

Alimenti pericolosi per la salute: quali sono e come difendersi

scritto da Redazione | 18/09/2017



Per preservare il nostro benessere è importante conoscere caratteristiche, provenienza e modalità di produzione dei cibi. Ecco una lista utile degli alimenti dannosi per tutti e di quelli che possono generano intolleranze e allergie.

Nonostante l'Italia abbia tra **le norme più restrittive in Europa** in merito alla **sicurezza alimentare**, vi sono **alimenti nocivi per la salute** che incombono sempre sulle nostre tavole. Conoscerli è il modo migliore **per difendersi e per imparare a consumarli in modo corretto**. Spesso, infatti, a fare la differenza in termini di rischio associato, è la **quantità** di alimento ingerito e la loro **provenienza**.

Occorre innanzitutto premettere che **esistono alimenti nocivi per tutti** - in quanto interessati da contaminazioni biologiche e chimiche - e **alimenti che generano intolleranze e allergie** secondo la predisposizione di ognuno.

Alimenti nocivi e pericolosi per tutti: la black list

Ciascun Paese europeo, rispettando ordinamenti interni differenti, prevede determinate quantità massime di pesticidi e altre sostanze chimiche che sono tollerate in cibi e bevande. Tant'è che anche la Coldiretti, nel 2016, basandosi sul Rapporto del Ministero della Salute sul sistema di allerta Ue per rischi alimentari, ha stilato **la black list degli alimenti più dannosi per l'uomo**. Scoprendo quali conviene evitare, scopriremo delle belle sorprese:

- **arachidi cinesi e noccioline turche** che, dagli esami dei laboratori europei, sono risultate imbevute di **afatossine** ossia sostanze chimiche **cancerogene e tossiche**;
- **fichi secchi e peperoni importati dalla Turchia, pistacchi provenienti dall'Iran e olive e fragole egiziane** da evitare sempre per **eccesso di uso di pesticidi e afatossine**;
- **spezie indiane**, nelle quali i biologi hanno individuato contaminazioni microbiologiche valutate come nocive;
- **pesce originario della Spagna**, specie tonno e pesce spada, che comporta l'assunzione di un elevato tasso di metalli pesanti;
- **frutta secca indiana** che ha causato non pochi casi di **salmonella**.

Allergeni alimentari ed intolleranze

Qualunque proteina può costituire una fonte allergenica. Gli allergeni vengono classificati dall'**Unione Internazionale delle Società Immunologiche** (IUIS) che ha attribuito loro la nomenclatura poi adottata dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS/WHO).

Se per gli alimenti tossici, importati e non, si deve fare affidamento **controlli ed ispezioni** doganali che sono appannaggio statale, per le sostanze alimentari che possono causare effetti allergici od intolleranze, la **normativa italiana** in merito, con la nota che riceve ad applica il **Regolamento Europeo 1169/2011**, prescrive **l'obbligo di comunicare la presenza**, anche minima, **di sostanze allergologiche** o che recano intollerabilità, su etichette di prodotti confezionati, ma pure per la somministrazione degli alimenti.

Un obbligo quindi che ricade su tutto il settore alimentare: **dal bar al ristorante**, titolare e personale dipendente dovranno **impiegare le corrette procedure di gestione degli allergeni**, per poter restare in regola e tutelare la salute pubblica.

Secondo le indicazioni dei tecnici esperti in sicurezza alimentare **Alimeta.it**: *«È quindi un dovere ed un diritto del consumatore accertarsi dell'adempienza a tale **obbligo di chi fornisce pasti di qualsiasi tipo**. Costui infatti è tenuto ad informare debitamente il cliente sulla possibile presenza nei piatti serviti di sostanze pericolose, che dovranno, infatti, essere anche indicate in modo esplicito e chiaro nei menu ed all'interno del locale, tramite **affissione dell'elenco degli allergeni**.»*

Ecco quindi **l'elenco degli allergeni alimentari** che hanno un potenziale allergenico, cioè possono o potrebbero indurre **crisi anafilattiche**, patologie gastrointestinali, intossicazioni, o anche solo nausea e cefalee, etc.

- Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro derivati;
- Crostacei e loro derivati;
- Uova e prodotti a base di uova;
- Pesce e derivati, ad eccezione della gelatina di pesce e della colla di pesce;
- Arachidi e derivati;
- Soia e derivati;
- Latte e derivati;

- Frutta a guscio;
- Sedano;
- Senape;
- Semi di Sesamo;
- Anidride Solforosa e solfiti;
- Lupini;
- Molluschi.

Attenzione a quanto indicato nei menù e, nel caso abbiate dubbi, consultate tranquillamente gli addetti sala che dovranno fornirvi tutte le delucidazioni necessarie sulla presenza o meno di particolari sostanze nel piatto che vorreste ordinare.

L'articolo contiene informazione pubblicitaria e link sponsorizzati.