



Associazione di promozione sociale
“villa Bembo”

vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

“il gentil’uomo grande utilità e consolatione caverà dalle case di villa dove il tempo si passa in vedere e ornare le sue possessioni e con industria e arte dell’agricoltura accrescer le facultà dove anco per l’esercitio che nella villa si suol fare a piedi e a cavallo il corpo agevolmente conserverà la sua sanità e robustezza e dove finalmente l’animo stanco delle agitazioni della città prenderà molto ristauo e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione”

Andrea Palladio, I quattro libri dell’architettura. Venezia 1581

Una Vita Salutare



Un po' di storia

spezie dell'altro mondo

1950
E 621

1492
Cristoforo Colombo

1914
Canale di Panama

1869
Canale di Suez

1271
Marco Polo

spezie del nuovo mondo

1520
Ferdinando Magellano

1498
Vasco da Gama

spezie del vecchio mondo

Un po' di storia

spezie dell'altro mondo

Quindi
dopo la conferenza dedicata alle
spezie del vecchio mondo (India)
e quella dedicata alle
spezie del nuovo mondo (America),
oggi affronteremo le
spezie dell'altro mondo,
cioè quelle che vengono dal mondo
della chimica e della finanza...

1520

Ferdinando Magellano

ALCUNE DOMANDE



Ha senso aggiungere gli additivi ai cibi per poterli conservare per poi buttarli nella spazzatura?

Tu non sei una discarica, perché dovresti mangiare cibo spazzatura?

Meglio gettare il cibo spazzatura nello stomaco o nella spazzatura?

Perché molte persone si presentano alla cassa del supermercato col carrello pieno di spazzatura?

Quali sono i vantaggi e quali le conseguenze?

VANTAGGI

- i cibi costano meno e si conservano più a lungo
- possiamo mangiarne di più spendendo meno
- la filiera alimentare è in crescita

CONSEGUENZE

- siamo più obesi e più malati
- consumiamo più farmaci
- viviamo più a lungo, ma peggio
- è aumentato lo spreco alimentare

mercoledì 5 febbraio 2025

Giornata Nazionale di Prevenzione dello Spreco Alimentare

Cresce sempre di più lo **spreco alimentare** nel mondo.

Con importanti risvolti:

- **economici** 14 miliardi di € buttati
- **ecologici** 4,5 milioni di tonnellate di cibo che inquinano
- **sociali** 733 milioni di persone colpite da denutrizione
24.000 morti per fame ogni giorno
- **etici** anche se si tratta di cibo spazzatura questo non giustifica lo spreco

Perché invece di ridurre lo spreco non riduciamo la produzione?



Un tempo nulla andava avanzato e nulla veniva sprecato, perché il cibo era sempre poco rispetto alle necessità, mentre oggi è sempre troppo rispetto ai bisogni...

Il mondo è diviso in due parti:
chi ha cibo e chi ha fame.



Ma, mentre chi ha fame non sa chi ha il cibo,
chi ha il cibo sa benissimo chi ha fame.

dott. Mouse

al 21 del mese i nostri soldi erano già finiti



**EARTH
OVER
SHOOT
DAY**

1974 30 novembre

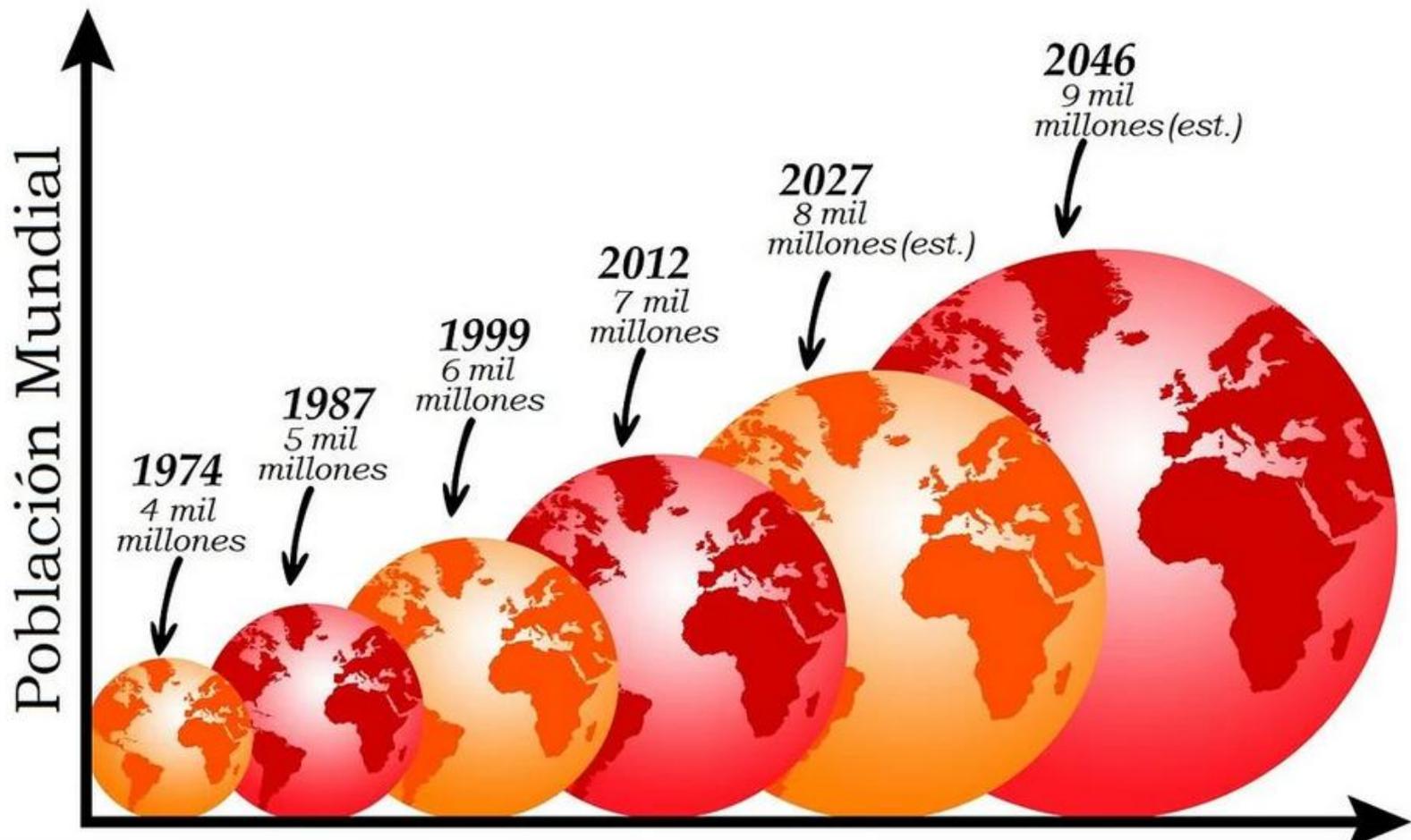
2025 25 luglio

IMPRONTA ECOLOGICA

L'impatto che le nostre attività hanno sul pianeta terra e sulle sue capacità di rigenerare le risorse che consumiamo.

SVILUPPO SOSTENIBILE

La capacità del nostro modello di sviluppo di soddisfare i bisogni attuali dell'umanità senza compromettere la possibilità delle generazioni future di soddisfare i loro.



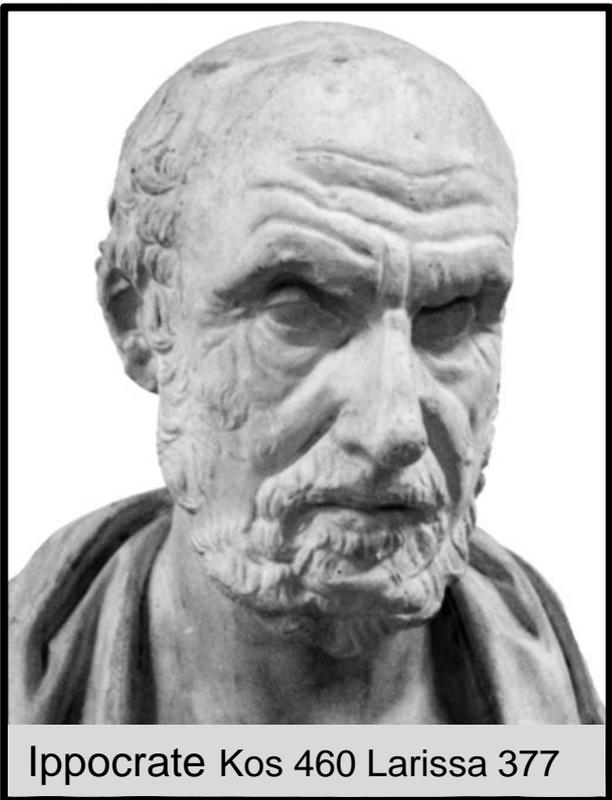
Quando non puoi aumentare
la produzione devi ridurre i consumi
(o i consumatori)

Come sempre la soluzione non sembra quella più semplice: **controllare le nascite, limitare i consumi, abolire gli sprechi.**



No, come sempre il trio POLITICA-SCIENZA-FINANZA ci offre la sua soluzione: **disboscare per recuperare terreno coltivabile, aumentare l'utilizzo di fertilizzanti e pesticidi, trovare altri pianeti da devastare.**

Che il cibo sia la tua medicina



Che la medicina sia il tuo cibo

Un'altra chicca degli ambientalisti è

L'ECONOMIA CIRCOLARE



Un modello di produzione e consumo che implica condivisione, prestito, riutilizzo, riparazione, ricondizionamento e riciclo dei materiali il più a lungo possibile.

In questo modo **si estende il ciclo di vita dei prodotti**, contribuendo a **ridurre i rifiuti** al minimo.

I principi dell'economia circolare contrastano con il tradizionale modello economico lineare, fondato invece sul tipico schema "estrarre, produrre, utilizzare e gettare".

PROBLEMI

FAME

CLIMA

SALUTE

GUERRA

SVILUPPO

INQUINAMENTO

SOLUZIONI



Investire 800 miliardi di € in armamenti per promuovere la pace...

Per fortuna esistono gli additivi, soprattutto i conservanti che permettono alle derrate alimentari di essere conservate e distribuite nei momenti di crisi: carestie, guerre e calamità.

Ma la stragrande maggioranza degli alimenti prodotti non viene messa in commercio per soddisfare i bisogni alimentari di popolazioni affamate, ma per saziare la fame di denaro di gruppi finanziari ingordi.

Lo scopo di questa serata non è spaventarvi, ma informarvi sulla composizione dei cibi e delle bevande che portate in tavola.

Dopo magari non modificherete le vostre abitudini, ma sarà per scelta e non per ignoranza.

Se invece lo farete, il vantaggio sarà per la vostra salute, per quella dei vostri figli e per quella della terra.



A volte con le nostre scelte non mangiamo direttamente gli additivi, ma li facciamo mangiare agli altri...

Come quando comperiamo 1 kg di ciliegie a Natale che per arrivare dal Cile sulle nostre tavole deve percorrere 12.000 km, consumare 7 lt di gasolio e liberare 22 kg di CO₂

DOMANDE E RISPOSTE



Molti pensano che se gli additivi alimentari fossero nocivi per la salute non sarebbero mai stati autorizzati dalle autorità sanitarie competenti.

Così comprano i cibi a occhi chiusi facendo attenzione solo al prezzo e al gusto.

Come per i vaccini: se ce li propongono significa che servono.

Ma dovremo farci un'altra domanda?

A chi servono?

A cosa servono?

Se siete qui significa che la domanda vi interessa.
E soprattutto che siete interessati alla risposta.

Premesso

che il cibo naturale consumato fresco non ha bisogno di additivi

Considerato

che non tutti hanno la stalla, il pollaio e l'orto sotto casa

Calcolato

che i cibi hanno bisogno di essere trattati
per la preparazione, la conservazione, il trasporto e la consumazione

Vediamo

cosa sono e cosa fanno questi additivi
per capire quali possiamo accettare e quali sarebbe meglio evitare

SPEZIE del vecchio mondo
chiodi di garofano
anice stellato
coriandolo
papavero
cannella
pepe
cardamomo
curcuma
noce moscata
zenzero
.....

