



Indice:

Additivi

P. 2 Cosa sono gli additivi?

P. 2 Sono necessari gli additivi?

P. 2 Gli additivi sono di origine naturale o sintetica?

P. 3 Come vengono dichiarati gli additivi?

P. 5 Gli additivi sono pericolosi per la salute?

P. 5 Gli additivi possono provocare reazioni indesiderate o allergie?

P. 5 Gli additivi – tengo a mente

P. 6 Fonti

P. 7 Impressum

Cosa sono gli additivi?

Gli additivi, anche chiamati numeri E, sono secondo la definizione dell'ordinanza sulle derrate „sostanze con o senza valore energetico che vengono aggiunte direttamente o indirettamente agli alimenti per uno scopo tecnologico o sensoriale“. Essi possono essere di origine naturale, identici come in natura o di sintesi. Gli additivi non sono paragonabili a sostanze estranee le quali sono capitate per caso in un alimento.

Sono necessari gli additivi?

I consumatori desiderano alimenti conservabili a lungo, sani, pieni di gusto e con un prezzo favorevole. Senza additivi sarebbe molto difficile se non impossibile per l'industria alimentare rispondere a questa domanda. Molti additivi non sono in ogni modo una nuova scoperta della moderna industria alimentare, bensì venivano già utilizzati da secoli fa per la conservazione degli alimenti. Gli alimenti venivano e vengono aromatizzati, colorati, conservati o cambiati nella loro consistenza. Molti di quegli ingredienti aggiunti valgono oggi come additivi e vengono dichiarati con un numero E, per esempio la pectina per la preparazione della marmellata o il lievito per la preparazione di una torta.

Gli additivi vengono utilizzati per conferire all'alimento la forma, la consistenza, il colore, l'odore e il gusto desiderati. Siccome oggigiorno molti alimenti non giungono più a casa freschi per poi venir immediatamente preparati, bensì acquistati anche già in parte preparati o pronti alla cottura o da refrigerare, è qui che entrano in causa gli additivi di conservazione e stabilizzazione. Altri additivi hanno un carattere „cosmetico“ e conferiscono ai prodotti un bel colore o una consistenza desiderata. Se il consumatore però accetta le caratteristiche naturali e gli eventuali difetti di un prodotto, come per esempio il colore sbiadito di uno yogurt alle fragole o un corto periodo di conservazione, allora può fare a meno degli additivi.

Gli additivi sono di origine naturale o sintetica?

Gli additivi possono essere naturali o sintetici. Gli additivi naturali possono avere un'origine vegetale (per esempio agenti di ispessimento), animale (per esempio la cera d'api, la lecitina dell'uovo) oppure derivare da sostanze inorganiche (da sali minerali). Gli additivi di origine sintetica possono essere identici a sostanze naturali (per es. Vitamine antiossidanti) così come puramente sintetici (per es. edulcoranti artificiali). Identici a sostanze naturali significa, che una sostanza che può venir prodotta sinteticamente ha una struttura identica e non riconoscibile da quella naturale. Il numero E in se non dice nulla a questo proposito, ovvero se un additivo è naturale o se è stato prodotto artificialmente.

Come si dichiarano gli additivi?

Gli additivi devono venir dichiarati insieme agli altri ingredienti di un prodotto in ordine decrescente. Essi devono venir elencati con il loro nome di categoria (per es. emulsionanti) seguiti dal loro nome specifico (per es. lecitina) oppure dal numero E (per es. E322). Questo tra l'altro, perché la maggior parte degli additivi vengono aggiunti ad un alimento per diversi scopi. La lettera „E“ significa Europa oppure „edibile“ e la cifra sta per uno specifico additivo. La numerazione non è valida soltanto in Svizzera, bensì è internazionale. Nei paesi extra europei, gli additivi vengono dichiarati solo con la cifra e senza la lettera „E“.

