

L'ACRILAMMIDE NEGLI ALIMENTI

Cos'è? Come lo si può ridurre?

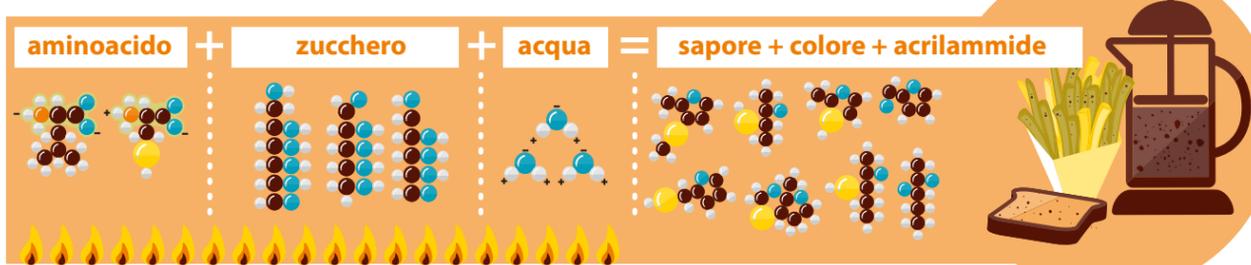
COME SI FORMA L'ACRILAMMIDE NEGLI ALIMENTI

L'acrilammide è un composto chimico che si forma solitamente nei **cibi amidacei** quando vengono cotti al forno, fritti o arrostiti ad alte temperature (120-150°C).

La principale reazione chimica che si verifica è nota come la **reazione di Maillard**

Quando zuccheri e aminoacidi naturalmente presenti nei cibi amidacei vengono scaldati, si combinano dando luogo a sostanze che conferiscono nuovi sapori e aromi. Ciò provoca anche l'imbrunimento del cibo e produce acrilammide.

Reazione di Maillard (o imbrunimento)



L'ACRILAMMIDE NEGLI ALIMENTI SI TROVA PRINCIPALMENTE IN:



POTENZIALI EFFETTI SULLA SALUTE

Test di laboratorio evidenziano che l'acrilammide presente nella dieta provoca **il cancro** negli animali. Gli scienziati sono giunti alla conclusione che l'acrilammide negli alimenti può accrescere il rischio di cancro nei consumatori di ogni età.

Tuttavia è praticamente impossibile da eliminare negli alimenti amidacei cotti. Unica opzione: tentare di **ridurre** i quantitativi grazie a una cottura più attenta e variata.

COME RIDURRE L'ACRILAMMIDE (SUGGERIMENTI)

Le autorità nazionali dell'UE offrono ai consumatori suggerimenti mirati alle loro specifiche abitudini alimentari e tradizioni gastronomiche. Anche un'attenta selezione delle materie prime e delle modalità di cottura può contribuire a limitare la formazione di acrilammide. Una regola pratica è "**Leggera doratura, non bruciatura**".

Ecco altri esempi di suggerimenti emanati dalle autorità dei vari Paesi:



fritti: attenersi a temperature e tempi consigliati per evitare eccessiva cottura, formazione di crosticine e bruciature



pane: **tostare** fino a ottenere un giallo dorato invece che bruno



prodotti a base di patate: cuocere patatine e crocchette fino a ottenere un giallo dorato invece che bruno



conservazione: tenere le patate in frigo aumenta i livelli di zuccheri (e potenzialmente la formazione di acrilammide in fase di cottura); conservarle quindi al riparo da luce e calore

Ruolo del consumatore: tutelarsi seguendo una **dieta bilanciata** e variando la modalità di cottura.

Per informazioni più dettagliate rivolgersi alla propria agenzia nazionale per la sicurezza alimentare.