

■ NUTRIZIONE

Olio di palma: tanto rumore per nulla?

Partendo dall'assunto che l'olio di palma ha elevati contenuti di grassi saturi, la valutazione del suo impiego alimentare dovrebbe prendere le mosse proprio dai dati aggiornati relativi al rapporto tra assunzione di grassi saturi e salute.

Spiega **Andrea Poli**, della Nutrition Foundation of Italy (NFI): "I dati più recenti suggeriscono che il consumo alimentare di grassi saturi, che è stato molto a lungo demonizzato, correla in realtà in maniera piuttosto debole con il rischio coronarico" e, sembra, anche per la mortalità per tutte le cause (Siri-Tarino et al. *Am J Clin Nutr* 2010; 91: 535-46; De Souza et al. *BMJ* 2015; 351: h3978). Queste evidenze si affiancano a quelle che dimostrano come il consumo di grassi saturi sia uno dei principali determinanti dei livelli di C-LDL. "È un dato che si fa un po' fatica a spiegare - approfondisce Poli - che forse può avere un suo razionale nel fatto che i saturi aumentano anche la frazione anti-aterogena HDL".

Sull'olio di palma si hanno a disposizione ulteriori dati che potrebbero contribuire a spiegare questo fenomeno e che riguardano il suo metabolismo, per cui anche se l'olio di

palma è molto ricco di acido palmítico (grasso saturo), in realtà la quota che viene assorbita è relativamente piccola.

► Documento EFSA

Se dal punto di vista fisiologico l'olio di palma non sembra quindi destare particolari preoccupazioni, bisogna tuttavia tenere conto che l'EFSA (l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) ha di recente pubblicato un documento che ha aggiornato le conoscenze su tre "contaminanti di processo" che si formano durante la raffinazione degli oli (palma soprattutto) a temperature superiori a 200°C. Si tratta di glicidolo, 3-monocloropropandiol (3-MCPD) e 2-monocloropropandiol (2-MCPD).

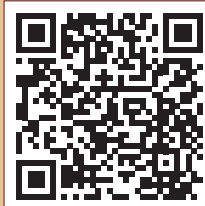
"Il glicidolo - spiega **Corrado Galli** (Dipartimento di Scienze Farmacologiche e Biomolecolari, Università di Milano) - è stato giudicato un potenziale genotossico/cancerogeno e quindi ad esso si applica la determinazione del Margine di Esposizione (MoE), il cui valore è calcolato facendo il rapporto tra la dose più bassa dotata di effetto cancerogeno e il dato di esposizione umana reale alla sostanza. Per il glicidolo, tale rapporto è stato au-



mentato a 25.000, rispetto al valore di 10.000 generalmente adottato da EFSA, per motivi metodologici. Per il 3-monocloropropandiol non si hanno invece evidenze di genotossicità, quindi si determina la DGT (Dose Giornaliera Tollerabile), applicato ai contaminanti alimentari, che definisce il limite di consumo ritenuto senza rischio per la salute dei consumatori".

Nel caso del 2-monocloropropandiol (2-MCPD), EFSA ha invece precisato che le informazioni oggi disponibili non consentono di stabilire una DGT.

"Complessivamente - conclude Poli - si può forse dire che un consumo di olio di palma contenuto, com'è in Italia, sia poco diverso rispetto all'apporto degli altri saturi dell'industria alimentare e che i saturi siano meno pericolosi di quanto non si sia immaginato nel tempo. Una maggiore attenzione al trattamento termico di questi prodotti eliminerà probabilmente le criticità che sono emerse relative alla loro sicurezza".



Attraverso il presente QR-Code è possibile visualizzare con tablet/smartphone il commento di Andrea Poli