Secondo l'attuale ordinanza sull'etichettatura e la pubblicità delle derrate alimentari, ci sono in Svizzera le seguenti categorie di additivi con relative funzioni:

Categoria	Funzione	Esempio
Conservanti	Prolungano la durata di conservazione impedendo gli effetti nocivi di microrganismi (come per es. batteri, lieviti, muffe).	Acido sorbico (E200) nella margarina, Acido benzoico (E210) nella limonata
Antiossidanti	Prolungano la durata di conservazione impedendo effetti dell'ossidazione (per es. Irrancidimento dei grassi, cambiamenti di colore).	Acido ascorbico (E300) nei succhi di frutta
Acidi	Aumentano il grado di acidità o conferiscono un sapore acido.	Acido lattico (E270) nei crauti
Regolatori di acidità	Modificano o regolano il grado di acidità o di alcalinità.	Acido tartarico (E334) nelle marmellate
Antiagglomeranti	Riducono la tendenza delle singole particelle di una derrata alimentare ad agglomerarsi.	Ferrocianuro (E536) nel sale
Agenti antischiumogeni	Sostanze che impediscono o riducono la formazione di schiuma.	Dimetilpolisilossane (E900) nel brodo di carne.
Eccipienti/agenti di carica	Costituiscono una parte del volume di una derrata alimentare senza contribuire in modo rilevante al suo tenore di energia.	Cellulosa (460) nel budino in polvere
Emulgatori/emulsionanti	Consentono di preparare o di mantenere la dispersione omogenea di due o più fasi non miscibili (es. olio e acqua.).	Lecitina (E322) nelle bibite a base di latte o nella maionese.
Sali di fusione	Convertono le proteine contenute nei formaggi in una forma dispersa	Citrato di calcio (E332) nel formaggio da spalmare.



	causando una distribuzione omogenea dei grassi e delle altre componenti.	
Agenti rassodanti	Conferiscono o conservano solidità e freschezza al tessuto cellulare dei frutti e degli ortaggi oppure assieme ad un agente gelificante producono o stabilizzano un gel.	Solfato di calcio (E516, gesso) nelle miscele per paste
Esaltatori di sapidità	Potenzano il sapore e/o l'odore di una derrata alimentare.	(Mono)glutammato di sodio (E621) nei condimenti
Agenti gelificanti	Mediante la formazione di un gel conferiscono una forma indurita.	Pectina (E 440) nella marmellata, farina di semi di carrube (E410) nelle creme in polvere
Agenti di rivestimento (lubrificanti compresi.)	Conferiscono un aspetto lucente alla superficie esterna di una derrata alimentare oppure formano uno strato protettivo.	Cera d'api (E901) sugli agrumi e orsetti di gomma.
Agenti umidificanti	Impediscono il disseccamento o favoriscono la dissoluzione di una polvere in un ambiente acquoso.	Sorbitolo (420) nei prodotti da forno
Amidi modificati	Dopo essere stati modificati possiedono specifiche qualità come per es. resistono alla cottura, al calore o all'acidità.	Amido ossidato (E1404) nelle salse dell'insalata
Gas da imballaggio	Viene aggiunto nell'imballaggio di un alimento per rimuovere l'ossigeno.	Azoto (E941) nelle buste di latte in polvere
Gas propellenti	Fanno fuoriuscire la derrata alimentare dal suo recipiente.	Ossigeno (E948) nella panna pronta
Agenti lievitanti	Sprigionano gas facendo lievitare in tal modo un impasto.	Anidride carbonica (E290) nelle paste precotte
Stabilizzanti	Consentono di mantenere lo stato fisico e chimico di una derrata alimentare (colore, consistenza, ecc.).	Gluconato di sodio (E576) nei Dessert
Addensanti	Aumentano la viscosità	Agar-Agar (E406) nei gelati
Agenti di trattamento della farina	Migliorano l'idoneità di farine e paste alla cottura al forno.	Acido ascorbico (E300) nelle miscele di farine
Coloranti	Conferiscono il colore oppure ripristinano il colore originario.	Clorofilla (E140) nei liquori
Edulcoranti/sucedanei dello zucchero	Conferiscono un sapore dolce	Aspartame (E951) nei prodotti light
Aromi	Danno un odore o un gusto particolare.	Aroma di mela nelle limonate (Gli aromi non hanno un numero E.)

Gli additivi sono dannosi per la salute?

No, gli additivi non sono dannosi per la salute, se usati nei limiti delle direttive legali per quanto riguarda quantità e scopo d'uso. In una richiesta per l'autorizzazione, gli additivi alimentari non devono solo provare la loro utilità, ma devono anche sottostare ad un esame completo ed una valutazione della loro sicurezza di utilizzazione. Prima di essere ammessi all'impiego generale, vengono eseguiti numerosi studi, allo scopo di provarne l'assenza di rischio, di fissare la dose giornaliera ammessa e di stabilire le condizioni di utilizzo.

