

## Come riconoscere i coloranti alimentari pericolosi per i bambini

Aromi e coloranti sono sostanze ampiamente usate dall'industria alimentare nella fabbricazione di molti prodotti. Gli aromi vengono considerati dalle normative europee come veri e propri ingredienti di base del cibo industriale, quindi si possono impiegare senza limiti di quantità e come substrato di base del prodotto, specialmente quando è necessario mascherare la scarsa qualità di partenza delle materie prime. Invece **i coloranti sono equiparati per legge a degli additivi**, si possono impiegare solo a dosaggi prestabiliti dall'Autorità Europea sulla Sicurezza Alimentare (EFSA), sulla base di soglie e quantità fissate appunto nei regolamenti europei. Queste soglie sono fissate per legge, ma questo è valido solo in teoria. In pratica invece, per diverse sostanze usate come colorante alimentare, non è nemmeno mai stata fissata una soglia limite per i produttori, e quindi l'impiego e la quantità è lasciata alla discrezione del produttore stesso: è il caso per dell'ossido di ferro (E172), del carbone vegetale (E153) o del litolrubino (E180), fra gli altri. Va specificato subito che **i coloranti non hanno alcuna funzione nutritiva ma esplicano nel cibo una funzione meramente estetica**, per rendere il prodotto più accattivante e gradito agli occhi del consumatore. In pratica, potremmo anche eliminarli completamente e non ci sarebbe alcuna diminuzione di qualità nel cibo. Ma all'industria queste sostanze servono come l'ossigeno, come potete immaginare, per tenere alti i propri profitti e massimizzare le vendite. Chi comprerebbe una bevanda alla cola incolore, ad esempio, o un campari color grigio acqua di rubinetto? Probabilmente nessuno. E anziché fare ricorso a dei coloranti naturali, più costosi per l'industria, si fa ampio uso di quelli artificiali, soprattutto nei prodotti destinati ai bambini, come dolciumi, caramelle e bevande analcoliche.

E sebbene non sempre artificiale equivalga a qualcosa di pericoloso o nocivo, in alcuni casi - proprio per chiarire la differenza - l'EFSA ha specificato che **è obbligatorio indicare in etichetta l'eventuale presenza di coloranti artificiali dannosi** per la salute dei bambini. Vediamo allora insieme quali sono i coloranti artificiali realmente da evitare e come difendere i bambini da questo rischio.

## Alcuni coloranti sono dannosi per la salute dei bambini

Il ruolo dell'EFSA è quello di riesaminare periodicamente tutti gli additivi chimici contenuti negli alimenti, che chiaramente comprendono anche i coloranti artificiali. Il ruolo dell'EFSA è quello di fornire il proprio parere scientifico alla Commissione Europea, dopo tutte le analisi, poi sarà la Commissione o il Parlamento europeo a stabilire quali additivi possono essere impiegati o meno, e a quali dosaggi. In questo caso, dopo il riesame dell'EFSA, per alcune sostanze coloranti è scattato addirittura **il divieto di utilizzo** con esplicita menzione di grave tossicità (è il caso del noto E171, il colorante bianco [biossido di titanio](#), che tuttavia

## Come riconoscere i coloranti alimentari pericolosi per i bambini

l'industria alimentare ha utilizzato per diversi decenni e su cui le autorità sanitarie e politiche si erano sempre mostrate tranquillizzanti e permissive).



Il biossido di titanio (E171) è presente in prodotti come le gomme da masticare, le caramelle, prodotti da forno raffinati, zuppe, brodi, salse, creme spalmabili per sandwich salate e insalate

Le sostanze coloranti artificiali, da sempre, possono però comportare problemi di salute in generale anche per gli adulti, come allergie, asma, rinite, orticaria e tutta una serie di intolleranze anche alimentari. La tossicità di queste sostanze coloranti è maggiore in individui più vulnerabili come i bambini, gli anziani, le donne in gravidanza, le persone immunodepresse che hanno già problematiche di salute (tumori, malattie autoimmuni, chi fa chemioterapie ecc.). Oltre a ciò bisogna sapere che sin dal 2008 a livello europeo sono state fissate delle norme su alcuni coloranti alimentari artificiali molto specifici, chiamati **coloranti azoici** e considerati particolarmente nocivi e insidiosi per la salute dei bambini.

