

È vero che il cibo fritto fa male? Verità e consigli per l'uso

Per prima cosa verrebbe da dire che la cosa migliore da fare sia quella di non seguire i consigli dell'industria alimentare riguardo i tipi di olio da usare per la frittura dei cibi. Infatti al supermercato troviamo un reparto con dei prodotti appositamente etichettati come "ideale per frittura", "olio per friggere" e così via. Questi sono proprio **i peggiori oli che possiamo usare per friggere**, e per cuocere del cibo in generale. Peggiori in assoluto riguardo la salvaguardia della nostra salute, beninteso, perché per altri aspetti, come ad esempio il gusto o l'odore, questi oli possono essere molto graditi a tanti consumatori. Per buona frittura intendiamo però una **frittura sana** e non nociva per l'organismo, mentre il gusto del cibo fritto è qualcosa di opinabile e soggettivo.



Molti consumatori amano il sapore delle frittiture industriali da fast food, che [si caratterizzano](#) per un'elevata presenza di sostanze tossiche quali **acrilammide e acroleina**. Queste frittiture non sono salutari ma al contempo danno un sapore caratteristico

È vero che il cibo fritto fa male? Verità e consigli per l'uso

che è amato dal consumatore. Ma si tratta di un sapore che non ha nulla a che fare con la salubrità del cibo. Ciò che può sembrare buono di sapore non sempre è anche salutare, per esempio le patatine fritte e dorate sono buone ma insalubri, il pane bruciacchiato con la crosta scura può piacere a molti consumatori per il suo sapore caratteristico, ma contiene di fatto molta acrilammide, una [sostanza cancerogena](#).

Si aggiungono aromi e additivi



Spesso questi oli per frittura proposti dall'industria contengono degli aromi aggiunti, per dare proprio quel sapore caratteristico e gradito al consumatore.

In ogni caso è bene sapere che qualsiasi olio di girasole - che non sia stato **estratto a freddo** - è un olio già poco salubre in partenza in quanto viene prodotto tramite estrazione ad alta temperatura e utilizzo di [solventi chimici tossici](#) come **l'esano e l'eptano**.

L'estrazione e successiva **deodorazione** sono fasi che avvengono ad alta temperatura (dai 150°C dell'estrazione ai 230-260°C della deodorazione, trattamento di durata anche lunga

È vero che il cibo fritto fa male? Verità e consigli per l'uso

fra i 30 e i 60 minuti fra l'altro) e comportano la degradazione e **ossidazione dei grassi** contenuti nell'olio, oltre alla perdita quasi totale delle sostanze antiossidanti come i **tocoferoli**. I grassi così ossidati sono dei veri nemici della nostra salute, in quanto una volta ossidati il nostro organismo non riesce più a trasformarli in sostanze benefiche per il nostro organismo.

È noto che i grassi ossidati creano dei danni a carico dell'apparato cardiovascolare, ad esempio appiccicandosi alle pareti dei vasi sanguigni e creando la cosiddetta **placca** che ostruisce il fluire del sangue e determina poi infarti o ictus. Questo discorso vale per tutti gli oli vegetali contenenti dei grassi ossidati, non soltanto per l'olio di girasole ma anche per olio di mais, di arachidi e di soia. Negli oli raffinati, cioè quelli trattati con i processi chimici soprascritti, succedono anche altri fenomeni chimici molto nocivi per la salute, infatti "Si generano molecole innaturali e distorte, fra le quali alcuni tipi di grassi trans (cioè **grassi idrogenati**) o di composti ciclici in cui la molecola di grasso reagisce con se stessa formando un anello, o ancora, dimeri e polimeri in cui gli acidi grassi si uniscono fra loro dando origine a qualcosa di simile alla plastica e molte altre varianti, tutte accomunate dall'essere dannose per la salute. Questi acidi grassi distorti, infatti, si inseriscono nelle membrane cellulari e alterano la comunicazione fra cellule, predisponendo l'organismo a malattie cardiovascolari, neurodegenerative e a tumori", riferisce la dottoressa **Debora Rasio**, medico oncologo e nutrizionista, nel suo libro *La dieta non dieta*.

Infine alcuni oli consigliati per frittura dall'industria contengono anche un additivo, **E 900**, utilizzato come **agente antischiuma**, al fine di evitare che l'olio produca della schiuma eccessiva in cottura, compromettendo così la doratura del cibo. Si tratta comunque di un additivo alimentare da evitare, anche perché sono ancora in corso gli studi per definire la dose giornaliera accettabile per l'organismo (la soglia tossica cioè) da parte dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA).



In accordance with EFSA's Policy on Independence¹ and the Decision of the Executive Director on Competing Interest Management², EFSA screened the Annual Declarations of Interest filled out by the Working Group members invited to the present meeting. No Conflicts of Interest related to the issues discussed in this meeting have been identified during the screening process, and no interests were declared orally by the members at the beginning of this meeting.

