

Vero/falso sull'olio di palma



Da qualche anno l'olio di palma alimenta i dibattiti: viene accusato di essere nocivo per la salute, di essere nascosto in diversi prodotti alimentari, di contribuire alla deforestazione... Recentemente, in Francia, la tassa detta "Nutella" ha rimesso carne sul fuoco... Il Fonds Français alimentation et santé¹ (Fondo Francese per l'alimentazione e la salute) fa il punto sui pericoli reali dell'olio di palma.

L'olio di palma contiene molti "grassi cattivi"

Vero

Uno degli argomenti principali della "tassaNutella" è quello di inviare un segnale *"non tanto ai consumatori quanto alle industrie agroalimentari affinché sostituiscano quest'olio con nuove composizioni che rispettano maggiormente la salute dell'uomo"*. In effetti, la percentuale di acidi grassi saturi contenuta nell'olio di palma, circa il 45-55%, è relativamente alta in confronto alla media del 15% di altri oli (2-8% nell'olio di colza, 9-26% nell'olio di oliva, ecc.). Questi acidi grassi saturi producono un effetto iperolesterolemizzante ma con un effetto moderato sul colesterolo "buono", le HDL (lipoproteine ad alta densità). D'altronde, l'olio di palma è relativamente povero di acidi grassi polinsaturi (acidi grassi "buoni" come gli Omega 3 e 6) con una percentuale compresa tra il 9 e il 12% (contro il 26-32% nell'olio di colza, ad esempio).

Gli acidi grassi dell'olio di palma sono più nocivi degli altri

Vero

Gli acidi grassi dell'olio di palma sono effettivamente ipocolesterolemizzanti poiché sono costituiti da catene lunghe. Questi acidi grassi saturi a catena lunga si possono ugualmente trovare nei prodotti a base di carne; ma la carne e i salumi, oltre ad essere composti in percentuale variabile da acidi grassi saturi, contengono anche altri nutrienti (ferro, minerali, ecc.). Tuttavia, è bene consumarli con moderazione: il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (WCRF, World Cancer Research Fund) raccomanda, ad esempio, di non consumare più di 300 grammi di carne rossa alla settimana. Quanto agli acidi grassi saturi dei latticini, questi ultimi sono noti per non essere nocivi quanto gli altri. In effetti, gli acidi grassi saturi dei latticini sono a catena corta e non presentano effetti ipocolesterolemizzanti.

L'olio di palma è contenuto in diversi alimenti

Vero

L'Italia e la Francia importano ogni anno 130.000 - 200.000 tonnellate di olio di palma, l'80% delle quali è destinato all'industria agroalimentare, il 19% all'oleochimica (candele, cosmetici, ecc.) e l'1% ai biodiesel. L'olio di palma viene ampiamente utilizzato dalle industrie e lo si ritrova, ad esempio, nei biscotti/pasticcini, nelle margarine, nelle creme spalmabili, nella pasta sfoglia/brisée, nei piatti pronti...

Il costo contenuto dell'olio di palma ne favorisce l'utilizzo su larga scala

Vero e Falso

L'olio di palma viene utilizzato così frequentemente per il suo alto contenuto di acidi grassi saturi che gli conferiscono la sua caratteristica principale: essere solido a temperatura costante. *"La consistenza di numerosi prodotti alimentari (untuosità, fragranza, friabilità...) è data in gran parte dalle materie grasse"*, precisa il Professor Bernard Guy-Grand, membro del comitato amministrativo del Fonds Français pour l'Alimentation (Fondo Francese per l'Alimentazione). *"Poiché gli acidi grassi saturi hanno un alto livello di resistenza all'ossidazione e ai trattamenti termici, l'olio di palma non irrancidisce"*. Inoltre, il suo costo contenuto contribuisce a farne un prodotto molto diffuso nell'industria agroalimentare. Per concludere poi è anche possibile utilizzarlo come olio da frittura, anche se ciò non avviene in Francia.

In Francia e in Italia si consuma troppo olio di palma

Falso

Il consumo medio di olio di palma da parte dei francesi (calcolato sulla base delle cifre di importazione citate in precedenza) è stimato a 2 kg pro capite/per anno, che corrisponde a circa 2,7 grammi al giorno. Con oltre 40.000 tonnellate, invece, nel 2007 l'Italia era il terzo importatore europeo di olio di palma (dati Istat). In seguito alle recenti raccomandazioni dell'Agence nazionale de sécurité sanitaire, alimentation, environnement, travail (Anses - Agenzia nazionale francese per la sicurezza sanitaria, l'alimentazione, l'ambiente e il lavoro) gli acidi grassi saturi devono rappresentare il 12% dell'apporto energetico totale, ovvero 27 grammi al giorno per 2.000 kcal. Pertanto, l'apporto di acidi grassi saturi provenienti dall'olio di palma rappresenterebbe solo il 10% dell'apporto totale di acidi grassi saturi. Tuttavia, questa percentuale è solo approssimativa ed è, quindi, necessario prenderla con le pinze e adattarla in base alle abitudini di consumo di ciascuna persona. Ad esempio, le persone che consumano molti prodotti artigianali avranno maggiori probabilità di consumare più acidi grassi saturi. *"Il rischio è dovuto all'eccesso: è difficile trovare una correlazione tra il consumo medio e l'aumento dei rischi cardiovascolari..."*, dichiara il Professor Guy-Grand. *"Questo non è certamente un buon motivo per mettere l'olio di palma dappertutto!"*