SPEZIE del nuovo mondo
annatto
caffè
fava tonka
peperoncino
pimento
pepe rosa
vaniglia
.....

SPEZIE dell'altro mondo
coloranti
conservanti
edulcoranti o dolcificanti
emulsionanti
antiossidanti
addensanti
gelificanti
esaltatori di sapidità
correttori di acidità
agenti di rivestimento
.....

Le spezie dell'altro mondo sono molto più numerose, più semplici da produrre, più economiche, ma anche più pericolose per la salute.



ADDITIVI



D.M. 27 febbraio 1996 n. 209

Sostanze prive di valore nutritivo impiegate per conservare le caratteristiche degli alimenti, per evitarne l'alterazione spontanea, per esaltarne aspetto, sapore, odore o consistenza.

Sono indicati con la lettera **E** seguita da un numero.

La lettera **E** indica che l'additivo in questione è permesso in tutti i paesi dell'Unione Europea, mentre il numero ne definisce la categoria d'appartenenza.





ADDITIVI



D.M. 27 febbraio 1996 n. 209

CLASSIFICAZIONE IN BASE AL NUMERO

E 100 - E 199	Coloranti
E 200 - E 299	Conservanti, ac. ascorbico, nitriti, nitrati, solfiti
E 300 - E 399	Antiossidanti e regolatori di acidità
E 400 - E 499	Addensanti, stabilizzanti e emulsionanti
E 500 - E 599	Regolatori di acidità e antiagglomeranti
E 600 - E 699	Esaltatori di sapidità (stupidità)
E 900 - E 999	Vari (cere, schiumogeni, ...)
E 1000 - E 1999	Altri composti





ADDITIVI



GLI ADDITIVI ALIMENTARI SONO SOSTANZE
DI ORIGINE PREVALENTEMENTE CHIMICA
CHE VENGONO INTENZIONALMENTE
AGGIUNTE AGLI ALIMENTI
PER RENDERLI
PIU' CONSERVABILI,
PIU' APPETIBILI,
PIU' VENDIBILI,
MA NON SEMPRE
PIU' SALUTARI.

dott. Mouse



AROMATIZZANTI

regolamento CEE 1334 20/01/2009

AROMI NATURALI

molecole ricavate dalla macinazione, frammentazione, distillazione e altri procedimenti, di vegetali (frutta, foglie, fiori, radici, ecc) o animali. Sono i più costosi e gli unici che si possono impiegare nei prodotti biologici.

AROMI NATURAL-IDENTICI

uguali a quelli naturali ma «costruiti» in laboratorio per sintesi chimica. Sono i più utilizzati perché costano meno e si conservano meglio.

AROMI ARTIFICIALI

ottenuti per sintesi chimica in laboratorio perché in natura non esistono le stesse molecole. Sono i meno costosi e i più pericolosi.

AROMI

è la parola che troviamo sulla maggior parte dei prodotti alimentari, perché comprende tutti gli aromi natural-identici (uguali a quelli naturali ma costruiti in laboratorio) e anche quelli artificiali (costruiti in laboratorio anche con l'impiego di molecole che non esistono in natura).

ATTENZIONE IN QUESTO CASO NON CI SONO AROMI NATURALI!

AROMA DI TRUFFA

Il più diffuso, anche se è quello meno conosciuto

Aromi naturali di origine animale

Carminio

Caseina

Gelatina

Colla di pesce

Caglio

Siero

Crudeltà

<https://www.greenme.it/salute-e-alimentazione/mangiare-sostenibile/7-ingredienti-di-origine-animale-che-si-nascondono-nei-prodotti-comuni/>



Non abbiamo idea di cosa significhi per un animale aspettare che arrivi finalmente il giorno della macellazione per veder la fine della sua tribolazione



Callu de cabrettu

METODI DI CONSERVAZIONE DEI CIBI

Metodi basati sulla riduzione del contenuto di acqua:

- Essiccazione
- Salatura
- Salamoia
- Aggiunta di zucchero
- Liofilizzazione

Metodi basati sulla variazione della temperatura:

- Refrigerazione
- Congelazione
- Surgelazione
- Sterilizzazione (>100 °C)
- Appertizzazione (Nicolas Appert)
- Pastorizzazione (Louis Pasteur)

Metodi basati sull'alterazione della composizione dell'atmosfera:

- sottovuoto
- in atmosfera protettiva (CO₂, N₂, O₂ evita lo sviluppo di batteri anaerobi)
- sotto oli vegetali (isola l'alimento dal contatto con l'aria, inibisce la proliferazione di batteri aerobi)

Metodi basati sulle radiazioni:

- microonde
- raggi ultravioletti
- radiazioni ionizzanti

Metodi basati su agenti chimici:

- Affumicatura (consiste nell'esporre un prodotto alimentare al fumo provocato dalla combustione di legno avente una bassa quantità di resina)
- Conservazione sotto alcool (sfrutta la proprietà dell'alcol di creare un ambiente non idoneo allo sviluppo di microrganismi)
- Aggiunta di additivi

Alimenti di nuova gamma.

Per nuova gamma si intendono le categorie di alimenti suddivise in base al loro *trattamento di conservazione*

- **1° gamma** Alimenti freschi (es. verdure fresche)
- **2° gamma** Alimenti conservati attraverso trattamento termico (es. latte pastorizzato, passata di pomodoro)
- **3° gamma** Alimenti congelati e surgelati (es. filetti di pesce surgelato)
- **4° gamma** Alimenti confezionati freschi, puliti e pronti per essere consumati (es. verdure lavate e pretagliate)
- **5° gamma** Alimenti già cotti e conservati sottovuoto (es. primi piatti cotti sottovuoto)
- **6° gamma** Farmaci al posto degli alimenti (non esiste ancora, o forse esiste già, ma nessuno lo sa)

Oggi il cibo nasconde molte insidie



Categorie di additivi previsti per legge negli alimenti dall'Allegato 2 del D.Lgs 109/92

Acidificanti

Addensanti

Agenti di carica

Agenti di resistenza

Agenti di rivestimento

Agenti di trattamento della frutta

Agenti lievitanti

Amidi modificati

Antiossidanti

Emulsionanti

Coloranti

Conservanti

Correttori di acidità

Edulcoranti

Emulsionanti

Regolatori di acidità

Gas propulsori

Gelificanti

Sali di fusione **

Stabilizzanti

Umidificanti

Fidarsi è bene, non fidarsi è meglio

* non è obbligatorio indicare il nome specifico o il numero CE

**soltanto per i formaggi fusi e i prodotti a base di formaggio fuso

**La legge li prevede,
ma sarebbe meglio evitarli!**



Il cibo dovrebbe avere

- un prezzo giusto
- un contenuto sano
- un gusto piacevole
- un aspetto invitante

RIDURRE LA QUANTITA' E AUMENTARE LA QUALITA'

Consigli alimentari elementari

- Ridurre la quantità
- Migliorare la qualità
- Dedicare il tempo giusto
- Condividere con gli altri
- Conservare gli avanzi
- Anticipare l'ora
- Associare una passeggiata

I risultati peggiori
si ottengono
associando:

- **Poco tempo**
- **Tanta quantità**
- **Scarsa qualità**

leggere le etichette

ricordarsi del digiuno

COLORANTI

E 100 - 109	GIALLO	
E 110 - 119	ARANCIONE	
E 120 - 129	ROSSO	
E 130 - 139	BLU	VIOLA
E 140 - 149	VERDE	
E 150 - 159	MARRONE	NERO
E 160 - 199	ALTRI COLORI	

Vengono utilizzati allo scopo di migliorare l'aspetto di bevande ed alimenti vari.

CONSERVANTI

E 200 - 209	sorbati
E 210 - 219	benzoati
E 220 - 229	solfori
E 230 - 239	fenoli e formiati
E 240 - 259	nitriti e nitrati
E 260 - 269	acetati
E 270 - 279	propionati
E 290 - 299	altri

Consentono all'alimento di rallentare o bloccare le alterazioni provocate dai microrganismi.

ANTIOSSIDANTI E REGOLATORI DI ACIDITA'

E 300 - 309	ascorbati (vit. C)
E 310 - 319	gallati e eritorbati
E 320 - 329	lattati
E 330 - 339	citrati e tartrati
E 340 - 349	fosfati
E 350 - 359	malati e adipati
E 360 - 399	succinati e fumarati
E 370 - 399	altri

Impediscono i processi di irrancidimento dei grassi e l'imbrunimento di frutta e verdura.

SATABILIZZANTI, ADDENSANTI, EMULSIONANTI

E 400 - 409	alginati
E 410 - 419	gomma naturale
E 420 - 429	altri agenti naturali
E 430 - 439	derivati del poliossietilene
E 440 - 449	emulsionanti naturali
E 450 - 459	fosfati
E 460 - 469	derivati della cellulosa
E 470 - 489	derivati degli acidi grassi
E 490 - 499	altri

Stabilizzanti: consentono di mantenere nel tempo le caratteristiche fisiche volute dall'alimento.

Addensanti: aumentano la densità e la consistenza di un alimento.

Emulsionanti: favoriscono la permanenza di una miscela tra una sostanza grassa ed una acquosa.

REGOLATORI DI ACIDITA' E ANTIAGGLOMERANTI

E 500 - 509	acidi e basi inorganiche
E 510 - 519	cloruri e solfati
E520 - 529	solfati e idrossidi
E 530 - 549	sali di metalli alcalini
E 550 - 559	silicati
E 570 - 579	stearati e gluconati
E 580 - 599	altri

Regolatori di acidità: modificano l'acidità per consentire una corretta conservazione del prodotto.

Antiagglomeranti: impediscono la formazione di grumi nel prodotto alimentare.

ESALTATORI DI SAPIDITA'

E 620 - 629	glutammati
E 630 - 639	inosinati
E 640 - 649	altri

Forniscono all'alimento un particolare sapore oppure ne esaltano il sapore naturale.
Possono causare dipendenza ...

VARI

E 900 - 909	cere
E 910 - 919	glasse
E 920 - 929	anti-agglomeranti e sbiancanti
E 930 - 949	gas per confezionamento
E 950 - 969	dolcificanti
E 990 - 999	schiumogeni

E 901 cera d'api:

permette alla frutta di rimanere lucida, evita la disidratazione, l'ossidazione e la penetrazione di muffe.

ALTRI COMPOSTI

E 1000 - 1099

Sarebbero tutti da evitare



E 1520 glicole propilenico, comunemente noto come antigelo, viene impiegato come solvente di altri additivi... quindi va bene nel radiatore ma non nello stomaco.

LA TABELLA DEGLI ADDITIVI ALIMENTARI

Coloranti innocui			Coloranti da evitare		
E 100	Curcumina	A	E 102	Tartrazina	D*
E 101	Riboflavina - Lattoflavina (Vitamina B2)	A	E 103	Crisoina resorcinolo	F
E 120	Cocciniglia (acido carminico)	A	E 104	Giallo di chinolina	D*
E 140	Clorofilla	A	E 105	Giallo rapido AB	F
E 150	Caramello E 150 a-b-c-d	A	E 106	Riboflavina 5' - fosfato	F
E 160	Betacarotene (provitamina A)	A	E 107	Giallo 2G	F*
E 160a	Carotene alfa, beta gamma	A	E 110	Giallo arancio S	C*
E 160b	Annatto	A	E 111	Arancione GGN	F
E 160c	Capsantina	A	E 121	Orceina, orchila e oreceina	F
E 160d	Lycopene	A	E 122	Azorubina	C
E 160e	Beta-apo-8-carotenal	A	E 123	Amaranto	D*
E 160f	Ethil ester of	A			C*
E 161b	Luteina	A			F
E 161c	Cryptoxanth	A			F
E 161d	Rubixanthin	A			D*
E 161e	Violoxanthin	A			C*
E 161f	Rhodoxanthin	A			B
E 161g	Canthaxanth	A			F
E 162	Rosso di bar	A			D*
E 163	Antociani -	A			B
E 170	Carbonato di	A			C*
E 171	Biossido di titanio	A	E 141	Complessi rameici clorofille	C
E 172	Ossido e idrossido di ferro	A	E 142	Verde acido brillante BS	D*
	Conservanti innocui		E 151	Nero brillante BN	D*

A - Prodotto non tossico

B - Esiste qualche pericolo di intolleranza

C - Prodotto sospetto. Attenzione!

