

I conservanti nel cibo provocano obesità e malattie intestinali

Gelati cremosi, ma prodotti con materie prime di scarsa qualità, preparati dolciari o altri alimenti altamente trasformati. Cosa hanno in comune? I conservanti, certo. Ma una classe in particolare: gli emulsionanti. Che servono a migliorare la "texture", la consistenza del cibo, minacciata da lavorazioni aggressive che snaturano il prodotto. Se l'avversione per i conservanti e in genere additivi è ben radicata nei consumatori, ora la prestigiosa rivista Nature apre un nuovo capitolo: gli emulsionanti potrebbero essere legati ad un aumento dell'obesità. E di malattie o disagi intestinali.

La causa sarebbe proprio il ruolo di alterazione della flora batterica - con diminuzione della stessa - che gli emulsionanti causano. Certo lo studio è stato condotto su roditori e non sull'uomo: ma i meccanismi biologici di base potrebbero essere gli stessi. E sarebbe la prima volta in assoluto che gli emulsionanti vengono messi sul banco degli imputati. La riduzione della flora batterica è correlata tra le altre cose ad una minore funzionalità di complesse funzioni svolte dall'intestino. Specie nelle persone anziane, tende a diventare meno ricca.

Gli emulsionanti comprendono circa 15 diverse sostanze che hanno una ben precisa finalità tecnologica- come ad esempio, impedire alla maionese di "impazzire". Da sempre le agenzie (come la Fda statunitense) considerano gli emulsionanti come Gras ("Generally Recognised as Safe"), generalmente riconosciuti come sicuri. Ma ora le prove sarebbero evidenti: in particolare carbossimetilcellulosa and polisorbato-80 hanno provocato una alterazione della flora batterica intestinale che ha condotto a infiammazioni intestinali, nonché intolleranza al glicosio, problemi metabolici ed infine, un aumento dell'obesità.

I ricercatori inoltre avanzano l'ipotesi che tali stati pro-infiammatori e dismetabolici possano essere più evidenti in alcune persone e non in altre. Di conseguenza, studi condotti sull'intera popolazione – come quelli che servono attualmente ad approvare gli additivi - corrono il rischio di mascherare la realtà. La ricerca sposta quindi l'attenzione dalla popolazione generale, di interesse per i policy maker, a sottogruppi sensibili.

Non è la prima volta che alcune classi di additivi vengono messi alla berlina. Proprio l'anno scorso alcuni ricercatori avevano condannato i dolcificanti naturali nel ruolo di causa di disturbi metabolici, obesità e diabete. Non solo. L'Anses, Agenzia francese di valutazione del rischio alimentare, ha definito di nessuna utilità pratica tali dolcificanti. E' ora la volta degli emulsionanti. Quel che rimane come un punto indiscutibile, ed una sorta di "buona prassi" nel fare la spesa, ci arriva come consiglio da Marion Nestle, Università di New York: liste ingredienti corte, comprensibili, senza astruse sigle chimiche che nascondono additivi di vario tipo. Nulla che la nonna non metterebbe nel carrello insomma.