

OLIO DI PALMA, UN ARGOMENTO...SCIVOLOSO.

R. Reddavide, G. Leandro

Ambulatorio Nutrizione Clinica, IRCCS De Bellis,
Castellana Grotte



Qualche giorno fa il ministro francese dell'Ecologia, Ségolène Royale, in un'intervista per il giornale *Le Petit*, ha affermato che se si vuole salvare il pianeta bisogna smettere di mangiare Nutella, con disappunto dell'azienda di Alba e di molti italiani, stupiti da una dichiarazione tanto esplicita. La "colpa" dell'amata crema di nocciole e cacao è quella di contenere grandi quantità di olio di palma (più del 15% del prodotto finito), sotto accusa per i danni ambientali causati dalla massiva deforestazione della foresta pluviale, ma anche per l'impatto sulla salute umana. L'olio di palma si ottiene dalla spremitura dei frutti delle specie *Elaeis guineensis*, *E. oleitera*, *Attala maripa*, alberi coltivati in Africa, Asia ed America centro meridionale. L'olio di prima spremitura o integrale ha colore rosso acceso per l'elevato contenuto di carotenoidi ed è largamente usato nei paesi di provenienza. Si tratta di una sostanza solida a temperatura ambiente, poco stabile chimicamente, facile a irrancidire, per cui non è oggetto di commercio nella sua forma originaria. Inoltre colora di rosso le pietanze cui viene aggiunto, e ciò non è gradito ai consumatori occidentali. Contiene circa il 50% di acido palmitico (un grasso saturo a catena lunga), il 38% di acido oleico (grasso monoinsaturo) ed il 10% circa di linoleico (acido polinsaturo della serie omega tre). L'olio di palma in uso all'industria deriva da un processo di raffinazione chimica e fisica che lo rende incolore, inodore ed insapore. Dalla raffinazione si ottengono due frazioni, una solida contenente a. palmitico, ed una liquida contenente in prevalenza oleico. Entrambe le frazioni, di costo molto basso (il palma è uno degli olii vegetali più economici presenti sul mercato), sono in uso all'industria alimentare, in modo così massivo da poter considerare l'olio di palma ubiquitario nei prodotti alimentari confezionati. Diffusosi come alternativa ai grassi trans dopo che la Food and Drugs Administration impose di indicare in etichetta la quantità di grassi trans per *serving size*, ha conquistato il primato di olio commestibile più prodotto, affiancando e superando (secondo le più recenti stime) l'olio di soia. L'olio di palma usato dall'industria alimentare ha la proprietà di mantenere umidi e stabili i prodotti da forno, le farciture, evitando i più costosi imballaggi in alluminio e l'aggiunta di alcool, poco accettata dal consumatore per il caratteristico odore. Viene dunque adoperato per pane industriale, biscotti, wafer, merendine, torte, cereali per la colazione. La stabilità alle alte temperature lo rende adatto per la frittura di patatine e come ingrediente delle panature. La frazione solida ha una consistenza cremosa (tanto più cremosa quanti più cicli di raffinazione subisce il grasso), adatta alla preparazione di creme spalmabili, budini, farciture, gelati, e viene aggiunta come agente emulsionante ad ogni genere di alimento o preparato cui si voglia conferire cremosità, inclusi minestre liofilizzate e surgelate, latti di proseguimento e alimenti per l'infanzia. Ci si rende conto come non è facile evitare di assumere l'olio di palma, che ne siamo consapevoli o meno.