D - Forte sospetto di tossicità

E - PERICOLOSO! La sostanza potrebbe essere responsabile di disturbi e gravi malattie

F - non ammesso nell'UE

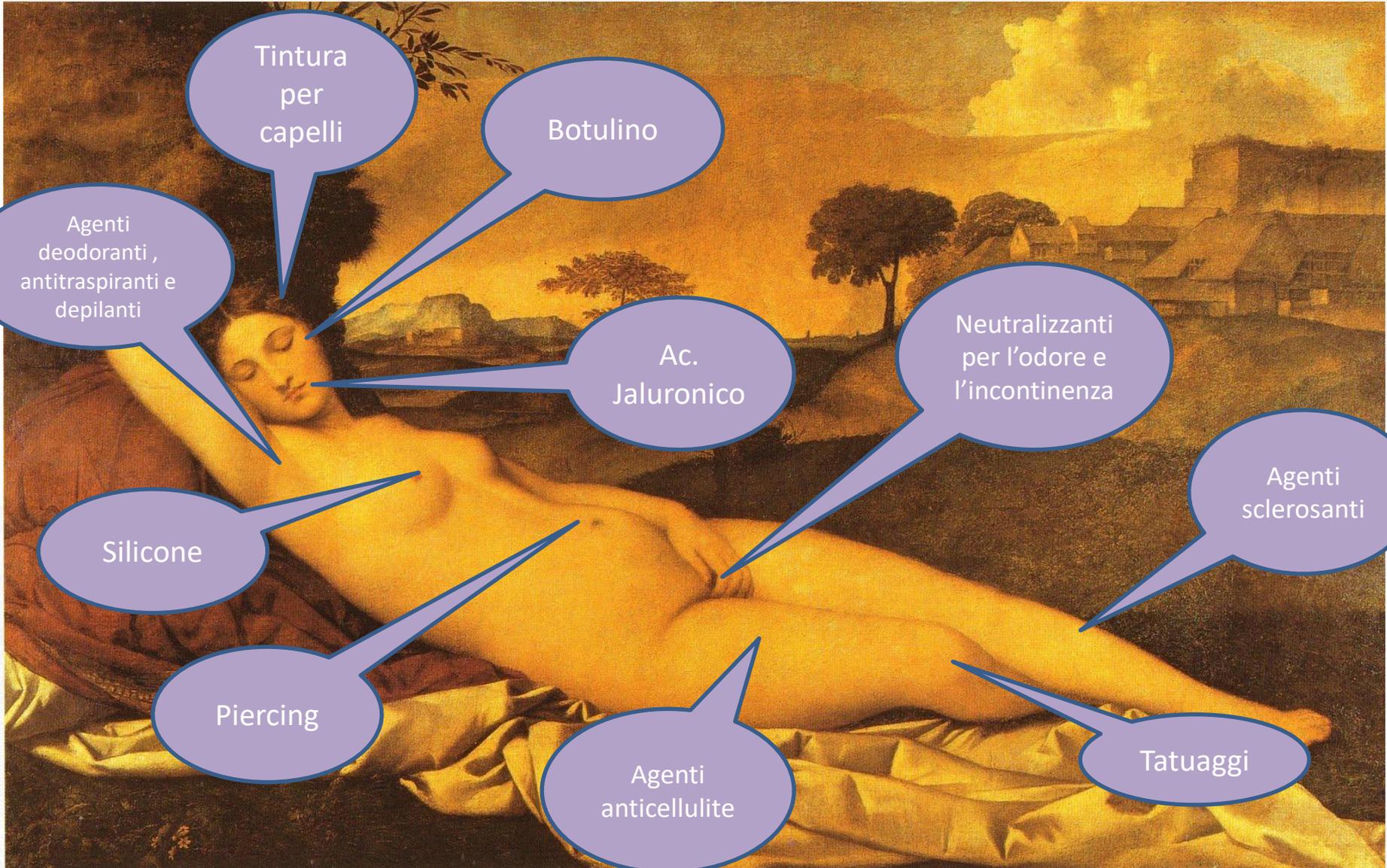
***** - Proibito in uno o più paesi extra-europei

ALCUNI ADDITIVI SARANNO ANCHE NATURALI

E 300	Vitamina C o ascorbato
E 160	Licopene
E 163	Antocianine
E 101	Vitamina B2 (riboflavina)
E 100	Curcumina
E 330	Acido citrico

MA ALLORA SAREBBE MEGLIO ASSUMERLI DALLA NATURA

Dott.ssa Anna Paola De Lazzari



non ci son più i cibi di una volta ... e neanche le donne di una volta

Metodi di conservazione antichi



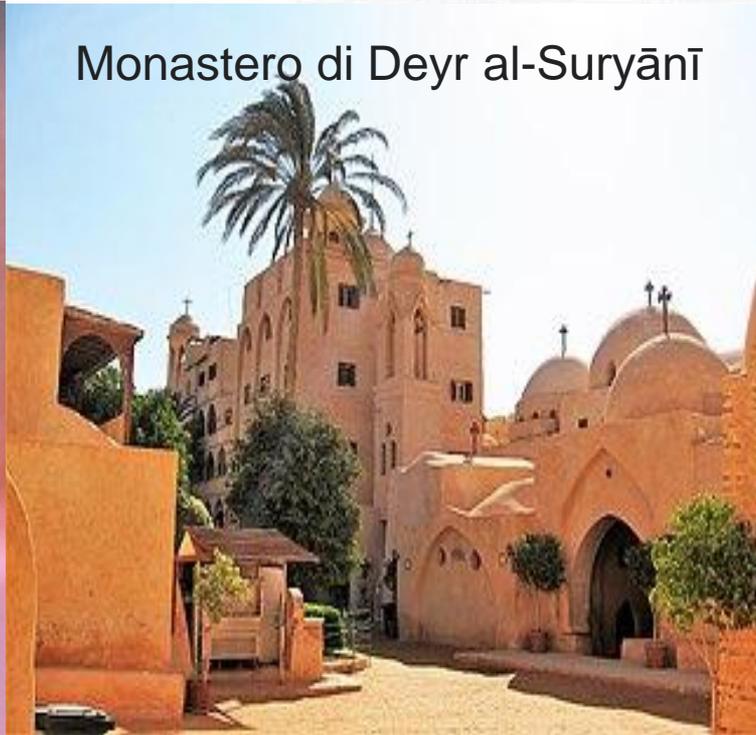
Tecniche di conservazione: salatura, cottura, essiccazione al vento e al sole, salamoia, fumigazione, refrigerazione, fermentazione, imbalsamazione, ...

Sostanze per conservare: sale, olio, aceto, miele, zucchero, vino, spezie ed erbe aromatiche, resine, ...

IL NATRON



Monastero di Deyr al-Suryānī



San Macario il Grande

Il *natron* era utilizzato in passato nei processi di imbalsamazione, per le sue proprietà di assorbimento dell'acqua, e aveva una notevole importanza nell'ambito dei rituali religiosi e nella produzione del vetro, nella cui composizione veniva aggiunto al silicio per abbassarne la temperatura di fusione. La sostanza ha dato il nome all'antico luogo estrattivo, Wadi el-Natrun, un lago quasi asciutto in Egitto che conteneva elevate quantità di carbonato di sodio ed una delle regioni più sacre della cristianità dove vissero i più grandi Padri della Chiesa antica.

SALE

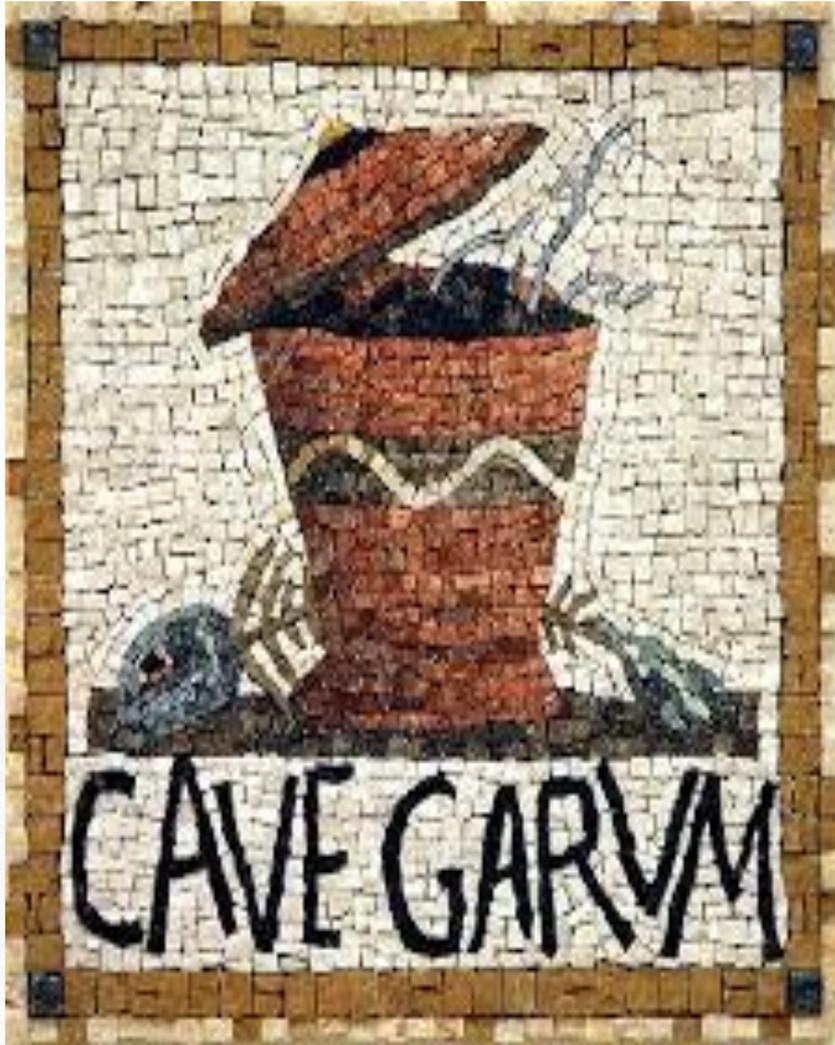


Voi siete il sale della terra; ma se il sale perdesse il sapore, con che cosa lo si potrà render salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dagli uomini.
Matteo 5,13-16

olio, aceto, vino, garum...



Il garum



In una botte di legno o in un vaso di terracotta con coperchio si metteva uno strato abbondante di erbe aromatiche (aneto, coriandolo, finocchio, sedano, menta, pepe, zafferano, origano...) sovrapponendo interiora dei pesci inoltre pesci piccoli interi, pesci grandi in pezzetti (salmoni, anguille, merluzzi, sardine), aggiungendo quindi uno strato di sale marino alto almeno due dita, continuando così fino a esaurimento del volume del contenitore e terminando con sale. Da questa salsa si ricavava il *flos garum*, il *liquamen* e l'*allex*.

Il primo «dado» dell'antichità

II MIELE



Composizione:

Zuccheri 66-83% (Glucosio, Fruttosio, Saccarosio, Oligosaccaridi)

Acqua 15-20%

Gomme e destrine 1-5%

Proteine 1%

Sostanze minerali 0.3 %

Enzimi, acidi organici, vitamine

Il miele fin dai tempi antichi è stato usato in cucina come un conservante. E' dotato infatti di alcune caratteristiche antimicrobiche tra cui l'acidità (il suo PH è mediamente 3,9), che si oppone alla crescita di diversi microorganismi, mentre l'alta concentrazione zuccherina li uccide per disidratazione dovuta all'attività osmotica.

L'evoluzione



In pochi anni da una civiltà contadina legata ad antichi sapori e saperi, che aveva rispetto della natura, che utilizzava metodi salutaris di conservazione e trasformazione, si è passati a un mondo tecnologico industriale con prodotti «senza tempo» che oltre a far perdere preziose conoscenze si è arricchito di innumerevoli sostanze chimiche. Ecco allora che coloranti, addensanti, conservanti, emulsionanti, esaltatori di sapidità la fanno da padroni in molti scaffali dei supermercati a discapito della salute di ignari e frettolosi consumatori.