[Il Regolamento \(CE\) n. 1333/2008](#) del Parlamento Europeo e del Consiglio europeo,

## Come riconoscere i coloranti alimentari pericolosi per i bambini

emanato il 16 dicembre 2008, ha voluto proprio normare tutto il mondo degli additivi alimentari, coloranti inclusi. Nell'Allegato V del suddetto Regolamento è possibile consultare l'elenco dei coloranti alimentari per i quali l'etichettatura dei prodotti che li impiegano deve obbligatoriamente riportare la seguente dicitura: «**Può influire negativamente sull'attività e l'attenzione dei bambini**».

In questo elenco sono compresi i seguenti coloranti artificiali, ovvero sintetici, con relativi codici:

- Sunset yellow (E110);
- Giallo di chinolina (E104);
- Carmoisina (E122), colorante rosso con sfumature bluastre, detto anche azorubina;
- Rosso allura (E129);
- Giallo Tartrazina (E102);
- Rosso cocciniglia o Ponceau (E124), da non confondere col colorante rosso cocciniglia naturale, E120, estratto dall'insetto della cocciniglia .

In che senso questi coloranti sono pericolosi per la salute dei bambini? [Diversi studi](#) hanno provato degli effetti sul comportamento dei bambini, **dimostrando un nesso tra l'ingestione di additivi coloranti azoici e sindrome da deficit dell'attenzione e iperattività**. E [l'autorità inglese per la sicurezza alimentare](#) (Food Standards Agency) fu la prima autorità, nel 2008, ad affermare nero su bianco l'esistenza di parecchi studi ed evidenze scientifiche che attestavano un nesso tra il consumo di alcuni additivi alimentari e il comportamento dei bambini: «*We conclude that the results of this study are consistent with, and add weight to, previous published reports of behavioural changes occurring in children following consumption of particular food additives*». Va rilevato che oggi sia l'industria alimentare (i produttori che utilizzano i coloranti) che le autorità europee sulla sicurezza alimentare (EFSA) tendono ad essere molto rincuoranti e a minimizzare l'impatto negativo delle sostanze coloranti, ma la verità è che la letteratura scientifica attuale e del passato fornisce una notevole quantità di prove che il consumo di coloranti alimentari sintetici è associato a [esiti neurocomportamentali negativi nei bambini](#). Come sempre, si cerca di **sottostimare i rischi per favorire l'azione dell'industria e il commercio economico** ormai interamente basato sulla produzione di cibo industriale, piuttosto che puntare ad un principio di precauzione che metta al bando totale le sostanze su cui sono già emerse delle problematiche di salute. Sappiamo ormai che questa dinamica è una costante nel mondo agroalimentare e anche in altri settori economici.

## In quali alimenti è possibile trovare questi coloranti?

Intanto **si tratta di coloranti ampiamente utilizzati nei preparati industriali**: sono usati, ad esempio, in pasticceria per fare gelati, creme pasticcere e ripieni. Ma non solo, li possiamo ritrovare anche in diversi prodotti comuni che acquistiamo al supermercato. Dal 2008 la UE impone delle diciture di avvertimento su alimenti che utilizzano i coloranti azoici, e che sono destinati in particolar modo ai bambini, ma poche mamme ancora ne sono consapevoli dal momento che le industrie alimentari non informano di certo il consumatore sull'argomento. Anzi, se ne guardano bene dal farlo, pena una drastica riduzione delle vendite. I prodotti alimentari in questione sono: [caramelle](#), lecca-lecca, gelati, yogurt, budini, dolcetti vari come gli orsetti gommosi, frappè, milkshake, bevande colorate, bevande energetiche, decorazioni colorate come le cialde per torte che ritraggono personaggi dei fumetti molto amati dai piccoli come [i Minions](#), [i Paw Patrol](#), [Topolino](#), [Barbie](#) ecc.

