

Cos'è l'amido modificato sempre più usato dall'industria alimentare

Che cos'è esattamente questa sostanza che si trova in tanti prodotti alimentari di uso quotidiano? E per quale motivo l'industria modifica gli amidi naturali come quello di riso, mais e tapioca? I motivi sono sostanzialmente due: garantire una maggiore conservazione ai prodotti e aumentarne la densità e la cremosità (effetto addensante). Gli amidi semplici, o naturali, come quello di riso o di patate, hanno scarso interesse per i produttori. Al contrario, gli amidi modificati trattengono l'acqua in modo più efficiente, resistono meglio al calore e sono generalmente più adatti alla produzione di alimenti trasformati.

In questo articolo vedremo **alcuni prodotti di uso comune a cui viene aggiunto l'amido modificato**, vi consiglio di prenderne nota e se possibile cercare di acquistare invece prodotti simili che non contengono questo additivo, ma che hanno una cremosità naturale, derivante dalla materia prima stessa e non dall'aggiunta di addensanti.

L'amido modificato è poco conosciuto dal consumatore, ma non si tratta di una sostanza così innocua come si potrebbe pensare. In realtà con questo termine si identificano ben **12 additivi alimentari addensanti differenti**, che spesso si trovano in etichetta elencati anche con una delle seguenti sigle: E1404, E1410, E1412, E1413, E1414, E1420, E1422, E1440, E1442, E1450, E1451, E1452.

Non si tratta di una sostanza del tutto innocua per la salute, infatti ne viene vietato espressamente l'impiego in alcuni tipi di alimenti. Alcuni tipi di amido modificato **non sono autorizzati negli alimenti per l'infanzia**, perché contengono residui di una sostanza chiamata PCM (propilene cloridrato) che è **mutagena**, cioè modifica il DNA causando dei danni. È il caso del **E1442** per esempio, che però si trova in alcuni yogurt da supermercato (vedi foto) e probabilmente alcuni bambini assumono ugualmente, in maniera inconsapevole.

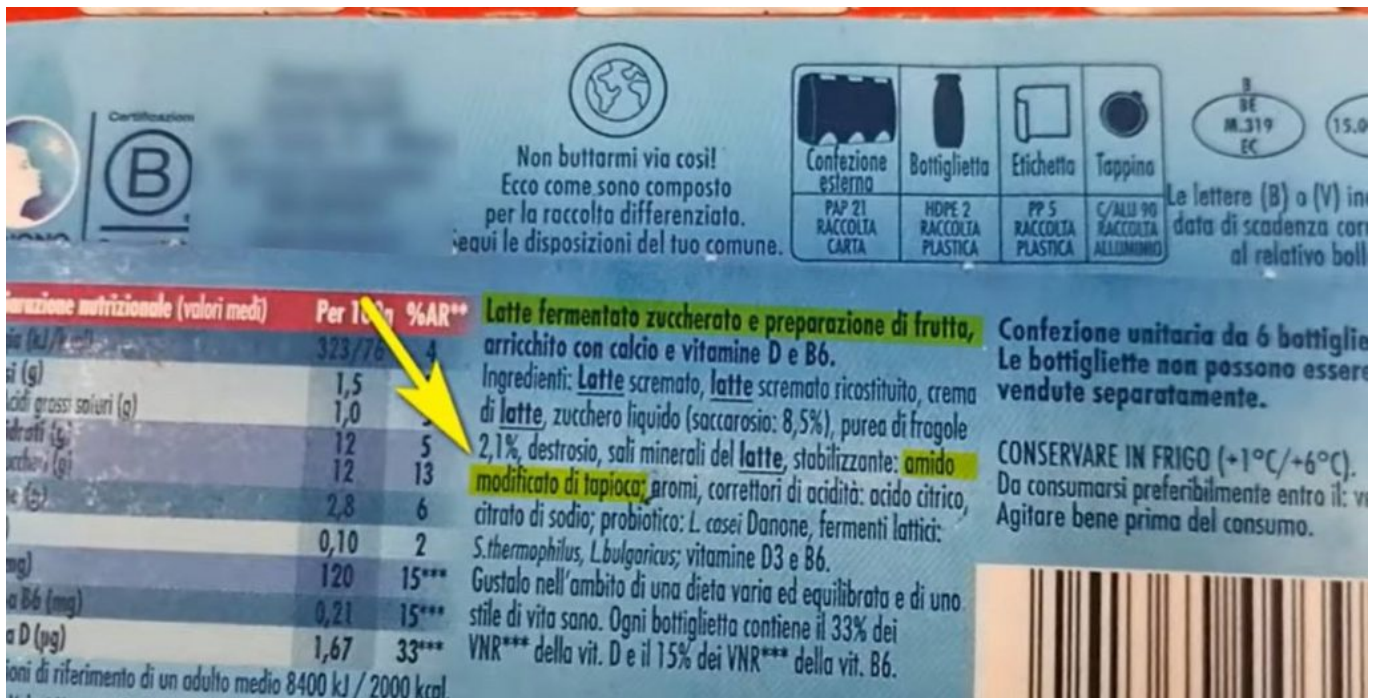
Infine, l'aggiunta di amidi modificati eleva inutilmente il contenuto calorico dell'alimento e di fatto **ne diminuisce la genuinità ed il valore nutritivo**. Questo è dovuto al fatto che essendo un amido, contiene molecole di glucosio al suo interno. Gli amidi infatti non sono altro che agglomerati di molecole di **glucosio**, cioè zucchero. Questo vale sia per gli amidi naturali che troviamo nel riso, nelle patate o nel grano, sia per quelli modificati chimicamente dall'industria.