Alcuni additivi di cui parleremo



- 1 **Addensanti** carragenina
- 2 **Aromatizzanti** vanillina
- 3 **Coloranti** E102-104,110,133, 174-175
- 4 **Conservanti** nitrati, nitriti, solfiti
- 8 **Dolcificanti** saccarosio, aspartame
- 5 **Emulsionanti** mono e di-gliceridi degli acidi grassi
- 6 **Grassi** grassi idrogenati, burro, margarina, olio di palma
- 7 **Esaltatori di sapidità** glutammato

ADDENSANTI E400-418: Carragenina E407

Gli additivi addensanti, per lo più di origine naturale, sono prodotti per migliorare la densità di un prodotto. Sono i più utilizzati dal punto di vista quantitativo. Sono in genere: amidi, farine, colle di pesce, gomme vegetali. Tra tutti gli additivi sono considerati i meno pericolosi.



Chondrus Crispus

- E407 Carragenina
- E410 Farina di semi di carrube
- E412 Gomma di guar
- E413 Gomma adragante
- E414 Gomma d'acacia o gomma arabica
- E416 Gomma di karaya
- E417 Gomma di tara
- E418 Gomma di Gellano

La carragenina (E 407) è un addensante ed emulsionante derivato da alghe riscaldate ad alta temperatura e trattate con acidi. Era considerata un additivo sicuro, anche se alcuni suoi derivati a basso peso molecolare che si formano in condizioni di alte temperature e acidità, possono causare **ulcerazioni, infiammazioni e tumori del tratto gastrointestinale, indebolimento del Sistema immunitario, rallentamento della crescita, interferenza con l'assimilazione dei minerali essenziali**. Può essere presente in svariati alimenti, come per esempio latte, gelati, dessert, budini, caramelle, confetti, chewing-gum, prodotti dolciari da forno, biscotti, preparati per gelatine, frutta candita, spray di panna, maionese, carni in scatola, pesce in scatola. Dal 2007 questo additivo in Gran Bretagna è considerato uno dei più pericolosi.

AROMATIZZANTI: Vanillina



4-idrossi-3-me3tossibenzaldeide

La vanillina per dolci ora può arrivare anche dal riciclo delle bottiglie di plastica. Dalla Scozia la scoperta per ottenerla grazie a un particolare enzima batterico ottenuto dall'Escherichia Coli.

La **vanillina (o vaniglina)** è la molecola che conferisce alla vaniglia il suo tipico profumo. Chimicamente è un'aldeide aromatica, può essere di origine naturale estratta dal baccello della vaniglia o di origine chimica. La maggior parte della vanillina in commercio è di origine sintetica. La vanillina viene principalmente usata per coprire gli odori, come l'odore di lievito naturale in pasticceria, e per invogliare al consumo del prodotto, specialmente nei prodotti dolciari. Trova massiccio impiego nell'industria alimentare (nelle cosiddette "merendine") e nei dolci in genere. In dosi elevate, la vanillina può causare disturbi come **nausea, crampi addominali o diarrea, può essere tossica, per il fegato e il sistema nervoso.**

COLORANTI: E100 - E199



I coloranti alimentari servono per abbellire un prodotto ma alcuni possono avere anche effetti nocivi sulla salute se adoperati in maniera inadeguata rispetto ai limiti previsti dalla legge.

In particolare, possono causare: **reazioni allergiche, disturbi del sonno, deficit visivi, alterazione del comportamento, tremori e perfino il cancro.**

Secondo il Regolamento Ue 1169/2011 se un alimento o una bibita contiene uno o più di questi sei coloranti,

E102 giallo tartrazine

E104 giallo chinolina

E110 giallo tramonto

E122 azorubina o carmoisina

E124 rosso Ponceau

E129 rosso allura

l'etichetta deve riportare la scritta *«può influire negativamente sull'attività e l'attenzione dei bambini»*.

Uno studio epidemiologico realizzato in Inghilterra dall'Università di Southampton metteva in relazione, infatti, il consumo di alimenti che contengono questi coloranti con disturbi nella sfera dell'attività e dell'attenzione nei bambini.



In genere più un cibo confezionato è colorato più è tossico...

Quali sono i coloranti più pericolosi ?

- E102 Tartrazina:** un colorante sintetico giallo che può causare eruzioni cutanee allergiche, problemi di respirazione, gonfiore, insonnia e visione offuscata, soprattutto nei soggetti asmatici, potrebbe essere cancerogeno. Puoi trovarlo nella mostarda, nelle bevande gassate, in gelati, dolci e minestre confezionate.
- E104 Giallo di chinolina:** è un colorante sintetico che può causare allergie e dermatiti e può dare cancro a reni e fegato. Si trova in bibite analcoliche, gassate, liquori e gelati. Se associato all'aspartame 7 volte più tossico.
- E107 Giallo 2G:** può causare asma, iperacidità e allergie. L'uso è già abbastanza limitato e presto potrebbero vietarlo anche in Europa.
- E110 Giallo arancio 5 o tramonto FCF:** è un colorante sintetico che si trova in bibite, succhi d'arancia, dolci, zuppe pronte e marzapane. Può causare allergie, reazioni asmatiche, eruzioni cutanee, cancro.
- E120 Cocciniglia:** colorante naturale rosso, estratto da corpi essiccati di femmine di coccinella. Potrebbe causare allergie, soprattutto ai bambini.
- E122 Azorubina, Carmoisina:** colorante sintetico che si trova nelle bevande, negli sciroppi e nelle gelatine. Può causare eruzioni cutanee ed è sconsigliato agli asmatici e agli allergici all'aspirina. Cancerogeno.
- E123 Amarantho:** può causare allergie ed è potenzialmente cancerogeno.
- E124 Rosso scarlatto Vittoria Ponceau:** si può trovare in caramelle, biscotti e bibite ed è potenzialmente pericoloso per il cervello dei bambini.
- E127 Eritrosina:** è un colorante sintetico rosso e contiene iodio, quindi può causare problemi alla tiroide. Si trova in caramelle, gelati, sciroppi e dolci alla ciliegia. Probabile cancerogeno.
- E129 Rosso allura AC:** è un colorante sintetico rosso che si trova principalmente nel vino e nei bitter soda, negli insaccati e nei succhi d'arancia. Può causare allergie, irritazioni della pelle e iperattività nei bambini.
- E131 Blu patentato V:** presente nelle caramelle e nei gelati, può causare orticaria e tremori.
- E133 Blu brillante FCF:** è un mutageno sospetto ed è stato proibito in molti Paesi dell'UE, anche se dopo alcuni studi è stato dichiarato non dannoso.
- E142 Verde S:** è un colorante sintetico che potrebbe causare anemie e allergie, si trova nella menta, nelle caramelle, nei gelati e nei piselli.
- E150c Caramello ammoniacale:** è un colorante sconsigliato ai bambini e si trova nei gelati, nella cola, liquori, ghiaccioli, birra, biscotti e conserve.
- E151 Nero Brillante BN:** può causare allergie e si trova in caramelle, creme, gelati e ghiaccioli.
- E153 Carbone medicinale vegetale:** deriva dalla combustione dei vegetali ed è un colorante naturale, può avere effetti cancerogeni.
- E154 Marrone FK:** può causare asma, problemi ai reni e iperattività.
- E155 Bruno HT:** è un colorante sintetico che potrebbe causare allergie e asma. Si trova in prodotti da forno.
- E161g Cantaxantina:** è un colorante naturale che non ha effetti nocivi, ma spesso per il commercio viene utilizzata una forma sintetica che può essere dannosa per il fegato, formazione irreversibile nella retina di cristalli. Si trova nelle salsicce di Strasburgo.
- E173 Alluminio:** è un colorante metallico grigio presente in natura ma che può essere tossico per reni e cervello (Alzheimer).
- E174 Argento:** è un colorante metallico utilizzato come superficie di alcuni dolci o caramelle, non viene facilmente eliminato dall'organismo e può essere pericoloso.
- E175 Oro:** come sopra.
- E180 Litolrubina BK:** si trova nella crosta dei formaggi e può causare reazioni allergiche.
- E181 Tannino:** può causare allergie ed è utilizzato come schiarante in alcune bevande alcoliche.

Coloranti salutari



Non tutti i coloranti vengono per nuocere. Infatti, l'industria alimentare non adopera solamente coloranti artificiali, ma anche coloranti naturali, che sfruttano le proprietà intrinseche di alcuni cibi: la **curcumina (E100)** ottenuta dalla curcuma, le **clorofille (E140)** ottenute da vegetali e alghe, i **carotenoidi (E160 A)** ottenuti da alcune piante (carote, pomodori, peperoni, ...), le **antocianine (E163)** ottenute da fiori, frutta e verdura (ibisco, frutti di bosco, rape, ...)

Solfiti e Anidride solforosa E220-228

E220 – Anidride Solforosa
E221 – Solfito di Sodio
E222 – Bisolfito di Sodio
E223 – Metabisolfito di Sodio
E224 – Metabisolfito di Potassio
E225 – Solfito di Potassio
E226 – Solfito di Calcio
E227 – Bisolfito di Calcio
E228 – Solfito Acido di Potassio

Queste sostanze oltre a conservare aiutano anche a mantenere il buon aspetto dei cibi evitando ad esempio che cambino colore. Con il termine solfiti si indica sia l'anidride solforosa che alcuni suoi sali inorganici. Mentre l'anidrite solforosa si utilizza sotto forma di gas e allo stato liquido, gli altri solfiti sono invece in polvere. I solfiti sono nascosti in tante categorie di alimenti. Persone più sensibili possono incorrere in alcuni disturbi: **reazioni allergiche, aggravamento dell'asma, riduzione dell'assorbimento di alcune vitamine (in particolare quelle del gruppo B), orticaria, prurito, vomito, nausea e cefalea.**

I cibi che contengono generalmente solfiti o che possono contenerli sono:

**vino
birra
insaccati
frutta disidratata
frutta secca
succhi di frutta
aceto
conserve sott'aceto
conserve sott'olio
conserve in salamoia
funghi secchi
aglio fresco
preparati per purè
senape
latticini
pesce
frutti di mare
zucchero
sidro
hot dog
hamburger**

ANIDRIDE SOLFOROSA SO2 (E220)	
Caratteristiche	Ha odore caratteristico ed irritante. Tossicità acuta e cronica elevata per questo la legge definisce la quantità che può rimanere come residuo.
Meccanismo d'azione	Microbicida: agisce contro muffe e batteri mentre ha azione selettiva sui lieviti. Per questo viene utilizzata nel processo di fermentazione delle uve per eliminare i lieviti che producono poco alcol e consentire lo sviluppo degli altri che porteranno a termine la fermentazione. Antiossidante: ha azione sbiancante ed impedisce l'imbrunimento enzimatico.
Uso	Viene addizionata ad uve, vino, aceto, succhi di frutta, sottaceti, sottolio, prodotti dolciari.



**ATTENZIONE
TOSSICO
E IRRITANTE**



ANIDRIDE SOLFOROSA

I solfiti del vino

Cosa c'è nel vino?

In vino veritas
In acqua sanitas



Acqua 70-90%

Alcool etilico 6-16%

Zuccheri 0-25%

Altre sostanze 6-70 g/l

anidride carbonica
0-45 g/l

polialcoli
max 1 g/l

solfiti
max 0,3 g/l

sali minerali
5-10 g/l



acidi organici
1-3 g/l

Tommaso Brigato
cantina enoiteca ai bari

IN VINO VERITAS



“Buonasera a tutti! Oggi parleremo di un tema molto attuale e di grande interesse per chi ama il vino e si preoccupa della propria salute: i solfiti presenti nel vino e negli alimenti. Scopriremo insieme cosa sono, quali benefici possono offrire in termini di conservazione e sicurezza, ma soprattutto quali danni e rischi possono comportare per la salute umana. Inoltre, esploreremo come l’artigianalità del vino e la qualità delle uve possano fare la differenza, riducendo al minimo l’uso di additivi chimici, come i solfiti, e valorizzando il prodotto.”

