

Occhio a cosa bevi

Succhi con più coloranti che frutta. Drink a rischio ipertensione. Mentre Coca e Pepsi limitano il caramello. Processo alle bevande industriali. E ai loro effetti sulla salute

DI AGNESE CODIGNOLA

Accusati di essere responsabili dell'infanzia che ingrassa. Banditi da ogni regola di sana alimentazione. E oggi anche tassati. Lo ha deciso, come già prima di lui le autorità danesi e francesi, il ministro della Salute Renato Balduzzi: bevande industriali, gassate e non, energy drink, succhi di frutta verranno gravati di un tributo pari a 7,16 euro ogni 100 litri, circa 2 centesimi a lattina. Insomma, le autorità sanitarie li bocciano, ma i ragazzi li amano. E tutti, prima o poi, una lattina ce la concediamo. Probabilmente senza sapere cosa beviamo, se non altro perché ogni cola, succo o bevanda varia è in realtà una miscela di molte sostanze (a volte decine) tra aromatizzanti, coloranti, conservanti, vitamine, zuccheri, dolcificanti e molto ancora.

Così periodicamente scoppia uno scandalo su questa o quella sostanza che viene prima accusata di essere dannosa per la salute, messa sotto processo da decine di studi e poi talvolta ritirata e talvolta assolta. Comunque vada a finire, resta il fatto che è spesso molto difficile interpretare i dati sperimentali e stabilire a che dose una certa molecola può essere pericolosa. E questo spiega anche come mai, a volte, lo stesso additivo viene ritenuto innocuo in un Paese e sospetto in altri (vedi tabella di pagina 120). Il risultato è quello di disorientare il consumatore, che non capisce come mai così tante sostanze sono giudicate a rischio o sicure a seconda di chi le studia.

Per cercare di bere più consapevolmente, ecco allora un vademecum per scegliere fra alcune delle categorie di bevande più amate e consumate.

Caramello sotto osservazione

Coca-Cola e Pepsi Cola hanno appena modificato la composizione delle bevande colorate con caramello commercializzate negli Stati Uniti. La causa è stata una campagna del Center for Science in the Public Interest, ente no profit che nelle ultime settimane aveva più volte chiesto alla Food and Drug Administration di imporre limiti molto più bassi di quelli attuali per una sostanza che nasce dalla sintesi di alcuni caramelli (E150c e E150d), il 4-Mei (4 metil-imidazolo), inserita nel 2011 dall'International Agency for Research on Cancer (Iarc) di Lione nella lista delle sostanze cancerogene per gli animali e probabilmente anche per l'uomo. L'autorità americana (Fda) si era pronunciata

contro il bando e alcuni esperti hanno fatto notare che le dosi che provocano tumori negli animali equivalgono a quelle che si assumerebbero bevendo circa mille lattine al giorno per 70 anni. Tuttavia, la California ha deciso di stabilire il limite consentito della miscela incriminata in 29 grammi per lattina circa, mentre una lattina di Cola ne contiene in media 140. Il rischio, per il colosso di Atlanta e per gli altri produttori, era quello di vedersi costretti a scrivere sulle confezioni che la Cola potrebbe causare il cancro. Di qui la decisione di modificare la ricetta. Per ora i caramelli che contengono 4-Mei verranno tolti negli Stati Uniti (senza modifiche per colore e gusto), ma non è detto che questo non accada anche in Europa, soprattutto per il pronunciamento dello Iarc, difficile da ignorare.

In alternativa, potrebbe succedere quanto è avvenuto per un altro componente della Coca-Cola, il dolcificante ciclamato, vietato negli Stati Uniti perché ritenuto cancerogeno, ma permesso in Europa e in 50 Paesi tra i quali il Messico, l'Australia e il Canada: nella Coca-Cola zero europea c'è, in quella americana no. Lo Iarc, per adesso ha valutato non convincenti le prove a carico del ciclamato, usato soprattutto nelle bevande sugar free, ma lo ha messo in lista per una nuova valutazione in base a studi più recenti.

Energetici a rischio

Sarà anche vero che mettono le ali, ma sono accusati di poter indurre ipertensione, tachicardia, disidratazione, sovrappeso o obesità, oltre che di mascherare gli effetti dell'alcol, renden-



Aiuto, sono allergico ai colori

I coloranti alimentari più usati nelle bevande

In molti casi sono vietati in alcuni paesi, permessi in altri. Tra le accuse più frequenti vi sono quelle di provocare allergie, intolleranze o, in alcuni casi, iperattività nei bambini. Ecco alcuni dei più usati nelle bevande e gli effetti evidenziati in alcuni studi, ancora controversi.