4. Scientific topic(s) for discussion

4.1. **Dimethyl polysiloxane (E900) (EFSA-Q-2011-00703)³**

A draft document was presented and discussed. Further clarifications and improvements based on the comments provided by the participants were noted. Subject to these revisions a new draft document will be scheduled for presentation in a forthcoming FAF Panel meeting.

4.2. **Sodium aluminium silicate (E554) and potassium aluminium silicate (E555) (EFSA-Q-2016-00409; EFSA-Q-2016-00410)⁴**

A draft document was presented and discussed. Further clarifications and improvements based on the comments provided by the participants were noted. Subject to these revisions a new draft document will be scheduled for presentation in a forthcoming Working Group meeting.

[L'additivo E900 è ancora oggetto di studi e analisi da parte dell'EFSA.]

L'olio migliore per friggere

A questo punto non rimane che spiegare quale sia il miglior olio per una frittura di qualità e sana. Questo olio è **l'olio extravergine di oliva**. Un mito da sfatare è che l'olio d'oliva vada utilizzato solo a crudo: niente di più sbagliato.

L'olio extravergine di oliva è ottenuto dalla spremitura meccanica di un frutto, l'oliva, senza trattamenti con calore o sostanze chimiche ed è pertanto **ricchissimo di antiossidanti** in grado di contrastare la formazione di sostanze pericolose nelle cotture ad alte temperature. Quando friggiamo con l'olio extravergine, esso raggiunge temperature comprese fra i 160 e i 190°C a seconda del tipo di alimento utilizzato, per la durata di pochi minuti.

Temperature molto più basse di quelle utilizzate durante la raffinazione degli oli di semi

È vero che il cibo fritto fa male? Verità e consigli per l'uso

come quello di girasole, e per tempi notevolmente inferiori. Non va dimenticato inoltre che nell'olio extravergine è presente un'abbondanza di antiossidanti (come la vitamina E e i polifenoli) che proteggono dall'ossidazione sia l'olio che il nostro organismo.

Il cibo fritto non fa male

La frittura può essere consumata una volta a settimana in tutta tranquillità, ma solo se è una frittura fatta in casa e sana come la abbiamo appena descritta. Le frittiture della ristorazione collettiva (ristoranti, mense ecc.) realizzate con oli di semi cotti per diverse ore o giorni, **vanno invece evitate**. “Per chi soffre di problemi digestivi è meglio consumare il cibo fritto a pranzo, quando le capacità digestive sono al massimo. Le frittiture più digeribili sono quelle a base di carne, come la cotoletta panata, e quelle vegetali come i fiori di zucca e i carciofi. Il pesce, specie se grasso come le alici, gamberi e calamari, è più impegnativo e non andrebbe proposto a chi soffre di gastrite o reflusso. Ovviamente **nessuna indicazione può essere valida per tutti**: la stragrande maggioranza di noi si giova dello stimolo della frittura, ma l'organismo di qualcuno può invece non essere in grado di sopportarne la sollecitazione. In tal caso, dopo ci si sentirà appesantiti e rallentati nelle capacità digestive; un segnale che quello sforzo alimentare non era appropriato per noi in quel momento”, sottolinea la dottoressa Debora Rasio nel libro *La dieta non dieta*.

Per una frittura sana è tuttavia fondamentale seguire alcune regole pratiche di procedura:

1. **La scelta dell'olio stesso.** Come abbiamo detto deve essere extravergine di oliva o al massimo un mix di extravergine e olio di oliva
2. **Mantenere la giusta temperatura durante la cottura:** l'olio non deve essere né troppo caldo (non deve fumare o si formerebbero sostanze tossiche come l'acroleina) né troppo poco caldo (non si formerebbe la crosta impermeabilizzante e l'alimento si impregnerebbe di olio, risultando pesante per la digestione)
3. **Dimensione degli alimenti da friggere,** i pezzi piccoli cuociono più velocemente e più rapida è la frittura meno sostanze tossiche si produrranno
4. **Ciò che stiamo per friggere deve essere il più possibile asciutto.** Dopo averlo impanato e infarinato, va scosso bene prima di immergerlo nell'olio bollente, in modo da eliminare l'eccesso di farina o pangrattato, che disperdendosi nell'olio ne accelererebbe la degradazione
5. **Aggiungere il sale solo prima di servire in tavola** per evitare di rovinare la formazione della crosticina
6. **A frittura terminata, asciugare l'alimento su carta assorbente** da cucina per un paio di minuti, in modo da eliminare l'olio in eccesso.

È vero che il cibo fritto fa male? Verità e consigli per l'uso

[di Gianpaolo Usai]