“I solfiti sono composti chimici a base di zolfo, utilizzati principalmente come conservanti per prevenire l’ossidazione e la proliferazione di batteri nei cibi e nelle bevande. Questi composti sono onnipresenti, specialmente nel vino, dove vengono aggiunti per ‘preservare’ il colore, il gusto e la stabilità del prodotto. Tuttavia, è importante notare che, sebbene i solfiti siano presenti anche naturalmente durante la fermentazione, in molte produzioni industriali vengono aggiunti in quantità ben superiori a quelle necessarie. Questo non solo impone un carico chimico inutile al nostro organismo, ma può anche mascherare la scarsa qualità delle uve, unendo la necessità di conservazione a quella di mascherare difetti.”

Nitrati, Nitriti e Nitrosamine E240-259

- E 249 nitrito di potassio
- E 250 nitrito di sodio
- E 251 nitrato di sodio
- E 252 nitrato di potassio

I nitriti (NO_2) e i nitrati (NO_3) sono sostanze composte da azoto (N) ed ossigeno (O) normalmente presenti in natura. I primi derivano dall'acido nitroso e i secondi dall'acido nitrico. La capacità dei nitriti di combinarsi con le ammine (composti organici presenti soprattutto negli alimenti proteici, come carne, affettati e formaggi) genera sostanze cancerogene chiamate **nitrosamine**.



Nitriti e nitrati vengono utilizzati soprattutto nella carne, per preservarne l'integrità, mantenerne il colore e migliorarne il gusto, oltre a svolgere un'azione antimicrobica e antisettica (specie per evitare lo sviluppo di *Clostridium botulinum*). Queste sostanze, inoltre, si trovano anche nelle verdure (soprattutto quelle a foglia verde, come lattuga e spinaci): essendo utilizzate come fertilizzanti, vengono assorbite tramite l'acqua.

Secondo uno studio francese, il consumo giornaliero di più di una fetta di salumi, o di carne lavorata, aumenterebbe del 25% il rischio di cancro al seno e del 58% quello della prostata, oltre a favorire il cancro dello stomaco e dell'intestino (AIRC)

EMULSIONANTI: E322 e E470 - 489

Alcuni emulsionanti:

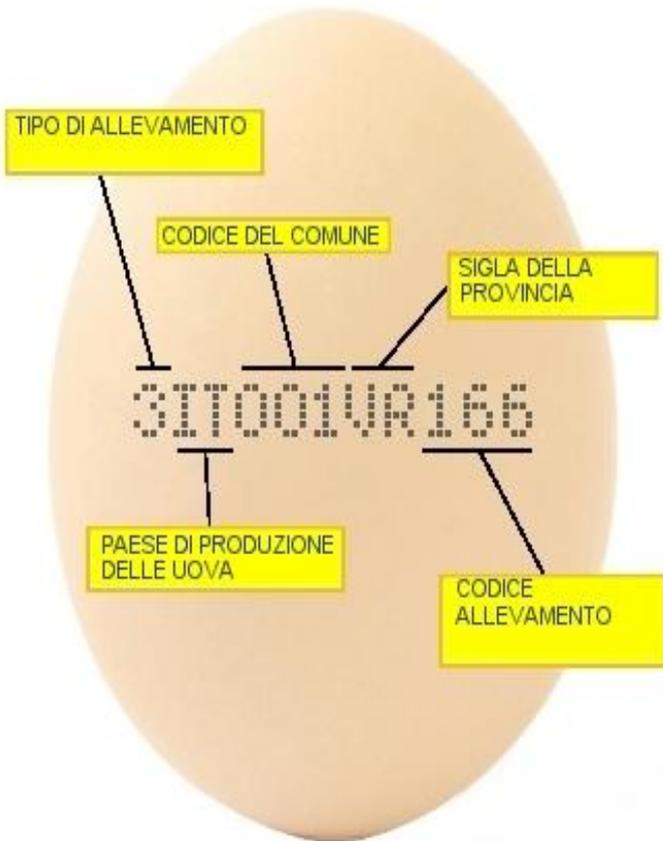
- E 322 Lecitina
- E 470 Sali di sodio di potassio e di calcio degli acidi grassi
- E 470 b Sali di magnesio degli acidi grassi
- E 471 **Mono e di-gliceridi degli acidi grassi**
- E 472 Esteri misti acetici, tartarici dei mono e di-gliceridi degli acidi grassi
- E 473 Esteri di saccarici di acidi grassi
- E 474 Saccarogliceridi
- E 477 Esteri di Glicol-propilene degli acidi grassi
- E 481 Lattilato di stearile
- E 483 Tartrato di stearile
- E 491 Sorbitolo monostearato

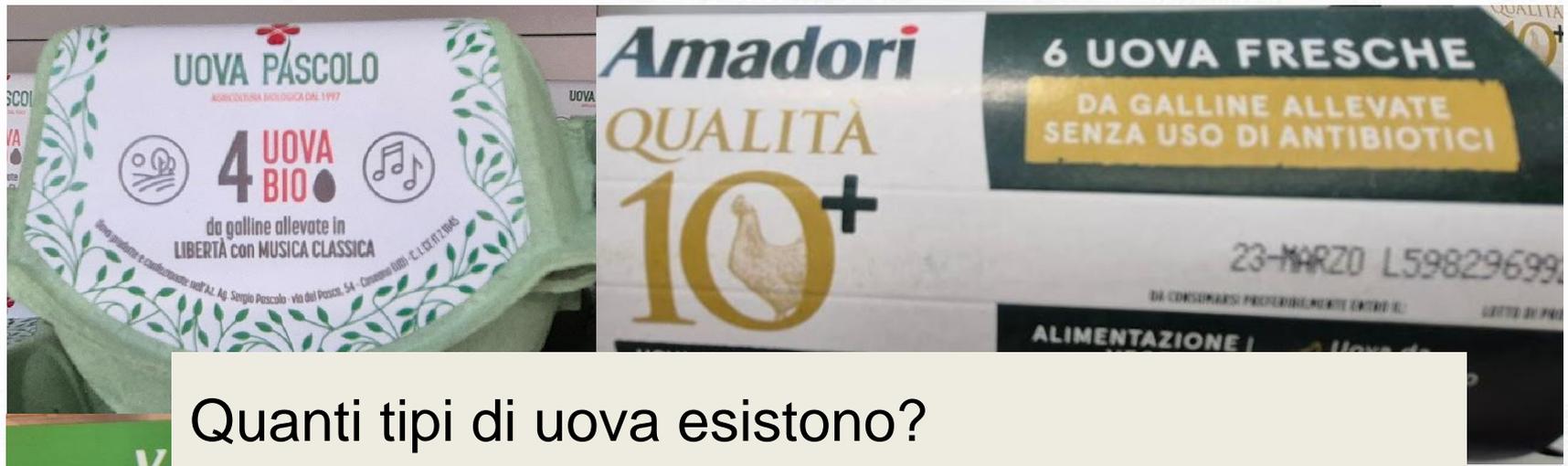


L'emulsionante di madre natura per antonomasia è il tuorlo d'uovo. Le sue proprietà emulsionanti sono legate all'azione di due sostanze: le proteine e la lecitina.

Gli emulsionanti sono molecole di additivi alimentari che fungono da agenti stabilizzanti per le emulsioni, impedendo la separazione dei liquidi che normalmente non si mescolano. Gli emulsionanti abbondano nella catena alimentare soprattutto nel pane, cioccolato, gelati, dessert refrigerati, prodotti di pasticceria, margarine, carni lavorate e svolgono un ruolo importante nel migliorare l'aspetto, la consistenza e la conservabilità di molti degli alimenti che consumiamo oggi. Possono favorire **l'infiammazione cronica dell'intestino, le allergie, la carcinogenesi e la teratogenesi (soprattutto se derivati da OGM) e inoltre le dislipidemie.**

leggere l'etichetta





Quanti tipi di uova esistono?

- Uova da galline allevate in libertà con musica classica
- Uova fresche da galline allevate senza uso di antibiotici
- Uova fresche di calibro differente
- Uova fresche da galline allevate a terra
- Uova da galline libere di razzolare all'aperto
- Uova sgusciate
- Uova da galline libere di farle dove vogliono e quando vogliono





MISTO D'UOVO IN BOTTIGLIA

Sottoposto a pastorizzazione, il Misto d'Uovo in bottiglia è privo di conservanti.

250 g corrispondono a circa 5 uova intere.

Come utilizzarlo in cucina?

Ideale per frittate, omelette, pasta all'uovo, panature, pan di spagna, frolle e dolci.

GRASSI IDROGENATI

ALLARME GRASSI IDROGENATI

Prodotti da evitare (spazzatura alimentare)



I grassi idrogenati sono lipidi che, per raggiungere caratteristiche chimico-fisiche utili alle necessità dell'industria alimentare, subiscono una manipolazione definita idrogenazione. L'idrogenazione porta anche alla formazione dei famigerati grassi trans.

Perché si usano i grassi idrogenati? Soprattutto per questioni economiche: i grassi idrogenati sono più economici, ma anche perché solidificano facilmente ed irrancidiscono più lentamente e permettono ai prodotti di conservarsi più a lungo. Già da diversi anni la comunità scientifica internazionale ha stabilito, questa volta con unanime consenso, che i grassi idrogenati sono nocivi per la salute. Molte ricerche confermano che l'assunzione di grassi idrogenati aumenta il **rischio di malattie cardiovascolari**.

Burro, margarina e olio di palma



25 Euro al Kg



5 Euro al Kg



8 Euro al kg

Il burro è stato spesso demonizzato affermando che è un prodotto poco adatto ad essere consumato per via del rischio di far aumentare il colesterolo e accusandolo di diventare nocivo durante la cottura. Da recenti studi francesi però, è emerso che la formazione di composti tossici nel burro sottoposto a cottura è molto bassa, e quindi non c'è ragione di preoccuparsi. La particolarità poi per esempio del burro di montagna è quella di essere ottenuto con crema di latte di vacche alimentate con pascolo alpino ricco di molte essenze erbacee e floricole.

Si può quindi affermare che il burro è da preferire alla margarina perché oltre a grassi saturi contiene molte vitamine liposolubili, minerali e proteine essenziali per il corpo, mentre la margarina non ne contiene o contiene soltanto sostanze che vengono aggiunte in fase di lavorazione come l'omega3 o i fitosteroli.

ESALTATORI DI SAPIDITA' E620-699

Glutammati

- E620 Acido glutammico
 - E621 Glutammato monosodico
 - E622 Glutammato monopotassico
 - E623 Diglutammato di calcio
 - E624 Glutammato monoammonico
 - E625 Diglutammato di magnesio
 - E626 Acido guanilico
 - E627 Guanilato di disodio - Guanilato di sodio
 - E628 Guanilato di dipotassio
 - E629 Guanilato di calcio
- ## Inosinati

- E630 Acido inosinico
- E631 Inosinato di disodio
- E632 Inosinato di dipotassio
- E633 Inosinato di calcio
- E634 Calcio 5'- ribonucleotidi
- E635 Disodio 5'- ribonucleotidi
- E636 Maltolo
- E637 Etilmaltolo
- E640 Glicina e Sale sodico della glicina....

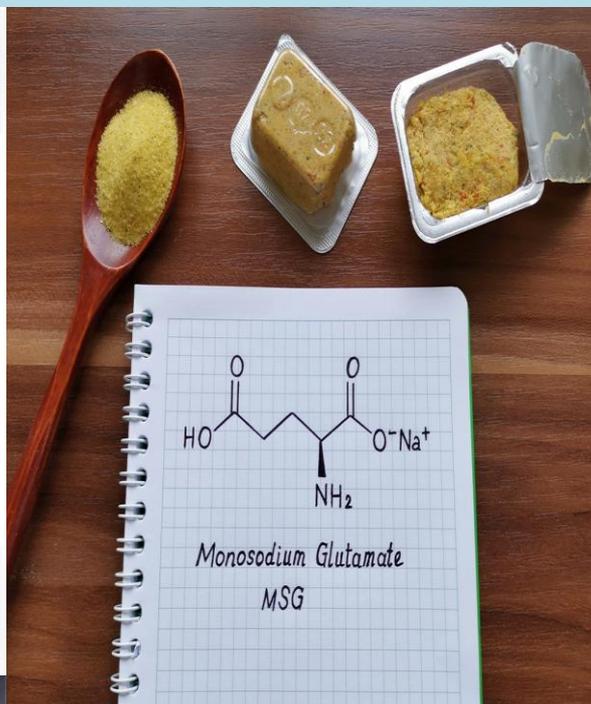


Esaltatori di sapidità o di stupidità?

