

## **DALL'OLIO DI PALMA ALL'OLIO DI COLZA**

Negli ultimi tempi l'opinione pubblica si è accanita contro l'olio di palma per la sua non sostenibilità, per la presenza di grassi saturi, e per l'elevata presenza dei contaminanti da processo che si formano alle alte temperature, in modo particolare i glicidil-esteri (GE), che nel nostro organismo si trasformano in un composto genotossico e cancerogeno.

L'EFSA, la massima autorità europea per la sicurezza alimentare, non ha neanche stabilito la dose massima per tali composti, lasciando la questione ancora aperta.

L'industria alimentare ha cercato delle soluzioni provando a sostituirlo con un grasso ad esso simile nelle prestazioni tecnologiche e nei costi, ma più salutare e più sostenibile.

Nelle etichette comincia ad apparire l'olio di colza, un grasso ricco di acidi grassi omega9 (come l'acido oleico dell'olio di oliva!), ma anche di altri acidi grassi tra cui il famigerato acido erucico, considerato cardiotossico ed epatotossico. Nell'autunno del 2016 è stato pubblicato un nuovo parere dell'EFSA, che stabilisce che alle quantità normalmente ingerite l'acido erucico non costituisce un pericolo per la popolazione ma può essere un rischio a lungo termine per i bambini sotto i 10 anni, che ne fanno grande uso tramite biscotti, merendine, creme spalmabili, ma anche grissini e prodotti da forno in genere, in cui l'olio di colza è diffuso (insieme all'olio di palma!)

.... e quindi? Il segreto sta sempre nell'alternare il consumo di grassi di vario tipo, soprattutto poco lavorati a livello industriale. Sì alle torte casalinghe al posto delle merendine confezionate, sì alla vecchia merenda con pane e olio o pane, burro e marmellata.

***Nel bene e nel male l'importante è variare***

Dott. ssa Gabriella de Miranda e Dott. ssa Sonia Calimandri  
Biologhe Nutrizioniste

[www.gabriellademiranda.it](http://www.gabriellademiranda.it)  
[www.soniacalimandri.weebly.com](http://www.soniacalimandri.weebly.com)