Nome e sigla	Rischi potenziali	Cosa dice la legge*
GIALLI E ARANCIONI Tartazina, E102	Associata a insonnia nei bambini, disturbi visivi, eruzioni cutanee. Sarebbe da sconsigliare agli asmatici e a chi è allergico all'aspirina	Ammesso in Gran Bretagna, Italia e Usa, vietato in Svizzera, Norvegia e Austria
Giallo chinolina, E104	Stimola la produzione di istamina e potrebbe essere associato a tossicità epatica e retinica	Ammesso nella Ue, è vietato in Usa, Giappone, Norvegia e Australia
Giallo arancio S (o giallo tramonto), E110	Sarebbe da sconsigliare ai bambini e a chi è allergico all'aspirina e agli asmatici. Potrebbe provocare eruzioni cutanee	Ammesso nella Ue
ROSSI Azorubina o carmoisina, E122	Controindicato in chi è allergico all'aspirina e agli asmatici. Potrebbe provocare eruzioni cutanee e allergiche	Proibito in Austria, Norvegia e Svezia, permesso nella Ue
Rosso cocciniglia A o Ponceau 4R, E124	Sarebbe controindicato in chi è allergico all'aspirina e agli asmatici. Potrebbe provocare eruzioni cutanee e allergiche	Ammesso nella Ue
Eritrosina, E127	Sarebbe da sconsigliare ai bambini, e secondo alcuni studi potrebbe alterare il livello degli ormoni tiroidei e dare ipersensibilità alla luce	Ammesso nella Ue, vietato in Usa
BLU E VIOLETTI Blu patentato V, E131	Potrebbe causare reazioni allergiche e favorire il rilascio di istamina. Sconsigliato ai bambini	Ammesso nella Ue
Blu brillante FCF, E133	Raramente darebbe allergie	Un tempo proibito in molti paesi, è stato oggetto di rivalutazioni che hanno portato a riammetterlo nella EU
VERDI Verde S, 142	Sarebbe da sconsigliare ai bambini e darebbe raramente allergie	Vietato in Canada, negli Usa, in Finlandia, Giappone, Norvegia e Svezia, permesso nella Ue
MARRONI Caramello E150, E150b, E150c, E150d	Sarebbe da sconsigliare ai bambini; di recente è stato tolto dalla Coca e dalla Pepsi Cola per le accuse di cancerogenità	Permessi in quasi tutti i paesi, sono al momento molto discussi e oggetto di valutazioni

*Fonte: Regolamento (Ue) numero 1129/2011 della Commissione

do le ubriacature assai più pericolose perché meno percepite. Gli energy sono i grandi protagonisti del mercato dei soft drink degli ultimi anni da molti punti di vista: innanzitutto per le vendite, che sono arrivate a detenere il 20 per cento dell'intero mercato, con fatturati in crescita costante. E poi perché molte autorità sanitarie, nazionali e internazionali, se ne stanno occupando, con decisioni più o meno restrittive, via via che vengono pubblicati studi specifici.

In effetti queste bevande contengono ingredienti non pericolosi se assunti da soli, ma potenzialmente rischiosi proprio perché messi insieme, anche in considerazione del fatto che molti

ragazzi ne bevono in quantità e molto spesso li mischiano a bevande superalcoliche per avere un effetto-bomba. La nota distintiva degli energy drink è la caffeina: una lattina da 250 millilitri ne contiene in media 80 milligrammi, cioè quanto una tazzina di caffè, ma alcune marche arrivano a 2-300 milligrammi, dose che può provocare tachi-

cardia, ansia, tremori, insonnia e dipendenza. In aggiunta, ci sono quasi sempre altri stimolanti come il guaranà (che contiene caffeina) e il ginseng; l'aminoacido taurina (un grammo circa in una lattina di Red Bull), considerato uno stimolante cardiaco che, se assunto in eccesso, può causare ipertensione; il glucuronolattone, che dovrebbe stimolare memoria e concentrazione; l'inositolo, che migliora l'umore e anche l'utilizzo della serotonina; e, in ogni lattina, in media circa nove zollette di zucchero.

Abbastanza, quindi, per considerarli assai poco consigliabili ai ragazzi. In effetti in Danimarca non ne hanno ▶

LA CHIMICA NEL PIATTO

Potete trovare le nostre inchieste sui cibi manipolati sul sito www.espressonline.it. Già pubblicate: sul numero 14, l'indagine su frutta e verdura, sul 17 quella su pesticidi e fertilizzanti. La prossima indagherà la carne.

Mistero stevia

Strana la decisione della Ue sulla stevia. Per la prima volta, ha ammesso una dose giornaliera massima che è facilmente superabile dai consumatori abituali di bevande e alimenti dolcificati. La stevia è dotata di un elevato potere dolcificante, non causa la carie e non ha quasi calorie. Dopo molte discussioni, è stata autorizzata in tutti i Paesi dell'Unione europea nello scorso mese di novembre. La dose giornaliera ammissibile è di 4 milligrammi per kg di peso corporeo al giorno, ma, annota Catherine Leclercq, ricercatrice dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione umana: «Secondo stime dell'Efsa, l'esposizione potenziale potrebbe raggiungere i 16 milligrammi per kg al giorno per i bambini europei forti consumatori di bibite; e i 7 per gli adulti». Insomma le dosi autorizzate possono superare quelle consentite giornalmente. In generale, comunque, ricorda Leclercq: «Le linee guida dell'Inran sconsigliano i dolcificanti per i bambini fino a tre anni, le donne in gravidanza e in allattamento e non c'è motivo che la stevia faccia eccezione».