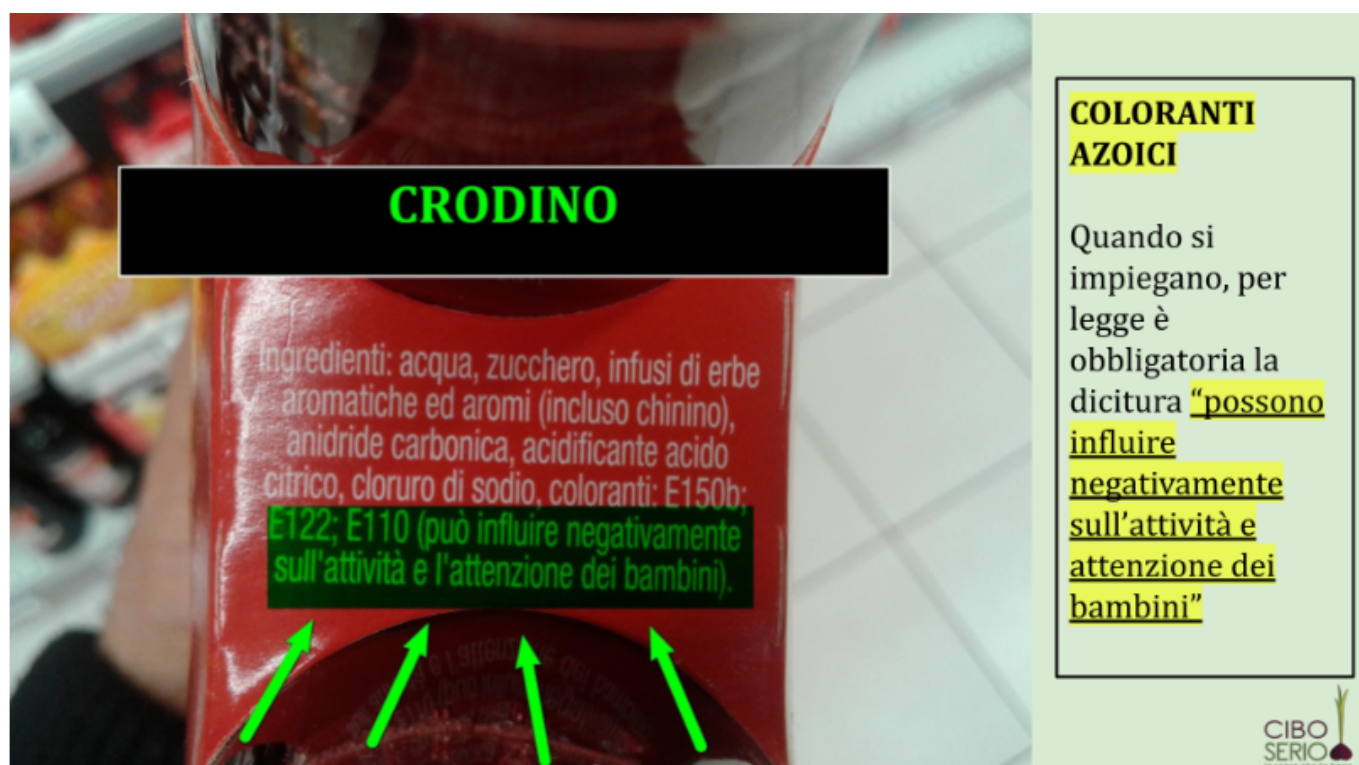


Foto e testi di Gianpaolo Usai

## Come difendere i bambini dal pericolo legato ai



## coloranti artificiali?



Foto e testi di Gianpaolo Usai

La soluzione più concreta per evitare che i bambini possano entrare in contatto con queste sostanze è quella di **non comprare cibi preconfezionati o in generale prodotti come merendine, bibite gassate e caramelle**; piuttosto, meglio preferire cibi fatti in casa con ingredienti biologici. Qualora questo non fosse possibile, ricordiamo sempre che **le etichette sono i nostri migliori alleati per un acquisto consapevole e sicuro**: cerchiamo i codici dei coloranti e rifuggiamo il prodotto se individuiamo uno o più coloranti indicati come potenzialmente dannosi dall'Unione Europea.

[di Gianpaolo Usai]