Gli esaltatori di sapidità sono additivi alimentari che alterano la naturale appetibilità dei cibi e, nonostante l'abuso possa scatenare effetti collaterali generalmente trascurabili, la loro addizione nei cibi ha come unico obiettivo l'incremento delle vendite commerciali (a vantaggio delle industrie) e non conferisce alcun vantaggio salutistico al consumatore finale.

L'E622 ingerito in dosi eccessive, origina **disordini gastro-enterici** mentre l'E623, nelle persone sensibili, può scatenare anche **forti attacchi d'asma**; l'E624 è caratterizzato da un'elevata tossicità e pertanto è da escludere totalmente nella dieta dell'infante. Gli E 630-633 possono facilitare l'insorgenza della **gota**, E634-E635 possono dare **iperattività**.

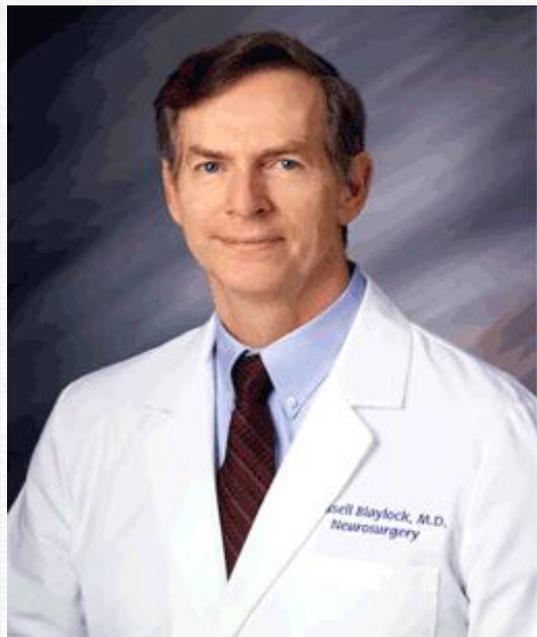
Glutammato monosodico (MSG) o E621



Negli snack dell'industria alimentare, nelle Pringles ad esempio e in tutte le patatine di ogni marca, nelle salse e nei condimenti usati per i piatti pronti surgelati, ma anche nelle cotolette di carne per bambini e nel prosciutto cotto vengono aggiunte le seguenti tre molecole chimiche:

- **MSG** glutammato monosodico
- **IMP** inosil-5-monofosfato
- **GMP** guanosin-5-monofosfato

Le 3 molecole agiscono sul cervello per creare una **dipendenza alimentare di tipo compulsivo**, in quanto attivano i neurotrasmettitori del piacere dopamina e serotonina.



Il dottor Russel Blaylock ha dichiarato nel 2007 che il glutammato monosodico è un "fertilizzante per il cancro"



Varie denominazioni del glutammato monosodico



Le seguenti denominazioni nascondono **SEMPRE** glutammato monosodico:
glutammato monopodico, glutammato, acido glutammico, oli o grassi vegetali idrogenati, proteine idrogenate, gelatina, caseinati di sodio o di calcio, lievito aggiunto, glutammato monopotassico, oli di mais.

Queste denominazioni indicano **SPESSE** la presenza di glutammato monosodico:
estratti di malto, brodo, aromi di malto, aromi artificiali, aromi naturali, aromi naturali di maiale o pollo, estratto di spezie, proteine di frumento, malto destrina, salsa di soia, prodotti fermentati o rinforzati alle proteine, acido citrico (o concentrato), sciroppo di mais, aroma di caramello (colorante).

E queste **POTREBBERO** celare del glutammato monosodico:
proteine di soia (o concentrato), isolato di proteine di soia, proteine di grano (o concentrato), carragene.

L'additivo camaleonte che molti usano ma pochi conoscono

DOLCIFICANTI E/O EDULCORANTI E 950-1200



Dolcificanti ed Edulcoranti sono sostanze usate per addolcire alimenti o altri prodotti destinati all'uso alimentare. Alcuni si trovano in natura, altri vengono prodotti in laboratorio. Sono entrambi pericolosi e l'uso deve essere oculato. Gli edulcoranti sono considerati dalle varie normative in ambito alimentare alla stregua di additivi alimentari e quindi sottoposti a procedure di valutazione prima dell'autorizzazione all'uso commerciale. Sono entrambi implicati **nell'obesità nell'alterazione del metabolismo glicemico, nei disturbi dell'appetito, nell'infiammazione, nell'osteoporosi, nell'oncogenesi.**

DOLCIFICANTI ipercalorici

Idrati di carbonio:

- zuccheri ordinari: saccarosio, fruttosio, glucosio

EDULCORANTI ipocalorici

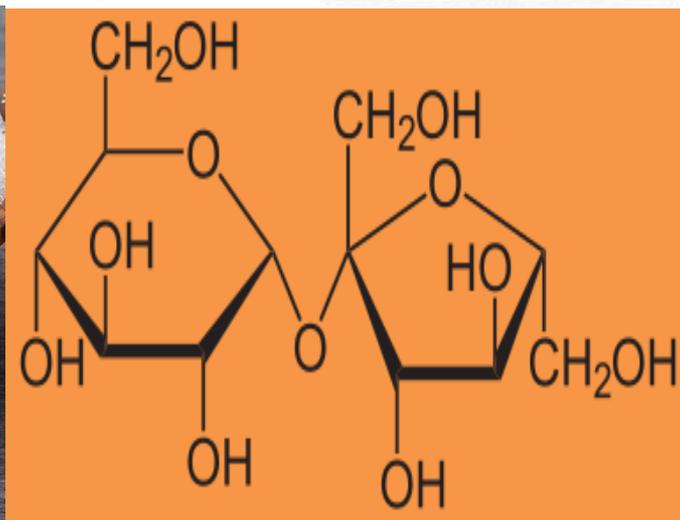
Naturali:

- proteine dolci: taumatina (E 957), miracolina, ecc.
- polioli: sorbitolo (E 420), xilitolo (E 967), eritritolo (E 968), mannitolo, lattilolo ecc.
- glicosidi: stevioside, glicirrizina, ecc.
- Polidestrosi (E 1200)

Artificiali:

- saccarina (E954), acesulfame K (E950), aspartame (E951), ciclamato (E952), sucralosio (E955), neotame (E961)

Lo zucchero



Alimento	Quanti cucchiaini?	Quanti grammi?
 Un ghiacciolo	4-5 x 	20-25 g
 Un bicchiere di granita	7-9 x 	35-45 g
 Due palline di gelato	4-5 x 	20-25 g
 Un gelato confezionato	3-5 x 	15-25 g

Lo zucchero è un disaccaride, **saccarosio**, costituito da due zuccheri semplici: **glucosio** e **fruttosio**, estratto dalla barbabietola o dalla canna da zucchero, raffinato con procedimenti chimici complessi in modo da allontanare tutte «le impurità» costituite da preziose sostanze come vitamine, sali minerali, proteine. È un grande apporto di calorie vuote. Comparso nella tavola intorno al 1700 ha soppiantato i dolcificanti antichi come il miele o la frutta. Il consumo medio si aggira intorno ai 20 Kg pro-capite l'anno, e spesso lo assumiamo inconsapevolmente anche in cibi di uso comune come prodotti da forno, succhi di frutta, farmaci, prodotti in scatola, dentifrici...

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito parametri chiari: al massimo il 10% delle calorie giornaliere devono essere assunte sotto forma di zuccheri. Ancora meglio il 5%, che corrisponde ad assumere quotidianamente **non più di 25 grammi (circa 6 cucchiaini) di zucchero**. Questa quantità include sia gli zuccheri aggiunti presenti nei vari alimenti che lo zucchero naturale contenuto in miele, sciroppi, succhi e concentrati di frutta.

Perché evitare lo zucchero raffinato



20% di aspettativa di vita in meno, per un po' di zucchero in più nella dieta!

Cynthia Kenyon - Università San Francisco

Lo zucchero danneggia la memoria

E' tossico come alcool e fumo, modifica il metabolismo e danneggia il fegato

E' un killer per il cuore

Aumenta la pressione arteriosa e favorisce l'arteriosclerosi

Aumenta il colesterolo cattivo

Accorcia la vita

Crea dipendenza

Provoca insulino-resistenza, obesità e diabete

Sottrae enzimi, vitamine gruppo B, sali minerali (soprattutto calcio) per la sua digestione

Favorisce osteoporosi, carie, alterazioni di unghie e capelli

Predispone alla candidosi intestinale

Accelera l'invecchiamento cutaneo

Altera il sistema immunitario: diminuisce l'efficacia dei globuli bianchi

Alcuni dolcificanti



Stevia E960
Fruttosio
Glucosio
Eritritolo E968
Xilitolo E967



IL DOLCE INGANNO

sciropo di glucosio-fruttosio
(HFCS: High Fructose Corn Syrup)

The Corny Truth About HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP

Top 10 Foods with the Highest Quantity of HFCS:

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1) Yogurt | 6) Boxed Mac n Cheese |
| 2) Breads | 7) Salad Dressing |
| 3) Frozen Pizza | 8) Tomato-Based Sauces |
| 4) Cereal Bars | 9) Apple Sauce |
| 5) Cocktail Peanuts | 10) Canned Fruit |

*High Fructose Corn Syrup has been linked directly to obesity, diabetes and metabolic dysfunction



**ECCESSO di FRUTTOSIO
(HFCS)**



FEGATO



ACIDI GRASSI



**STEATOSI
EPATICA**



OBESITA'

**Saper leggere
le etichette alimentari per
vivere in salute ad ogni età !**

Aspartame E951



È usato da oltre 40 anni nell'alimentazione umana come edulcorante ed è presente sia in alimenti come gomme da masticare, caramelle, gelati, yogurt, che nelle bevande e anche in numerosi farmaci. Pare che sia l'additivo più assassino che esista. Ha più di 92 effetti collaterali, dal semplice **mal di testa**, **al cancro al cervello**, passando per il **morbo di Alzheimer**, il **morbo di Parkinson** e la **sclerosi a placche**. In Europa se ne consumano circa 2000 tonnellate l'anno...

Questo edulcorante artificiale è estremamente nocivo per il nostro sistema nervoso. Infatti l'aspartame si scompone in piccolissime quantità di formaldeide, un veleno estremamente tossico per i nervi. Assumere dell'aspartame equivale ad avvelenare il vostro cervello con un conservante chimico. E' ideale per chi si vuole auto-imbalsamare, ma se avete l'intenzione di servirvi del vostro cervello, allora non si tratta proprio di una buona idea... Mike Adams

Attenzione agli additivi nelle etichette



- Ogni ingrediente è elencato in ordine decrescente di quantità. Al primo posto vi è quello presente in quantità maggiore fino ad arrivare agli ultimi che rappresentano la quantità minore (in genere gli additivi).
- A volte alcuni additivi non è obbligatorio vengano citati in etichetta.
- Spesso vengono usati sinonimi per descrivere un additivo.
- Non fare troppo affidamento sull'immagine riportata in confezione.
- Fare attenzione alla dicitura grassi che spesso viene scissa in più voci e non dà la reale percentuale dei grassi totali presenti nel prodotto.

Alimenti pericolosi per la salute



Bibite, Dolci, Gelati, Pane, Snack

Bibite

Questo distributore di merendine e bibite non è davanti alla stazione dei treni, ma all'interno della sala d'attesa di un distretto sanitario della nostra ASL dove le mamme aspettano di essere chiamate per vaccinare i propri bebè. A questo punto non sappiamo qual è il male minore: il vaccino o il merendino?

priva di additivi

LO SPRITZ

3 parti di Prosecco, 2 parti di Aperol o Campari e 1 parte di Soda



Non solo prosecco, Aperol o Campari e seltz ma anche zucchero, alcool e coloranti derivati dal petrolio... I bitter italiani le cui vendite sono cresciute del 24%, sono imputati di essere tossici e cancerogeni.