Per la maggior parte degli additivi valgono limitazioni della quantità, oppure possono essere aggiunti unicamente „ se prodotti in pratica bene“, in altre parole il consumatore non può essere ingannato dall'uso di un additivo, la quantità utilizzata non deve superare il necessario e l'uso deve corrispondere ai criteri d'uso del settore. Tutti gli additivi autorizzati in Svizzera figurano nell'ordinanza sugli additivi.

Le sostanze che non figurano sulla lista degli additivi permessi, sono proibite.

Per le persone che si nutrono in modo sano, gli additivi non rappresentano alcun pericolo.

Gli additivi possono provocare reazioni indesiderate o allergie?

Reazioni indesiderate contro additivi alimentari conosciuti possono capitare, ma sono estremamente rare, ad eccezione di alcuni casi di reazione al solfito messo nella frutta secca e nel vino. Sono molto più frequenti le allergie ad alimenti «normali» come uova, sedano, latte, pesce e crostacei. Le persone che sanno di essere sensibili ad un determinato additivo, devono in ogni caso leggere attentamente la dichiarazione sull'etichetta al fine di evitare la sostanza. Purtroppo soltanto gli alimenti imballati hanno le informazioni scritte. Il personale di vendita dei prodotti al dettaglio (macelleria, pasticceria, panetteria) o di prodotti venduti nei ristoranti dovrebbe essere in grado di fornire le dovute informazioni; purtroppo però in pratica, questo è spesso difficile o impossibile.

Gli additivi – tengo a mente

- Gli additivi vengono aggiunti ad un alimento per influenzare positivamente per es. sulla conservabilità, sul colore, sul gusto o sulla consistenza.
- Gli additivi devono venir dichiarati sotto la loro categoria, seguiti dal loro nome specifico o dal loro numero E.
- Prima di permettere l'impiego di un additivo, deve venir data la prova della sua non innocuità.



Fonti

1. Eidgenössisches Departement des Inneren, 'Lebensmittel- und Gebrauchsgegenständeverordnung', SR 817.02, 23. November 2005 (Stand 1. Mai 2007), abgerufen am 1. Februar 2008 auf http://www.admin.ch/ch/d/sr/c817_02.html
2. Eidgenössisches Departement des Inneren, 'Verordnung über die in Lebensmitteln zulässigen Zusatzstoffe', SR 817.022.31, 22. Juni 2007 (Stand 1. Juli 2007), abgerufen am 1. Februar 2008 auf http://www.admin.ch/ch/d/sr/c817_022_31.html
3. Eidgenössisches Departement des Inneren, 'Verordnung über die Kennzeichnung und Anpreisung von Lebensmitteln', SR 817.022.21, 23. November 2005 (Stand 12. Dezember 2006), abgerufen am 1. Februar 2008 auf http://www.admin.ch/ch/d/sr/c817_022_21.html
4. Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA, 'Aktuelle Informationen zur EFSA-Bewertung einer Studie über die Auswirkungen von Lebensmittelfarbstoffen auf das Verhalten', Pressemitteilung vom 12. Dezember 2007, abgerufen am 1. Februar 2008 auf http://www.efsa.europa.eu/EFSA/efsa_locale-1178620753824_1178668248599.htm



Impressum

© 2008 Società Svizzera di Nutrizione SSN

Tutte le informazioni pubblicate in questi fogli informativi possono venir liberamente utilizzate con indicazione della fonte.

Editore

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Schwarztorstrasse 87

Casella postale 8333

CH-3001 Berna

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Elaborazione

Infanger Esther, dipl. Ernährungsberaterin HF

Collaborazioni e consigli professionali

Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF - SGE-Geschäftsstelle

Conrad Frey Beatrice, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Vorstandsmitglied

Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG

Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle

Stauber Mark, dipl. Lebensmittelingenieur ETH – BAG

Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

Ringraziamenti

La società svizzera di nutrizione ringrazia per il sostegno finanziario l'ufficio federale della sanità che ha permesso la pubblicazione di questi fogli informativi come pure per i consigli specialistici e collaborazione degli esperti sopra menzionati.