

Le sostanze E criticamente osservate

Coloranti E100-E180

I coloranti vengono aggiunti agli alimenti per migliorarne l'aspetto e per renderli più appetibili. Maggior attenzione deve essere posta sui coloranti azotati, perché potrebbero provocare delle allergie nei bambini predisposti rispettivamente sono dichiarati cancerogeni. Essi vengono utilizzati anche nei tessuti.

E102 Tartrazina colorante giallo sintetico

Lieviti in polvere, gelati, miele artificiale, dolci, senape, sciroppi, essenze di frutta, bibite effervescenti, ecc.

Reazioni **allergiche**, specialmente per persone che soffrono di **asma** e per persone con ipersensibilità all'aspirina.

E104 Giallo di chinolina colorante giallo sintetico

Bibite effervescenti, budini, pesce affumicato, colori per le uova di Pasqua, ecc.

Reazioni **allergiche**. Attenzione **asmatici!**

E110 Giallo arancio S colorante arancio sintetico

Marmellate, biscotti con gelatina, frullati di cioccolato, brodi finiti, farina per impagnare, sughi e creme, marzapane, budini, creme di yogurt, ecc.

Reazioni **allergiche**, eventualmente danni genetici. Attenzione **asmatici**.

E120 Cocciniglia, acido carminico, colorante rosso naturale

Bevande alcoliche, aperitivi, confetture, ecc.

Possibili reazioni **allergiche**. Attenzione **asmatici**

E122 Azorubina, Carmoisina, colorante rosso sintetico

Budini, prodotti finiti, biscotti, brodi finiti, gelati, marzapane, dolci, ecc.

Reazioni **allergiche**. Attenzione **asmatici!**

E123 Amaranto, colorante rosso sintetico

Liquori, gelati, budini, ecc.

Reazioni **allergiche**, formazione di sabbia renale. Attenzioni **asmatici**

E124 Ponceau 4R, Rosso cocciniglia A, colorante rosso sintetico

Bibite effervescenti, gelatine di frutta, surrogati di salmone, dolci, ecc.

Reazioni **allergiche**. Attenzione **asmatici!** **E127 Eritrosina**, colorante rosso sintetico

Frutta conservata, gelati sciroppi, medicinali, ecc.

Reazioni **allergiche**, sospettate reazioni mutagenetiche, danni ai reni, aumento della fotosensibilità, forse pericolo di formazione di tumori. Attenzione **asmatici!**

E129 Rosso allura AC, colorante rosso sintetico

Aperitivi, Bitter ecc.

Modifica di comportamento, iperattività

E142 Verde acido brillante BS (verde lissamina), colorante verde-blu sintetico

Dolciumi, ecc.

Reazioni mutagenetiche nei batteri, **allergie**, attenzione **asmatici!**

E151 Nero brillante BN, colorante nero sintetico

Dolciumi, sughi, caviale tedesco, liquirizia, ecc.

Reazioni **allergiche**, attenzione **asmatici!**

E153 Carbone medicinale da sostanze organiche

Coperture di formaggi, ecc.

Non commestibile

E155 Bruno HT, colorante marrone sintetico

Marmellate di albicocca, brodi finiti, sughi di formaggio, marzapane

Reazioni **allergiche**, soprattutto sensibili all' aspirina

E161g Cantaxantina, colorante sintetico

Possibili danni al fegato

E180 Pigmento rosso (Litolrubina BK) colorante rosso sintetico

Coperture di cera, p.e. formaggi, ecc.

Reazioni **allergiche**, non commestibile!

Conservanti

Inibiscono il deterioramento microbico degli alimenti dovuti a batteri e funghi, come p.e. le muffe che possono produrre in seguito le aflatossine cancerogene. L'acido sorbico, formico ed i loro derivati devono essere classificati innocui, mentre l'acido benzoico, propionico ed i loro derivati come anche il bifenile ed il tiabendazolo sono da utilizzare con precauzione.

E210–E213 Acido benzoico e Benzoati Prodotti sintetici

Verdura e frutta conservata, marinate, maionese, insalate, ecc.

Reazioni **allergiche**, asma, rinite dei pollini, **allergie** cutanee.

E214–E219 Esteri p-Idrossibenzoici. prodotti sintetici

Marinate di pesce, dolci, ecc.

Reazioni **allergiche**, vasodilatanti, crescita ridotta

E220–E227 Anidride solforosa e solfiti prodotti sintetici

Verdura conservata, frutta candita, prodotti finiti di patate, vino frutta essiccata, ecc.

Asma, mal di testa, disturbi dell'apparato digerente, malessere, diminuzione di vitamina B1 negli alimenti, diarrea.

E230–E232 Bifenile, Ortofenilfenolo e derivati,

Bucce di limoni ed arance, ecc.

Malessere generale, vomito, ev. danni ai reni, però non ancora classificato definitivamente.

E233 Tiabendazolo prodotto sintetico

Bucce di limoni ed arance e banane

Possibili modificazioni ematologiche, danni ai reni, deformazioni. È un pesticida!

Osservazioni

I conservanti E210-233 possono provocare **allergie** nei bambini, mal di testa o diarrea.

E235 Natamicina

Formaggio e salsicce essiccate

È un antibiotico, perciò sviluppo di resistenza contro ceppi patogeni

E249-E250 Nitriti

Vengono aggiunti alla carne in salamoia, a prodotti di carne ed a formaggi.

