

CHE COSA MANGIAMO?

rassegna a cura di **Grazia Semeraro**

**SE NON SIETE SICURI DI COSA INGERITE
OGNI GIORNO, DATE UN'OCCHIATA
AI CONSIGLI DELL'ADUC**

38

LE PATATINE FRITTE FANNO MALE O NO?

Le patatine fritte fanno male o no? è la domanda che si sono posti molti consumatori, dopo la notizia degli ultimi risultati di una ricerca, condotta su 20 mila soggetti dall'Istituto Mario Negri e dall'Università di Milano, sulla corre-

lazione tra consumo di patate fritte e tumori, dovuta alla formazione di acrilammide (un composto cancerogeno) durante la cottura ad alta temperatura di alcuni prodotti (patate e cereali). Il direttore dell'Istituto Negri, prof. Silvio Garattini, ha dichiarato che "per nessuno dei tumori presi in esame il rischio risultava aumentato nei soggetti che consumavano abitualmente patate fritte, o patatine arrosto, che costituiscono la principale fonte di acrilammide

nella popolazione italiana". I risultati dello studio saranno pubblicati sull'autorevole "International journal of cancer". La notizia non può che farci piacere -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- perché le patatine sono buone e pensare che potevano danneggiare la salute era fonte di grande costernazione. Dobbiamo rilevare, peraltro, che un precedente studio di un gruppo di ricercatori svedesi aveva riscontrato la presenza di questa sostanza in individui che non venivano a contatto con l'acrilammide per motivi di lavoro (ricordiamo che l'acrilammide è un prodotto chimico usato nella lavorazione della plastica), e che l'assumevano con alcuni alimenti, in particolare le patate fritte o al forno. I limiti fissati dall'Organizzazione mondiale della sanità, relativamente alla presenza di acrilammide nell'acqua potabile, sono di 0,1 mcg per litro, mentre i livelli riscontrati nelle patate fritte variano da 150 a 4.000 mcg per kg. Dunque? è probabile che l'acrilammide sia metabolizzata dal nostro organismo, in particolare dal fegato, e che quella che circola non induca alterazioni (stando ai risultati della ricerca italiana). Rimane il fatto che i cibi grassi "appesantiscono" il fegato, come dicevano i nostri nonni, e che quindi è bene limitarne il consumo. D'altronde anche Paracelso sosteneva che "è la quantità che fa il veleno". Occorre prenderne nota.

Roma, 27 maggio 2003

MA QUANTO SONO BUONE LE PATATINE FRITTE...



Vignetta di Joshua Held