

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Reazioni avverse agli alimenti che possono essere tossiche oppure non tossiche.

Le reazioni tossiche sono indipendenti dalla sensibilità individuale:

- Tossinfezioni alimentari (organismi patogeni come le Salmonelle)
- Intossicazioni alimentari (alimenti che contengono sostanze tossiche naturali come ad esempio i funghi)

Le reazioni non tossiche sono legate alla suscettibilità dell 'organismo. Possiamo avere :

- Le allergie (reazioni immunologiche)
- Le intolleranze alimentari (non hanno reazioni immunologiche)

Indipendentemente dalla dose assunta. Le incidenze delle allergie è più bassa, mentre le intolleranze sono più diffuse. L'allergia attiva il sistema immunitario attraverso l'azione di un allergene , che è una proteina presente negli alimenti che è in grado di provocare questa reazione a catena nell'organismo in cui si provocano reazioni che rilasciano istamina. L'istamina è una sostanza che provoca nell'organismo vari sintomi tra cui prurito, tosse, orticaria , affanno. L'intolleranza coinvolge il metabolismo , non il sistema immunitario (ad esempio l'intolleranza al lattosio è un 'incapacità a metabolizzare lo zucchero del latte per carenza della lattasi enzima per il latte).

La lista degli allergeni è di 14 alimenti che possono causare allergia(soia, frutta, arachidi o noci, crostacei, latte vaccino, uova ecc) anche se gli alimenti che causano allergia sono molti di più.

Le allergie sono principalmente date da conservanti presenti negli alimenti sotto forma di additivi alimentari. Gli additivi vengono messi negli alimenti per conservare i cibi secondo quanto dice la normativa.

ADDITIVO è una sostanza non consumata come alimento,ma che viene aggiunta a fine tecnologico per migliorare il mio alimento.

La funzione degli additivi:

- Conservare gli alimenti

- Abbassare la carica microbica
- Migliorano l'aspetto del cibo o lo colorano

Sono regolamentati e sono suddivisi in categorie, sono ammessi a livello europeo e non si può andare oltre una dose giornaliera.

La lettera E indica che l'additivo è stato approvato dall'unione europea. Ci sono additivi per la freschezza dei cibi e anti ossidanti e conservanti che aumentano la vita del prodotto (self life). Sono utilizzati nei prodotti da forno, nelle farine, nei grassi e negli oli.

E 306-309 tocoferoli (antiossidanti)

E 300 acido ascorbico

E 330 acido citrico

Conservanti

Mantengono le proprietà degli alimenti :

E 220-228 (frutta secca e verdura preservando l'alterazione del colore)

E 282 calcio propionato (evita la muffa del pane)

E 249-252 nitriti e nitrati utilizzati nelle carni

Agenti che modificano il gusto e la consistenza dei cibi.

Emulsionanti o stabilizzanti : si usano per creme come la maionese, gelati e condimenti per le insalate (lecitina di soia).

Addensanti : modificano il gusto e la consistenza ad esempio nel latte aromatizzato (gelatina o pectina)

Edulcoranti : aspartame(E 951) , saccarina (E 954) , acesulfame (E950) usati nei prodotti dietetici e negli integratori

Esaltatori di sapidità : glutammato (E 621) per esaltare il sapore degli alimenti.

Altri additivi: regolatori di acidità , agenti antiagglomeranti, agenti anti schiuma, gas di imballaggio.

Coloranti: ripristinano il colore degli alimenti, migliorando l'attrattiva visiva. Esempi di alcuni coloranti la tartrazina E102 e il carminio E 120 o cocciniglia rossa. Dal 20 luglio 2010 il colorante deve riportare la scritta " può influire negativamente sull'attività o attenzione dei bambini".

Solfiti : possono causare asma quindi leggere sempre le etichette (presenti nel vino)

Il glutammato monosodico è presente nelle carni, nei latticini , nei formaggi, nelle salse e nelle zuppe e può causare problematiche di mal di testa e formicolio.

Il carbone vegetale E 153 additivo usato per contrastare il meteorismo, messo all'interno degli integratori alimentari. Spesso usato impropriamente per colorare il pane.