

## 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 cioccolata, 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 salicce 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, salicce, 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](mailto:info@afb-efs.it),

**Testo**

Dott. med. Gudrun Gschwendt