Possono provocare cianosi nei bebè. Possono formare le nitrosamine **cancerogene**.

E251-252 Nitrati

Nella carne in salamoia, salsicce, Speck. Negli ortaggi abbondantemente concimati, specialmente quelli cresciuti in serra. Ostacolano il trasporto dell'ossigeno nel sangue. Possono provocare cianosi nei bebè.

Possono formare le nitrosamine **cancerogene** nell'apparato digerente.

E270 Acido lattico

Dressing per insalate, dolci, bite con anidride carbonica

Alimenti per bebè non devono contenere D-acido lattico

E280-283 Acido propionico e propionati

Pane e pasta pronta per l'uso

Probabilmente **cancerogeno**

Antiossidanti E300-E380

Possono essere visti come un gruppo particolare di conservanti, perchè proteggono gli alimenti contro l'ossidazione, cioè contro il deterioramento da ossigeno. La maggior parte di questi additivi è di origine naturale.

E310-312 Gallati: prodotti sintetici

Fiocchi per colazione, gomma da masticare, grassi ed oli vegetali, prodotti pronto solubili, snacks, ecc.

Dolori di stomaco, disturbi per gli **asmatici** e per persone sensibili all'**aspirina**. Vietato nei cibi per bebè e bambini perché influiscono la resistenza contro infetti.

E320 Butilidrossianisolo (BHA),

E321 Butilidrossitoluene (BHT): prodotti sintetici

Gomma da masticare, prodotti di patate pronti per l'uso, marzapane, dolci con papavero, riso aromatizzato.

Possono provocare reazioni di ipersensibilità ed **allergie**, ingrandimento del **fegato**, aumentano la loro concentrazione nel corpo, provocano la degradazione della vitamina D, aumenta la concentrazione di **lipidi** e del **colesterolo** nel sangue. Possono favorire la formazione di **tumori**. Attenzione **neurodermitici!** Divieto d'uso per alimentazione bebè e bambini. Influiscono il **sistema immunitario**.

Acidificanti E338-E341, E450

Sono da considerarsi dei conservanti particolari, che inibiscono il deterioramento degli alimenti con l'aggiunta di acidi e sali.

E338-E341 Acido ortofosforico, fosfati, E450-E452 polifosfati: sostanze sintetiche

Carne lessa, alimenti preparati con burro o margarina. Formaggio fuso, prosciutto, salame, creme dessert, creme per torte, lieviti in polvere, bibite
Agiscono come complessanti per i metalli specialmente i polifosfati, perciò possono provocare disturbi nel bilancio minerale: metabolismo del calcio.

Attenzione **bambini** particolarmente **iperattivi**. (Sindrome ipercinetica)

Addensanti e coagulanti

Questi sono additivi, che formano nell'acqua soluzioni colloidali (viscose) o gelatine o che sono almeno gonfiabili.

E400-E405 Acido alginico ed alginati. Estratto di alghe

Gelati, budini, sughi barbecue, panna artificiale, ecc.

Non viene digerito, può però provocare infiammazioni intestinali, **colite**, anemie.

E407 Carragenina. Prodotto di alghe

Bibite alcoliche, alimentazione bebè, biscotti, panna artificiale, dressing per insalate, gelati, paste surgelate, ecc.

Non viene digerito, può inoltre provocare infiammazioni intestinali. **Colite**. Attacca la mucosa dello stomaco e la rende più sensibile (p.e. ai batteri), blocca la digestione delle proteine nello stomaco.

E410 Farina di semi di carrube, prodotto naturale

Nei gel ed insalate preconfezionate. È un lassativo tradizionale.

E412 Gomma di guar: dal seme guar

Insalate pronte, creme per insalate, sughi pronti, bibite di frutta, creme per torte, ecc.

Non viene digerito, può inoltre provocare infiammazioni intestinali. **Colite** ed **allergie**.

E413 Gomma adragante

Regola la viscosità di sughi finiti, gelati, ecc.

La WHO lo classifica come un **allergene** molto forte, può provocare reazioni estremi come uno shock.

E466 Carbossimetilcellulosa

Per la regolazione del volume del pane e dei dolci, per la stabilizzazione di creme e schiume.

Relativamente innocua come sostanza pura, però molte volte sono state rilevate delle diossine.

Altri

E620-E625 Acido glutammico e glutammati: intensificatori di gusto prodotto da OGM.

Carne e pesce in scatola, dadi per brodi, concentrati di pomodoro, ketchup, aromi per torte, pommes frites, crackers, ecc.

Aumenta l'ingordigia. Sindrome da ristorante cinese: dolori alla nuca, dolori nelle braccia e nel torace anteriore. Pressioni nelle cavità oculari, dolori pulsanti nella testa, crampi, comparsa di sudorazione. Attenzione **asmatici**! Non adatto per bambini con meno di 3 mesi.

E626-E629 Acido guanilico e guanilati, E630-E635 Acido inosinico ed Inosinati

Per diversi pasti preconfezionati come intensificatori di gusto

Viene trasformato nell'uomo in acido ureico che può formare **reumatismo**, calcoli nei reni e nella vescica.

Sigla editoriale

© **AFB** - Arbeiter-, Freizeit- und Bildungsverein

Maso della Pieve 60/a, I – 39100 Bolzano

Tel: +39-0471-254199, Fax: +39-0471-251683

Email: info@afb-efs.it,

Testo

Dott. med. Gudrun Gschwendt