autorizzato la vendita e in Norvegia sono in vendita solo in farmacia. La Francia li ha ammessi solo di recente con un'etichetta che recita: «Da consumare con moderazione, sconsigliata alle donne incinte e ai bambini». La Gran Bretagna ne sconsiglia l'uso in gravidanza, ai minorenni e a chi ha un rischio cardiovascolare, mentre l'Unione europea si limita a imporre la dicitura «alto contenuto di caffeina», e la Fda americana non impone vincoli. Il Canada fa scrivere che l'energy drink non dovrebbe essere bevuto insieme all'alcol, perché questo è uno dei grandi problemi causati da questi drink: secondo alcuni studi il consumo eccessivo di alcol unito a queste bevande è legato a un aumento di ricoveri in Pronto soccorso dovuti in primo luogo a incidenti stradali e risse.

Succo: di che cosa?

In realtà di succhi di frutta ne esistono diversi, a seconda della preparazione. Il più semplice è il succo di frutta vero e proprio, ottenuto da frutta fresca di una o più specie avente il colore, l'aroma e il gusto caratteristici della frutta da cui proviene. In Italia la normativa prevede che la percentuale minima di frutta sia del 12 per cento, mentre in altri Paesi non ci sono limiti analoghi. Esistono poi bevande ottenute da succhi concentrati e i nettari, ossia prodotti in cui acqua e zuccheri (in quantità non superiori al 20 per cento del totale) vengono aggiunti alla purea di frutta, e nei quali possono essere addizionati miele o edulcoranti.

Ma il punto più critico è la lavorazione. Alcuni succhi, infatti, vengono trattati ad alte temperature per evitare l'imbrunimento della polpa, abbattere i microrganismi e assicurare la giusta viscosità. I trattamenti termici, però, distruggono molti

nutrienti. Per questo motivo nelle bibite a base di succo di frutta, che possono contenere anche solo il 12 per cento di succo, vi sono spesso aggiunte di vitamine e sali minerali, nonché di aromi e coloranti. Una recente proposta di legge approvata in commissione Agricoltura alla Camera, propone che il contenuto minimo sia innalzato al 20 per cento.

Nel frattempo, comunque, sono entrate in vigore nuove norme europee che dovranno essere recepite entro 18 mesi e che riguarderanno tutti i succhi venduti nell'Unione, siano essi prodotti al suo interno o importati. In sintesi, ai succhi veri e propri non sarà più possibile aggiungere zuccheri o edulcoranti, mentre quelli che hanno il 12 per cento di frutta dovranno essere chiamati «bevande alla frutta». Per non confondere i diabetici, i nettari cui vengono aggiunti dolcificanti non potranno più scrivere «senza zuccheri aggiunti». ■

Dolce, troppo dolce

I dolcificanti impiegati in alimenti e bevande

Vi sono però controversie scientifiche circa alcuni dati sperimentali. Ecco alcune delle caratteristiche principali in base ai pronunciamenti dell'EFSA (Autorità europea per la sicurezza alimentare)

	Nome e sigla	Quantità (per sostituire 1 cucchiaino di zucchero 6 gr)	Dose massima giornaliera*	Indicazioni
ARTIFICIALI	Acesulfame K, E950	0,03 gr	9 mg per kg di peso corporeo	Sconsigliato in gravidanza allattamento e sotto i tre anni
	Saccarine, E954	0,01-0,02 gr	5 mg per kg di peso	Sconsigliato in gravidanza allattamento e sotto i tre anni
	Aspartame, E951	0,03 gr	40 mg per kg di peso	Sconsigliato a chi soffre di fenilchetonuria** in gravidanza, allattamento e sotto i tre anni
	Ciclamati, E952	0,2 gr	11 mg per kg di peso corporeo	Sconsigliato in gravidanza, allattamento e sotto i tre anni
NATURALI	Sorbitolo, E420	8,6 gr	20 gr al giorno per gli adulti	Sconsigliato in gravidanza, allattamento e sotto i tre anni
	Maltitolo, E965	8 gr	20 gr al giorno per gli adulti	Considerato sicuro, ma non ammesso nei prodotti per l'infanzia
	Mannitolo, E421	12 gr	20 gr al giorno per gli adulti	Considerato sicuro, ma non ammesso nei prodotti per l'infanzia
	Isomalto, E953	10 gr	20 gr al giorno per gli adulti	Considerato sicuro, ma non ammesso nei prodotti per l'infanzia
	Xilitolo, E967	6,6 gr	20 gr al giorno per gli adulti	Considerato sicuro, ma non ammesso nei prodotti per l'infanzia

*stabilita dalle autorità europee, ** malattia metabolica caratterizzata da un'alterazione che genera un eccesso dell'amminoacido fenilalanina nel corpo