

Al gusto di... ma senza formaggio

Olio di palma, glutammato ma soprattutto aromi per mascherare l'assenza dell'**ingrediente promesso**: nel confrontare 8 prodotti tipo i famosi **Fonzies** abbiamo trovato di tutto. Ruggeri, Crea: "Meglio evitare cibi così salati"

di **Silvia Biasotto**

Nelle feste di compleanno sono compagni fissi di patatine e popcorn. A forma di pallina, cornetto o saetta sono indimenticabili per il sapore di formaggio ma soprattutto per la loro consistenza. Hanno la magia di essere croccanti al morso e subito dopo morbidi al palato. Forse sarà proprio per questo motivo che una pallina tira l'altra.

Stiamo parlando degli snack di mais al formaggio di cui ci occupiamo questo mese dopo aver selezionato 8 prodotti in busta a partire dai famosi Fonzies. Alcune marche decantano sulle confezioni la cottura al forno anziché la frittura, l'assenza di glutine, di olio di palma piuttosto che di glutammato. Ma andando oltre queste indicazioni, è alla tabella nutrizionale e alla lista degli ingredienti che bisogna guardare. Una lista breve: farina di mais, oli vegetali, formaggio in percentuali minime o addirittura solo aromi di formaggio, sale e glutammati.

"Si tratta di cibi voluttuari che andrebbero evitati e non devono diventare una merenda per bambini e adolescenti" afferma Stefania Ruggeri ricercatrice e nutrizionista presso il Crea, il più importante ente di ricerca italiano dedicato all'agroalimentare. "Non hanno alcun valore nutrizionale - precisa - e oltretutto abitano i bambini al gusto salato e li allontanano dai sapori genuini. A lungo termine il consumo di questi alimenti porta a un'affezione verso il

'junk food' e al rifiuto dei cibi salutari. Anche il gusto di formaggio crea una sorta di assuefazione verso un alimento le cui porzioni settimanali raccomandate sono due".

Il sapore salato, il gusto del formaggio ma soprattutto la loro consistenza li rende però irresistibili. Merito anche dell'estrusione: una tecnica industriale che processa farine cereali, in questo caso il mais. L'alta temperatura di cottura permette la rapida evaporazione dell'acqua e la scomposizione del prodotto che sottoposto a pressione meccanica ottiene forme specifiche e friabilità. Il vantaggio per l'industria è quello di poter dare al prodotto le forme più svariate e di renderlo particolarmente accattivante per il mercato.

Un bene per l'industria quindi, ma non sempre per il consumatore che dovrebbe andare al di là del semplice piacere nel mangiare qualcosa. "I prodotti estrusi - prosegue la dottoressa Ruggeri - hanno un forte impatto sul palato: questo tipo di snack salati infatti sono duri e croccanti e poi si sciolgono in bocca, questo crea un vero e proprio piacere e subito una vera dipendenza: dopo averne assaggiato uno sei condannato a finire il pacchetto. Nel caso dei bambini bisogna stare particolarmente attenti. È proprio da piccoli che si sviluppa il senso del gusto e dell'olfatto e questo avviene già dal divezzamento. Il mio consiglio - conclude l'esperta - è far scoprire ai propri figli i gusti di prodotti come gli snack salati il più tardi possibile".





Perché sono i più piccoli a temere il glutammato

È un additivo molto impiegato per dare sapidità agli alimenti, compresi gli snack al formaggio. Non senza controindicazioni. La professoressa Mulinacci: “È bene, specie nei bambini, non superare le quantità massime indicate”

Senza glutammato aggiunto è uno dei claims che troviamo sugli snack al formaggio. Perché le aziende che non usano questo additivo se ne vantano?

Nel 2017 l'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, ha riesaminato la sicurezza dei glutammati aggiunti calcolando una Dga, la Dose giornaliera ammissibile, di 30 mg/kg per chilo di peso corporeo e ha stimato che l'esposizione può superare, in determinate fasce di popolazione, come i bambini, anche dosi associate a effetti nocivi nell'uomo. “La Dga per un qualunque additivo è sempre espressa in mg per chilo di peso corporeo perché ciò che è rilevante ai fini della sicurezza è l'influenza su un soggetto vivente. Per questo i bambini sono più esposti rispetto agli adulti. Come la dose è

rilevante per i farmaci così lo sono le quantità di additivi presenti negli alimenti che vengono assunte quotidianamente”, spiega la professoressa Nadia Mulinacci, associata di Chimica degli alimenti all'Università di Firenze.

Professoressa Mulinacci, nel caso dei glutammati come comportarsi con i bambini?

Il consiglio generale è di ridurre l'assunzione di alimenti particolarmente processati perché solitamente sono anche quelli più ricchi di additivi. Tuttavia, c'è da fare un'altra considerazione per non creare allarmismi ingiustificati: il glutammato è un costituente delle proteine ed è una sostanza naturale largamente diffusa nella nostra dieta, ad esempio nei formaggi stagionati. Inoltre, esistono ingredienti che contengono a loro volta glutammato come l'estratto di lievito. Senza demonizzarli appieno, quel che conta è non superare le quantità massime indicate.

Come si può capire se ne sta abusando o meno?

Il consumatore non ha gli strumenti necessari per effettuare questa valutazione. Esistono autorità scientifiche competenti come l'Efsa, che valutano i dati scientifici disponibili per stimare la sicurezza d'uso di un additivo in relazione alla sua presenza nella dieta media della popolazione.

In caso di abuso, quali sono i rischi?

Secondo quanto riportato dalla letteratura scientifica, in caso di assunzioni elevate, parliamo di oltre 7 grammi al giorno, sono riportate conseguenze quali mal di testa, aumento della pressione arteriosa e della produzione di insulina. Ad esempio, nel parmigiano la quantità di glutammato naturalmente presente può arrivare anche a 1,3-1,5 g per 100 g. Per superare la Dga, un adulto di peso medio di 70 chili dovrebbe consumare ogni giorno della sua vita almeno mezzo chilo di parmigiano.

Umami, l'origine del quinto gusto

Il quinto dei cinque gusti fondamentali (insieme al dolce, salato, amaro e acido) è l'umami ed è quello che ci porta a definire un cibo saporito più che salato. È conferito principalmente dal glutammato.

L'umami fu scoperto nel 1908 dal professore giapponese di chimica Kikunae Ikeda dopo aver notato un gusto particolarmente forte nel brodo di alghe kombu chiamato Dashi. Dalle alghe kombu riuscì a isolarlo scoprendo appunto il glutammato.

Oggi l'umami è diventato a pieno titolo il quinto gusto base. Nel 1913 fu scoperto che l'inosinato era il componente umami nei fiocchi del pesce bonito essiccato, e nel 1957, il dottor Akira Kuninaka scoprì l'umami nel guanilato, identificando successivamente il guanilato come componente umami nei funghi shiitake essiccati.