L'olio di palma è pericoloso per la salute

Vero e Falso

È a causa dell'alto contenuto di acidi grassi saturi che l'olio di palma viene additato come responsabile dell'aumento dei rischi cardiovascolari. Secondo il Professor Guy-Grand *"sebbene l'olio di palma contenga elementi dannosi per la salute (gli acidi grassi saturi), e visti i livelli di consumo, non è possibile affermare che esiste un problema di salute pubblica causato dall'olio di palma. Peraltro, non bisogna sottovalutare l'eccesso di grassi animali, anch'essi molto ricchi di acidi grassi saturi"*.

L'olio di palma non può essere sostituito

Vero e Falso

"Inizialmente, l'olio di palma è stato utilizzato come alternativa agli oli idrogenati aventi un'alta concentrazione di acidi grassi trans, noti per avere effetti disastrosi sulla salute cardiovascolare", spiega il Professor Guy-Grand. Infatti, l'idrogenazione è un metodo che consente di ottenere, a temperatura ambiente, grassi solidi a partire da grassi liquidi. Esistono altri due processi, il frazionamento e l'interesterificazione, che non suscita grande interesse dal punto di vista sanitario poiché permette di ottenere una percentuale di acidi grassi saturi equivalente a quella dell'olio di palma, se utilizzato. Nel suo studio, il Fonds français pour l'alimentation et la santé (FFAS) precisa che "tecnicamente sarebbe possibile soddisfare la necessità di una "funzione solida" e l'obiettivo di stabilità tramite una scelta appropriata delle materie prime (...). La combinazione di diversi processi (idrogenazione, frazionamento e interesterificazione) permette di non generare acidi grassi trans (Kellens, 1998; Van Duijn, 2000; Morin, 2007)".

Infine, il medico precisa che è possibile *"sostituire l'olio di palma se i vincoli tecnologici lo permettono (ad esempio, resistenza alla cottura). In caso contrario, è necessario ricorrere all'olio di palma solo se non è possibile ottenere gli stessi risultati con un altro olio"*.

L'olio di palma non è "visibile" sulle etichette

Vero

Nella maggior parte dei casi l'olio di palma non viene indicato nell'elenco degli ingredienti. Lo si trova nascosto nell'espressione vaga di *"oli e/o materie grasse vegetali"*. E' diventerà obbligatorio riportare l'origine specifica in caso di composti con grassi vegetali e da dicembre 2016 sarà obbligatorio indicare le specifiche nutrizionali, compresi le materie grasse, gli acidi grassi saturi e il tipo di idrogenazione (parziale o totale). Tuttavia, non verranno più indicate le percentuali di acidi grassi trans.

L'olio di palma contribuisce alla deforestazione del Sud-Est asiatico

Vero e Falso

Attualmente si stima che la superficie dedicata alla coltivazione delle palme da olio sia pari a 13 milioni di ettari, principalmente in Indonesia/Malesia. Questi paesi ne sono d'altronde i principali consumatori (come l'India, la Thailandia, ecc.). *"In questi paesi l'olio di palma contribuisce all'apporto calorico e ha sostenuto la lotta contro la denutrizione"*, precisa il Professor Guy-Grand.

Per soddisfare la domanda crescente di materie grasse, i paesi tropicali, e in particolare il Sud-Est Asiatico, hanno cominciato a sfruttare le proprie terre per le piantagioni di palme da olio. Infatti, questo tipo di coltivazione è stata ampiamente sviluppata per i costi di produzione contenuti e la resa cospicua. Se da un lato le aziende industriali sono predominanti, esistono anche aziende a conduzione familiare.

Tra il 1990 e il 2005 è stato registrato il 14% della deforestazione in Indonesia e in Malesia, il 20% dal 2005 in poi. Delle superfici "deforestate", solo il 16% viene utilizzato per le palme da olio. *"Le argomentazioni in merito alla deforestazione non sono suffragate dalle nostre conclusioni"*, dichiara il Professor Guy-Grand.

Esiste una filiera certificata per l'olio di palma

Vero

In seguito all'iniziativa di numerosi soggetti impegnati è stata creata una certificazione per promuovere una produzione sostenibile di olio di palma: Roundtable on Sustainable Palm Oil (RSPO). Questa organizzazione esiste dal 2008 e si fonda su 8 principi e 39 criteri da soddisfare: ciò comporta l'intensificazione delle piantagioni ecologiche esistenti, la conservazione della biodiversità, il rispetto delle comunità locali e la normativa riguardante l'acquisto delle terre... *"È interesse dei produttori locali aiutarli a creare certificati di sostenibilità"*. Per concludere, il Professor Guy-Grand è favorevole a una *"introduzione controllata dell'olio di palma nei prodotti alimentari in base a criteri di ottimizzazione tecnologica e industriale"*, aggiungendo che è *"possibile far crescere la filiera richiedendo agli addetti alla lavorazione il rispetto delle vigenti norme di sostenibilità"*.