

OLIO DI PALMA MEGLIO EVITARLO

L'olio di palma è presente da decenni nella nostra alimentazione.

Si trova in grandi quantità nei prodotti da forno confezionati (merendine, biscotti, cracker, grissini...) ma anche negli shampoo, detersivi, creme...

Dal dicembre 2014 in Europa è per legge obbligatorio indicarlo in etichetta nella lista degli ingredienti; prima veniva camuffato sotto il nome generico di "grassi vegetali" od "oli vegetali". Di oli vegetali ce ne sono tanti (girasole, cocco, soia...) ma tanta è la differenza nel contenuto di grassi saturi contenuti in ciascuno (i grassi saturi sono implicati con l'aumento del rischio cardiovascolare).

Nel commercio mondiale ci sono grossi interessi in gioco correlati a questo prodotto vegetale. E' l'olio più usato al mondo nel settore alimentare, cosmetico, energetico, farmaceutico... Occupa il 39% dei consumi mondiali di oli vegetali, rispetto al solo 1% dell'olio di oliva. Purtroppo, l'Italia è il secondo paese in Europa per importazione di olio di palma.

Per i coltivatori (Malesia ed Indonesia prevalentemente) e per i produttori rende moltissimo e costa poco. E' un grasso solido come il burro e rende gli alimenti cremosi, croccanti, senza influenzare i sapori e la maggiore conservabilità del prodotto (la scadenza si prolunga di settimane a differenza del pane che va consumato in giornata in quanto rafferma).

L'acido palmitico è il grasso saturo più presente nell'olio di palma ed è tra quelli più implicati nello sviluppo dell'aterosclerosi umana; gli acidi grassi protettivi sono invece quelli polinsaturi (i famosi omega 3, 6 e 9 del pesce e della frutta secca) ed i monoinsaturi dell'olio di oliva. Ad oggi non ci sono pronunciamenti ufficiali su questo argomento (OMS o Ministero della Salute); dunque, non esiste una "condanna" dell'olio di palma in quanto tale, ma, come per tutti i grassi saturi, si consiglia un uso moderato nel contesto di una dieta equilibrata.

E' vero che non fa male, non è rischioso e non contiene colesterolo (come il burro), ma lo diventa se assunto con continuità nel tempo di anni e se giornalmente è assunto con effetto accumulo. E' difficile che si assumano tanti alimenti contenenti burro nello stesso giorno perché si sa che "non fa bene"; ma può capitare di mangiare dei biscotti al mattino, cracker a merenda e grissini a pasto, magari con formaggio o carne rossa od uova ricchi di grassi saturi (come esempio: la Nutella ne contiene ben il 20% della sua composizione). Ecco che la soglia di grassi saturi giornalieri si supera con facilità senza accorgersi (soglia consigliata dall'OMS: non oltre il 10% delle calorie quotidiane; in sostanza, sarebbe 20 gr x una dieta di 2000 Kcal!). Il problema non è quindi l'olio di palma in sé ma il suo facile accumulo nella giornata alimentare.

Abbiamo detto che può far male all'uomo ma ha sicuramente fatto male all'ambiente. Esiste anche il problema della sostenibilità ambientale. Il 70% delle attuali coltivazioni si trova dove un tempo il territorio era occupato da foreste vergini con danno enorme alla biodiversità ed anche alle violazioni dei diritti territoriali delle comunità indigene. Purtroppo, i paesi produttori tacciono l'argomento, ed anzi usano gli esempi delle loro piantagioni come modelli di buona condotta ambientale.

Consigli:

- imparare a leggere le etichette alimentari; alcuni marchi italiani hanno già firmato la petizione "Stop olio di palma"; in isolate confezioni comincia a comparire il logo di certificazione di sostenibilità ambientale (RSPO)
- diffidare da comunicati come questi: "l'olio di palma rispetta l'ambiente e la natura"

¹ Dott Basilico Mauro Via Val Maira 14 Milano