APEROL ingredienti: **Acqua, Zucchero, Alcool, Infusi di sostanze vegetali, Aromi** (incluso chinino), **Cloruro di sodio, Coloranti: E110** Giallo tramonto, **E124** Rosso scarlatto Vittoria Ponceau.

CAMPARI ingredienti: **Acqua, Zucchero, Alcool, Aromi naturali, Coloranti: E122** Azorubina, **E102** Tartrazina, **E133** Blu brillante.

DOLCI



Emulsionanti e vanillina (vaniglia di sintesi) sempre presenti, olio di palma per tutti, lo zucchero in pole position, con buona pace alle raccomandazioni di EFSA a ridurre al minimo i consumi, ottimo supporto di additivi alimentari problematici e aromi di sintesi vari con apporto di grassi a volontà....

Le merendine



Ingredienti: zucchero, grassi e oli vegetali non idrogenati, cioccolato extra 8,5% (zucchero, pasta di cacao, burro di cacao, emulsionanti: lecitine, aromi), farina di frumento, sciroppo di glucosio - fruttosio, uova, latte in polvere reidratato, cacao magro in polvere, latte scremato in polvere, alcool, siero di latte, rum, agenti lievitanti (carbonato d'ammonio, carbonato acido di sodio), aromi, succo di limone concentrato, emulsionanti: mono e di gliceridi degli acidi grassi, lecitine, sale.

Dolce ed amaro del gelato

Un insieme di additivi come: zuccheri raffinati, grassi, coloranti artificiali, emulsionanti, stabilizzanti, aromatizzanti...



Dalla dolcezza del gelato tradizionale al gelato ultra trasformato diventato amaro per la salute, con grande rischio per il sistema cardiovascolare, cerebrovascolare e intestinale.

Gli additivi più usati sono quelli con funzione addensante, emulsionante e stabilizzante quali Lecitine (E322), Alginato di sodio (E401), Carragenina (E407), Farina di carruba (E410) Farina di guar (E412), Gomma arabica (E414), Gomma xantano (E415), mono e di-gliceridi degli acidi grassi (E471).

il pane



Jacopo da Bassano:
l'ultima cena

Poi prese il pane, rese grazie, lo spezzò e lo diede loro dicendo:
“Questo è il mio corpo che è dato per voi, fate questo in memoria di me”.

non solo pane

- Farina
- Lievito
- Sale
- Acqua
- Grasso frazionato
- Coadiuvanti della lavorazione (enzimi)
- Conservanti
- Emulsionanti
- Agenti antimicotici



«*Non di solo pane vive l'uomo...*» Mt.4.4

additivi nel pane

La legge stabilisce che il pane dev'essere fatto impastando la farina con acqua, lievito e sale, ma cosa succede dopo?

additivi chimici di cui la legge autorizza l'uso

1. **NELLA FARINE:** E 300 (Acido ascorbico)

2. **NEGLI IMPASTI PER PANIFICAZIONE:**

- Additivi con effetto conservativo: E 260, 261, 262, 263, 270, 280, 281, 282, 283

- Additivi antiossidanti: E325, 326, 327

3. **NELL'ESTRATTO DI MALTO:**

- Additivi con effetto conservativo: E270, 280

- Additivi antiossidanti: E325, 326, 327

4. **NEGLI INGREDIENTI CON CUI SI CONSERVANO I VARI TIPI DI "PANE SPECIALE":**

- Latte in polvere:

- Additivi antiossidanti: E300, 301, 304, 322, 331, 339, 340

- Additivi stabilizzanti e addensanti: E400, 401, 402, 404, 406, 407, 440, 450

- Burro strutto:

- Additivi antimicrobici: E200, 201, 202, 203

- Additivi antiossidanti: E304, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 320, 321

5. **COLORANTI:** (ammessi solo per il burro) E160

6. **GRASSI EMULSIONANTI:**

- Additivi emulsionanti: E322, 471, 472, 473, 474

Gli inganni della grande distribuzione



La dicitura “sforriamo pane tutto il giorno” può risultare ingannevole e fuorviante ma è comunque ineccepibile, nel senso che non dichiara che il pane sia fresco, ma che viene sfornato a più riprese durante la giornata.

Nei supermercati le pagnotte di pane arrivano molto spesso dall'estero, sono precotte e sono surgelate (Germania, Spagna e Paesi dell'Est Europa). Questi pani precotti sono inoltre di bassa qualità e test di laboratorio fatti di recente dimostrano che contengono residui di diversi pesticidi e conservanti. Inoltre spesso gli si aggiungono zuccheri e miglioratori delle farine, allo scopo di allungare la conservazione del prodotto e la morbidezza.

SNACK

Sarà il cibo del futuro dato che le persone in tutto il mondo stanno sostituendo i pasti con gli snack non avendo tempo, voglia o capacità di cucinare.

«Gli snack hanno una funzione vitale nel ridurre le barriere all'assunzione alimentare. Il potenziamento energetico e la salute del cervello sono ulteriori aree promettenti, insieme alla salute dell'apparato digerente e all'immunità nella popolazione ormai attenta alla salute. Gli snack saranno visti come una competizione più diretta con vitamine, integratori, bevande energetiche e persino caffè». R. Stanat



Leader del settore degli snack:

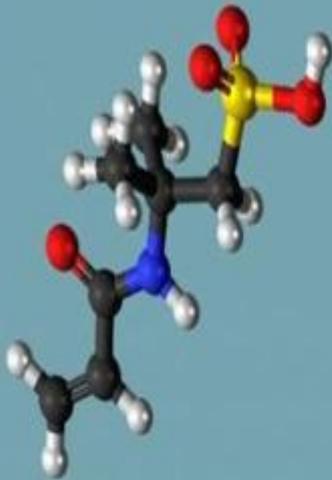
- Calbee
- Danone
- Mills generale
- ITC limitata
- Intersnack Group GmbH & Co. KG
- Kellogg's
- Nestlé
- Pepsico Inc
- L'azienda Kraft Heinz
- Unilever Plc

Possono contenere: acrilammide, glutammato, oli minerali, grafene, zucchero, sale, aromi artificiali, conservanti, coloranti, micotossine...

Acrilamide

Acrilamide:

è un composto chimico che si forma negli alimenti durante le cotture ad alte temperature.



Quali sono gli alimenti a rischio?



Patatine fritte



Biscotti



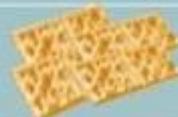
Pane



Cereali



Caffè



Crackers



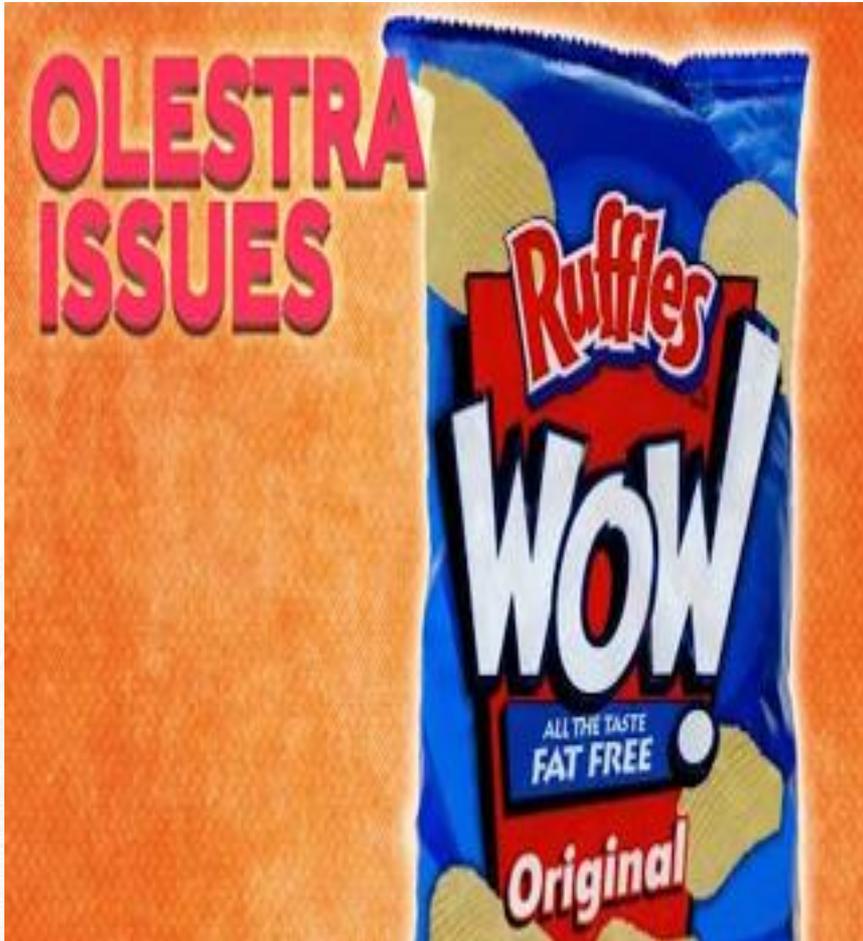
Pizza



Galette di riso

L'EFSA nel 2005 ha indicato l'acrilamide come sostanza pericolosa perché diversi studi hanno dimostrato è **cancerogena e mutagena** soprattutto per l'apparato riproduttivo e per il Sistema Nervoso dove può dare **polineuropatie**.

OLESTRA



Olestra è un poliestere del saccarosio, prodotto per la prima volta nel 1968 dalla multinazionale statunitense Procter & Gamble. L'olestra è utilizzata come surrogato di grassi e oli nell'industria alimentare, negli Stati Uniti è anche conosciuta con il nome commerciale Olean. L'olestra è un prodotto sintetico non presente in natura: gli enzimi intestinali umani e di altri animali non sono in grado di abbattere tale molecola, che viene quindi espulsa dal corpo, senza essere metabolizzata. Ma studi recenti hanno dimostrato che l'assunzione di questi oli provoca spiacevoli effetti collaterali come un eccessivo aumento della motilità intestinale, feci oleose (steatorrea), crampi, dolori addominali, ridotto assorbimento delle vitamine liposolubili (A;D;E;K e beta-carotene) e ridotto assorbimento dei farmaci liposolubili.

L'unico vantaggio di questa chimera alimentare è che non ha contenuto calorico!

3 Foods to Avoid for Preventing Daily Fatigue

Processed foods



Refined carbohydrates



Preservatives and additives



La strage nel piatto



La gente viene nutrita dall'industria alimentare, che non si interessa della salute, ed è curata dall'industria farmaceutica che non si interessa dell'alimentazione.
Wendel Berry

Uno studio epidemiologico NutriNet-Santé, condotto in Francia tra il 2009 e il 2017 su un corposo panel di 107 mila persone (età media 43 anni), ha dimostrato **il nesso tra il consumo di cibi ultra-processati e l'insorgenza dei tumori**. Lo studio dimostra infatti l'elevata nocività dei cibi ultra-processati, quelli che affollano l'80% dei banconi dei supermarket e, di conseguenza, i nostri frigoriferi e dispense. Il loro consumo quotidiano è associato a un più elevato rischio di sviluppare tumori che va da +6% a +18%. Nelle donne, la possibilità di sviluppare un cancro al seno sale tra il +2% e il +22 %. E ancora: chi, nell'arco della giornata, mangia un terzo di cibi confezionati, corre un rischio del 23% più elevato di sviluppare un cancro nei cinque anni successivi rispetto a chi ne mangia meno del 10%.

Riassunto di alcuni effetti collaterali degli additivi

COLORANTI: (E102 - 110 - 122 - 124 -129 ...) spesso implicati nell'oncogenesi, allergie, asma, iperattività dei bambini.

LECITINE: (E322) ruolo potenziale nello sviluppo della malattia di Crohn. Probabile legame tra lecitine e malattia coronarica attraverso un metabolita pro-arteriosclerotico TMAO Trimetilammina-N-Ossido.