Cos'è l'amido modificato sempre più usato dall'industria alimentare



[Yogurt di capra con aggiunta di amido modificato E1442; Immagine di Gianpaolo Usai]
Come l'amido naturale, infatti, quello modificato contiene molte calorie, ma risulta privo di quei fattori nutrizionali - **come vitamine, proteine o minerali** - che sarebbero presenti nella materia prima che esso va a sostituire. Ricordiamoci infatti che l'industria usa questi amidi modificati per scopo addensante in prodotti che sono poco densi proprio a causa del fatto che ad essi viene tolta qualche materia prima oppure perché tale materia prima non la si vuole impiegare (burro, panna). Ad esempio, **l'aggiunta di amido modificato allo yogurt alla frutta**, permette di ridurre i grassi del latte di partenza (che avrà quindi meno vitamine e minerali, presenti nel grasso del latte). Non a caso gli amidi modificati vengono tipicamente aggiunti agli **alimenti light** per mantenere le qualità organolettiche (sapore e consistenza cremosa) nonostante la riduzione dei nutrienti. Questo crea nel consumatore l'illusione di acquistare un prodotto più leggero, sano e non ingrassante, perché etichettato come light appunto, ma in realtà il prodotto contiene più o meno le stesse calorie dello yogurt da latte intero, con l'aggravante di aver perso tutte le vitamine contenute nel grasso del latte, che sono le vitamina A, D, E, K.

Cos'è l'amido modificato sempre più usato dall'industria alimentare



[Immagine di Gianpaolo Usai]

Un'altra categoria di prodotti in cui viene impiegato l'amido modificato sono i **noodles istantanei**, molto apprezzati dai giovani per la loro estrema facilità e rapidità di preparazione, anche se non possiamo certo dire che si tratti di un alimento di qualità, a causa della presenza di molti additivi al suo interno, tra cui olio di palma, glutammato, maltodestrine, aromi, zucchero e persino coloranti.

L'amido modificato è utilizzato moltissimo dall'industria anche per la **produzione di salse e maionese**, come la salsa ketchup e altri tipi di salse industriali da condimento. Questo additivo può essere presente anche nei **sughi pronti** da supermercato e nei **budini**. Inoltre lo possiamo ritrovare anche nella pasticceria industriale di bassa qualità nella preparazione di creme varie.

Infine l'amido modificato non è utilizzato di norma nella produzione di **alimenti biologici**. In questi alimenti si preferisce utilizzare solo l'amido naturale (di riso, mais ecc.) o addensanti naturali come la fecola di patate e simili, ma non gli amidi modificati. Sono espressamente vietati gli amidi modificati ottenuti da mais OGM o altri alimenti OGM.

[di Gianpaolo Usai]