Olio di palma e salute. La prima accusa che viene mossa all'olio di palma è l'elevato contenuto di palmitato, un acido grasso saturo a catena lunga con 16 atomi di carbonio nello scheletro molecolare. I grassi saturi nel loro insieme sono considerati aterogeni secondo vasta letteratura scientifica. La più recente revisione dei LARN dice testualmente che "gli acidi laurico, miristico e palmitico sono ipercolesterolemizzanti e potenzialmente aterogeni". L'EFSA raccomanda per le stesse ragioni un livello di acidi grassi saturi e trans (margarine) "il più basso possibile" (sotto il 10% del fabbisogno energetico). A riguardo del palmitato in particolare, è stato da poco pubblicato sulla rivista *Diabetologia* uno studio dell'università di Bari, condotto dal professor Francesco Giorgino, ordinario di Endocrinologia e Metabolismo, in collaborazione con le Università di Pisa e di Padova. Secondo lo studio, il palmitato amplifica l'espressione di p66Shc, una proteina in grado di indurre apoptosi nelle cellule beta del pancreas, aprendo la strada al diabete. Un lavoro di Perrault (*Lipids*, 2014) mostra associazione tra consumo di acido palmitico ed incremento dei livelli di citochine, galectina-3 e proteina C reattiva (sostanze infiammatorie) nel sangue. È acclarato che stati di infiammazione cronica favoriscono lo sviluppo di malattie degenerative quali aterosclerosi, diabete, tumori e decadimento cognitivo. A questo punto ci si deve chiedere per quale ragione una persona che abbia deciso di evitare il burro per il contenuto di grasso saturo debba poi assumere, non sempre consapevolmente, quantità ancora maggiori di grassi anche più dannosi, senza neanche l'ottimo sapore del burro, che se di buona qualità, soprattutto crudo, può far parte nella giusta misura di una alimentazione equilibrata. (Ricordiamo che prodotti tradizionali di alto livello e regolamentati da un proprio disciplinare, come il panettone o la colomba, non possono per legge contenere grassi diversi dal burro). Da una stima dell'università di Bologna (dati non pubblicati), un ragazzo italiano assume nella giornata più di 22 g di grassi saturi, prevalentemente palmitico, una quantità superiore ai limiti individuati dall'EFSA e potenzialmente dannosa per la salute. Una metanalisi condotta da Brighenti (*American Journal of Clinical Nutrition*, 2014) ha evidenziato che il consumo abituale di palma è correlato all'aumento di colesterolo totale, frazione LDL e trigliceridi. Inoltre la coltivazione di palma impiega ancora oggi Paraquat e DDT, pesticidi liposolubili che possono residuare nel prodotto finale. Anche se non sono mai stati riscontrati valori superiori alle soglie di accettabilità, si deve considerare l'effetto cumulativo dato dal contributo dei numerosi alimenti che lo contengono, e l'effetto di accumulo a lungo termine, dal momento che i maggiori consumatori di prodotti contenenti palma sono bambini. La questione sta dunque nella presenza ubiquitaria dell'olio di palma, e dell'esposizione cronica ad esso.

Olio di palma e ambiente. Le problematiche ambientali ed etiche non sono meno allarmanti di quelle legate alla salute. Circa 25 diversi pesticidi tra cui il Paraquat (illegale in 36 Paesi, letale per via transcutanea ed inalatoria) vengono normalmente usati nelle coltivazioni. Gli operai esposti a simili rischi vengono pagati meno del salario minimo e spesso coinvolgono la propria famiglia per raggiungere la quota giornaliera di raccolto (i grappoli pesano circa 25 Kg). Diffuso anche il lavoro minorile. I corsi d'acqua nei pressi delle piantagioni sono più caldi di circa 4 °C e presentano un tenore di ossigeno che rende i fiumi poco pescosi: l'ecosistema locale si sta deteriorando e si aggrava il problema

dell'acqua potabile. Per convertire il terreno alla coltivazione della palma intere foreste vengono distrutte, assieme alla loro bellissima ed insostituibile fauna. Greenpeace ha proposto alle industrie su scala mondiale l'High Carbon Stock Approach, che evita la distruzione delle aree forestali, ed alcune delle maggiori aziende (tra cui la Ferrero) hanno aderito. Diventa indispensabile sbucciare un frutto in più e scartare una merendina in meno, preparare in casa qualche ciambella, e cominciare a riempire il carrello con un atteggiamento più consapevole verso l'ambiente e verso la propria salute.