ALTRI EMULSIONANTI: (E322 - 412 - 407- 433 - 466 - 468 - 469) da studi in vivo si è dimostrato che possono indurre alterazioni del microbiota intestinale con infiammazione, le carragenine sono state implicate nel diabete e nell'iperlipemia.

NITRITI E NITRATI: (E250-252) l'assunzione di queste molecole eleva la mortalità generale degli individui e aumenta il rischio di tumori del colon, stomaco, pancreas.

FOSFATI: (E339 - 452 e 1410 - 1442) sono associati a disfunzioni endoteliali e calcificazioni vascolari

SOLFITI: alterazioni del microbiota intestinale, allergie.

EDULCORANTI: (E951 - 959) acesulfame k, sucralosio e aspartame incidono negativamente sulla salute cardiometabolica e sull'obesità. In studi su animali incrementano le neoplasie ematopoietiche e alterano il microbiota intestinale.

CARAMELLO SOLFITO AMMONIACALE: (E150d) presente in quasi tutte le bibite a base sembra cancerogeno per l'uomo, inibisce l'assimilazione delle vit del gruppo B.

GLUTAMMATO MONOSODICO: (E621) cancerogeno, crea dipendenza.

CARBOSSIMETILCELLULOSA: (E466 - 469) cambiamento del microbiota intestinale con infiammazione, sindrome metabolica, cancerogena, rischio di blocco intestino crasso

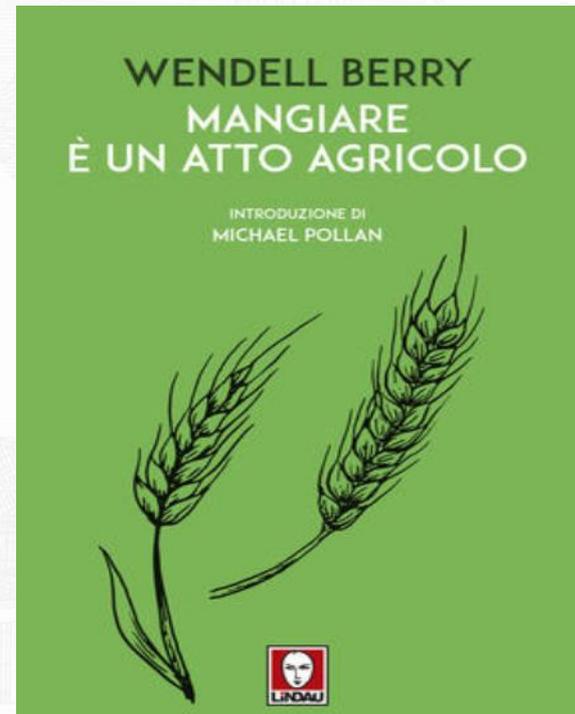
EDTA: (E385) infiammazione e cancro del colon retto, cattivo assorbimento dei minerali, disturbi della coagulazione, crampi addominali, gravi alterazioni cellulari.

Nessuno sa ancora però cosa succede nel corpo umano quando tutti questi additivi si sommano né se e come verranno smaltiti...

Come evitare gli additivi



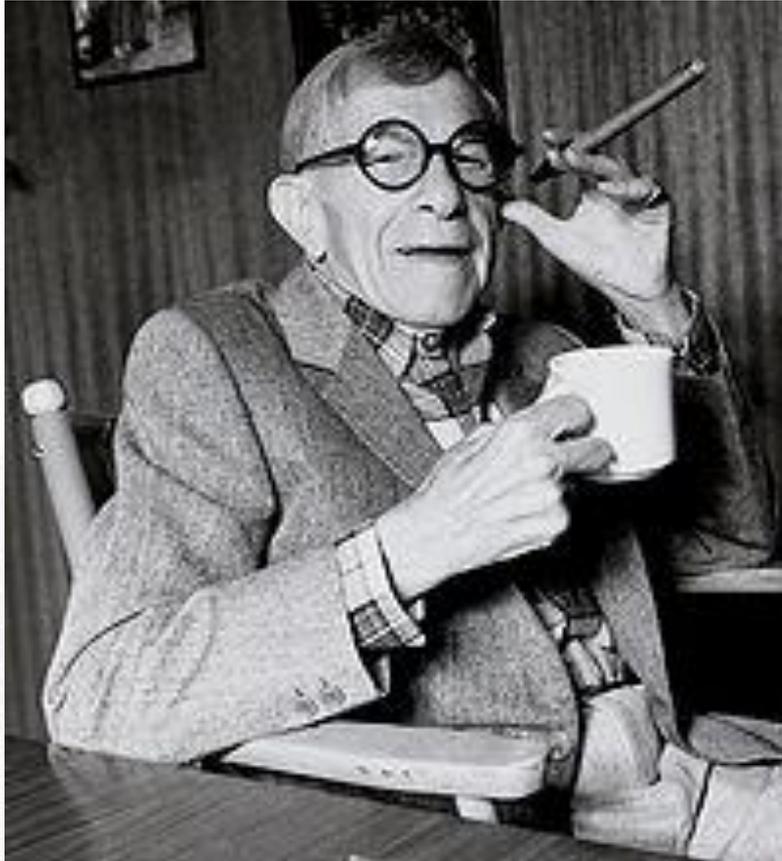
- Leggere attentamente l'etichetta, essa è la carta di identità
- Portarsi una lente di ingrandimento al supermercato
- Non fidarsi delle immagini accattivanti
- Controllare la denominazione del prodotto
- In etichetta gli ingredienti sono in ordine decrescente di quantità
- In generale, più un prodotto è colorato più è ricco di additivi
- Fare uso parsimonioso di prodotti della grande distribuzione
- Munirsi di una guida tascabile degli additivi
- Scaricarsi alcune app come Yuka, ...
- Cominciare a cucinare il cibo senza demandare ad altri
- Se possibile coltivare un orto biologico e approvvigionarsi del cibo da piccoli coltivatori locali
- Insegnare ai bambini a riconoscere il cibo spazzatura perché saranno i consumatori del futuro



*Siamo ancora consapevoli che non possiamo essere liberi se qualcuno controlla la nostra mente e la nostra voce...
ma abbiamo dimenticato che non possiamo neppure essere liberi se qualcuno controlla il nostro cibo e le sue fonti.
Mangiare in modo responsabile significa anche essere liberi.*

Wendell Berry (Henry County, 5 agosto 1934) è uno scrittore, poeta e ambientalista statunitense.

Additivi Conservanti Coloranti Aromi



“Personalmente sto lontano da tutti i cibi naturali: alla mia età ho bisogno di tutti i conservanti che posso assumere”

George Burns 1896-1996

Additivi nella vita

coraggio

pazienza

amore

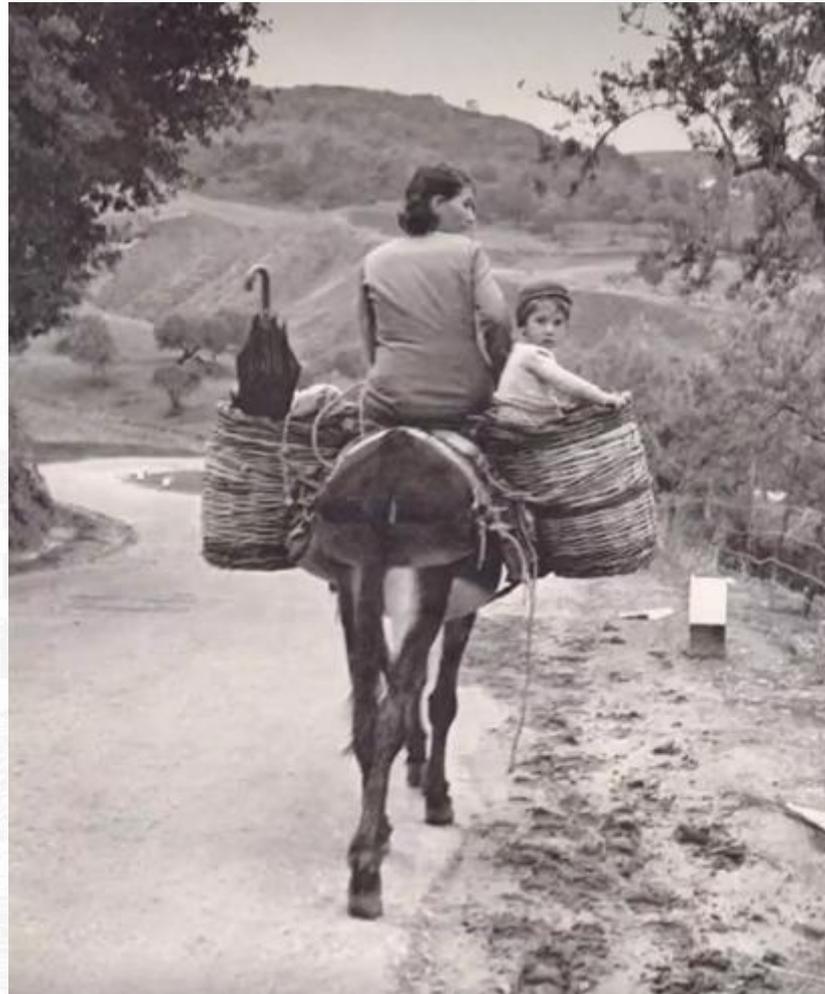
fede

curiosità

conoscenza

identità personale

salute



telefonino

televisione

carta di credito

sessu

trasgressione

droga

identità digitale

malattia

PROTAGONISTI

SCHIAVI



SITI DA CONSULTARE

<https://www.villabembo.it/>

<https://www.fidaf.it/alimenti-senza-additivi/>

<https://www.efsa.europa.eu/it/topics/topic/food-additives>

<https://www.infoamica.it/per-una-dieta-povera-di-additivi/>

<https://www.ilgiornaledelcibo.it/additivi-alimentari-quali-fanno-male/>

<https://www.testo-unico-sicurezza.com/tabella-additivi-alimentari.html>

<https://www.weeshop.it/conservanti-alimentari-impariamo-a-conoscerli/>

https://www.pnrr.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2927_allegato.pdf

<https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/corretta-informazione/additivi-conservanti-alimentari>

<https://www.greenme.it/salute-e-alimentazione/nutrizione/additivi-alimentari-frequenti/>

https://chimicapratica.altervista.org/images/File/Biologia/Additivi_alimentari.pdf

NON SOLO CIBO

Noi ci alimentiamo di cibo.

Il cibo dovrebbe contenere proteine, carboidrati, grassi, minerali, vitamine e acqua.

Ma nel cibo ci sono anche gli additivi, che vengono aggiunti per migliorarne le caratteristiche di appetibilità e conservazione.

E ci sono anche i farmaci (pesticidi, antibiotici, ormoni,...) che vengono impiegati nella coltivazione dei vegetali e nell'allevamento degli animali.

Infine, c'è anche energia, che non ha nulla a che fare con le calorie e che può essere positiva o negativa...

Quindi esistono due tipi di cibo: quello che ci fa vivere e quello che ci fa ammalare. A noi la scelta!

Oggi sappiamo che l'**alimentazione** può svolgere un ruolo importante nella **prevenzione** di numerose malattie, come l'obesità, le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori.

Oggi sappiamo che l'**alimentazione** può svolgere un ruolo importante nella **comparsa** di numerose malattie, come l'obesità, le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori.

Oggi sappiamo che l'**alimentazione** può svolgere un ruolo importante nella **cura** di numerose malattie, come l'obesità, le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori.

Allora smettiamo di ingozzarci e cominciamo finalmente a nutrirci!

Al supermercato portatevi una lente, un manuale e soprattutto il cervello!



Questa presentazione può essere copiata e riprodotta in pubblico,
basta chiedere l'autorizzazione agli autori,
che saranno lieti di concederla.

www.villabembo.it info@villabembo.it



dott. ENNIO CAGGIANO
351.4471833
vighnaraja@tin.it

dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI
339.7450252
paola.delazzari@tin.it

GRAZIE DELLA PAZIENZA E DELL'ATTENZIONE

Le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al loro pensiero.