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

Come evitare i PFAS in cucina?

Lun 31/03/2025 - 10:37

Che cosa hanno in comune le padelle antiaderenti e gli imballaggi dei prodotti surgelati? Entrambi contengono spesso i “PFAS” (sostanze alchiliche perfluorurate e polifluorurate), che sono delle sostanze chimiche note anche con il vecchio acronimo PFC. Sviluppate in laboratorio negli anni ’40, queste sostanze chimiche “eterne” si distinguono per le loro proprietà idrorepellenti, antigrasso e antisporco, oltre che per l’enorme stabilità chimica. Si stima che il gruppo dei PFAS comprenda oltre 10.000 sostanze, che si trovano negli utensili da cucina con rivestimento antiaderente (padelle, pentole, raclette, piastre per waffle), negli imballaggi dei fast food, nei rossetti, nei mascara, nei fili interdentali, nei tappeti, negli indumenti da outdoor, negli spray impermeabilizzanti, nelle cere, nei lubrificanti, nei pesticidi, nelle schiume antincendio e in molti altri oggetti di uso quotidiano.

A causa della loro longevità, i PFAS si accumulano nell’ambiente, nella catena alimentare e nel corpo umano e hanno effetti nocivi comprovati sulla salute. Possono danneggiare il fegato e altri organi, avere effetti cancerogeni, ridurre la fertilità e influenzare il sistema immunitario.

L’uomo ingerisce i PFAS principalmente attraverso il cibo e l’acqua potabile. Se gli oggetti che li contengono vengono utilizzati correttamente, è improbabile che i PFAS entrino nel corpo umano in quantità rilevanti. Problematico è piuttosto il fatto che durante la produzione industriale, la pulizia o lo smaltimento di questi oggetti, i PFAS entrano nell’acqua e nel suolo mediante le acque reflue.

Alimenti: gli alimenti possono venir intaccati da PFAS attraverso acqua o fanghi di depurazione contaminati, pesticidi contenenti PFAS, imballaggi alimentari e pentole con rivestimento antiaderente. I livelli più elevati di PFAS si riscontrano nei pesci predatori e in altri animali predatori, nonché nelle frattaglie di animali e pesci selvatici. Le fonti di nutrimento più diffuse che possono presentare queste sostanze chimiche sono proprio il **pesce**, i **frutti di mare**, la **carne** e le **uova**. “Alla luce di tutto ciò, è consigliabile mangiare carne, pesce e uova solo in quantità moderate, consumare raramente pesci predatori e frattaglie e privilegiare gli alimenti biologici”, afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti.

Imballaggi alimentari: gli imballaggi alimentari in carta, ad esempio le **confezioni per i surgelati**, e i **contenitori per i fast food**, contengono spesso PFAS, che li rendono repellenti al grasso e all'acqua. Ove possibile, è quindi preferibile servirsi di contenitori (riutilizzabili) in vetro, ceramica o acciaio inossidabile. La maggior parte della **c**arta da forno oggi è rivestita di silicone e pertanto non dovrebbe rappresentare un rischio dal punto di vista dei PFAS.

Padelle: le pentole e **padelle con rivestimento antiaderente contengono PTFE ("Teflon")** del gruppo PFAS. Se vengono riscaldate vuote, troppo a lungo o a temperature troppo elevate (oltre i 200°C), il materiale di rivestimento di queste pentole si altera formando prodotti di degradazione tossici; inoltre, oggetti metallici e taglienti lo danneggiano. Al contrario, pentole e padelle in acciaio inossidabile, ferro battuto o ghisa non rivestite, così come le pentole smaltate e la maggior parte di quelle con rivestimento in ceramica, non contengono PFAS. In parte, tuttavia, queste ultime perdono le loro proprietà antiaderenti già dopo poco tempo.

Degli oltre 10.000 PFAS esistenti, finora nell'UE solo pochissimi (PFOS, PFOA, PFHxS e relativi composti, e in parte PFHxA) sono vietati o soggetti a rigorosi limiti. Dal 2023 sono in vigore tenori massimi di PFAS per uova, pesce, molluschi, crostacei e prodotti a base di carne. Le organizzazioni per la tutela dell'ambiente e dei consumatori chiedono pertanto che tutti i PFAS vengano vietati in Europa il prima possibile. A questo proposito, l'Agenzia europea per le sostanze chimiche (ECHA) sta attualmente valutando una restrizione per quasi tutti i PFAS.