

L'Efsa promuove frutta e verdura, nessun problema dai nitrati

Il panel di esperti dell'Efsa (European food safety authority) che studia i le sostanze residue presenti negli alimenti ha stabilito che il consumo di un quantitativo di 400 grammi al giorno di frutta e verdura (quanto raccomandato dalla Organizzazione mondiale della sanità) è comunque salutare. L'ingestione di nitrato che ne deriva sarebbe comunque entro i limiti di sicurezza alimentare, e questo per tutta la durata della vita umana. I vegetariani non sarebbero maggiormente esposti a rischi, poiché gli alimenti proteici assunti, come i legumi, compenserebbero la parziale sovraesposizione data dai vegetali con quantità molto contenute di nitrato.

In una normale dieta alimentare, le principali fonti di nitrati sono costituite da verdure a foglia verde (come spinaci o lattuga); il nitrato è un additivo alimentare autorizzato ma anche un composto che si ritrova in natura (nei fertilizzanti ad esempio) che interviene nel ciclo dell'azoto. L'ingestione di nitrati può essere ridotta grazie a semplici accorgimenti, come il lavare o pelare le verdure. Studi retrospettivi sulla popolazione non evidenziano un aumento del rischio tumori derivante dall'assunzione di nitrato tramite dieta o acqua potabile.

Su alcuni alimenti, come il pesce, l'Authority ha cominciato a valutare sia i benefici (dovuti ai nutrienti) che i rischi (dovuti alla contestuale ingestione di residui indesiderati). Nel suo studio, l'Efsa ha considerato l'ingestione dei 400 grammi provenienti esclusivamente da vegetali e ortaggi, ma non a quantità ulteriori, per le quali si prevede che un 2,5% della popolazione possa superare la quantità base di nitrato ingerito.

In Europa non tutti i paesi sono in linea con le linee guida della Oms, ma esiste una forte specificità mediterranea, con consumi di frutta e verdura più marcati al Sud mentre l'accumulo di nitrato tende a essere maggiore nel Nord Europa, dove il clima sfavorevole rende necessario un aumento dei fertilizzanti. Se poi consideriamo contestualmente il consumo di grassi saturi, i più dannosi, questa specificità emerge in modo ancor più netto.

