni;
- fate a meno di dentifrici con azione sbiancante: possono contenere alluminio in quantità elevata.

Inoltre il Centro Tutela Consumatori Utenti chiede che le avvertenze al riguardo, finora riportate in caratteri minuscoli, siano più visibili sulle confezioni. A fronte di queste nuove informazioni, i produttori dovrebbero anche segnalare che l’uso dell’alluminio in fogli per cucinare le pietanze non è consigliato!

Niente alluminio, meglio anche per l'ambiente

Rinunciare all'impiego di confezioni e oggetti monouso in alluminio è meglio non solo per motivi di salute, ma anche ambientali. La produzione dell'alluminio, che si ricava dalla bauxite, richiede infatti enormi quantità di energia, contribuisce alla distruzione della foresta pluviale tropicale e, soprattutto ai Tropici, è responsabile dell'avvelenamento di numerosi habitat.

Link alla campagna d'informazione del Ministero della salute sul corretto uso dell'alluminio in cucina:

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_7_0_1.jsp?lingua=italiano&menu=multimedia&p=video&id=1989