

Cosa contengono i bastoncini di pesce e perché sono un alimento da evitare

I nutrizionisti consigliano di introdurre il pesce nell'alimentazione dei bambini fin dall'infanzia, almeno due o tre volte la settimana. Eppure non sempre si riesce a portarlo in tavola con questa frequenza e le ragioni sono diverse: ai bambini non piace tanto, i genitori hanno poco tempo per pulirlo e cucinarlo. Invece questo alimento è necessario proprio nell'infanzia e nell'adolescenza perché è ricco di sostanze preziose per la crescita e lo sviluppo del cervello. Sta di fatto che **molti bambini oggi non mangiano il pesce fino a che arrivano all'età adulta**. Ma i prodotti impanati preparati dall'industria alimentare i bambini li mangiano volentieri, come mai?

Solo il 50-60% di pesce (il resto è panatura)

Analizziamo oggi questi prodotti, in particolare gli amati **bastoncini** (di merluzzo, salmone), disponibili di varie marche nel reparto surgelati del supermercato. Questi prodotti i bambini li mangiano perché **l'industria sa come prendere i piccoli per la gola**, aggiungendo nella panatura delle sostanze altamente palatabili (saporite) che sono gradite al gusto. Purtroppo le sostanze che aggiunge l'industria sono però di bassa qualità nutrizionale e spesso anche poco salutari, come ad esempio lo zucchero, l'olio di colza, oppure il sale, che viene aggiunto a quantitativi piuttosto elevati. Ma c'è dell'altro: la prima cosa importante che tutti i lettori dovrebbero tenere a mente a proposito di questi prodotti, è la seguente: quando acquistiamo questi bastoncini, in pratica **stiamo acquistando solo il 50% di pesce** e il rimanente è farina, acqua, olio, amido, zucchero, sale e qualche additivo. A seconda della marca e della tipologia di pesce, si può arrivare al 60% di pesce, ma non oltre.

Cosa contengono i bastoncini di pesce e perché sono un alimento da evitare

SALMONE IN CROCCANTE PANATURA

INGREDIENTI

SALMONE rosa 50%*, farina di FRUMENTO, acqua, olio vegetale di colza, sale, paprica, lievito, zucchero, amido di patata, curcuma.
Nonostante gli accurati controlli, consigliamo di prestare attenzione alla possibile presenza occasionale di spine.

Valori nutrizionali medi	Per 100g	Per porzione 4 Bastoncini cotti al forno
Energia	898 kJ 214 kcal	898 kJ 214 kcal
Grassi	8,9 g	8,9 g
di cui acidi grassi saturi	0,8 g	0,8 g
di cui acidi grassi monoinsaturi	4,9 g	4,9 g
di cui acidi grassi polinsaturi	2,4 g	2,4 g
Carboidrati	19,7 g	19,7 g
di cui zuccheri	1,3 g	1,3 g
Fibre	1 g	1 g
Proteine	13,3 g	13,3 g
Sale	0,97 g	0,97 g
Vitamina D	5 µg (100% RI*)	5 µg (100% RI*)

*RI: consumi di riferimento.
100g di Bastoncini di Salmone (e una porzione di 4 Bastoncini cotti al forno) forniscono 290mg di acidi grassi Omega 3 a lunga catena (EPA+DHA)

COME SI PREPARANO (da consumarsi previa cottura):

Per aprire premere qui

Si tratta infatti di un prodotto che contiene appena il 50% di salmone, con ingredienti come farina di frumento, zucchero, acqua, olio di colza, lievito, amido di patata ecc. In pratica assieme al salmone **si introducono diversi altri "alimenti" non favorevoli alla salute** o comunque non desiderati assieme al pesce, facendoli pagare cari come se fosse tutto salmone!

Presenza di contaminanti cancerogeni

Sebbene la composizione e la qualità dei prodotti in questione sia già un valido motivo per non indulgere nel consumo di questi alimenti, ciò che tuttavia desta ancora maggiori preoccupazioni è la **presenza di contaminanti tossici e cancerogeni** come il glicidolo, l'acrilammide e gli esteri di acidi grassi 3-MCPD (3-monocloropropandiolo).

Infatti un recente test di laboratorio condotto dalla rivista svizzera [Bon à Savoir](#), (mensile a tutela dei consumatori), ha sollevato alcune preoccupazioni riguardo la qualità di questi prodotti. Il test ha coinvolto ben 15 diversi marchi di bastoncini di pesce venduti nei supermercati svizzeri, facendo venire alla luce un problema serio: **la presenza di glicidolo**, una sostanza chimica pericolosa per la salute. Si tratta di una sostanza che può formarsi durante la lavorazione degli oli vegetali, soprattutto quando vengono sottoposti a

Cosa contengono i bastoncini di pesce e perché sono un alimento da evitare

temperature elevate nella frittura. Questo contaminante **è noto per la sua natura potenzialmente cancerogena**, e la sua presenza nei bastoncini di pesce ha sollevato una serie di preoccupazioni. Sebbene i livelli rilevati nel test non siano stati ritenuti sufficienti a causare un rischio acuto per la salute, l'accumulo di glicidolo nel corpo umano **può comportare pericoli a lungo termine**, soprattutto se il consumatore assume regolarmente alimenti contaminati da questa sostanza. Il glicidolo è stato trovato in molti dei campioni analizzati, il che rappresenta una minaccia che non va ignorata. Gli esperti sottolineano che l'esposizione al glicidolo è particolarmente preoccupante se si considera che viene assunto attraverso diversi alimenti quotidiani. Per esempio, oltre ai bastoncini di pesce, il glicidolo può essere presente anche in altri alimenti fritti o lavorati con oli vegetali, aumentando il rischio di accumulo nel corpo.

Un'altra analisi condotta dal mensile tedesco [Oekotest](#) ad agosto 2023 aveva esaminato 19 marche di bastoncini di pesce. I risultati avevano rilevato in ben 11 casi su 19 gli **esteri di acidi grassi 3-MCPD**, anch'essi tossici e legati alla lavorazione di oli e grassi vegetali ad alta temperatura, e in alcuni campioni anche glicidolo.

Queste sostanze tossiche grasse si formano quando i blocchi di pesce impanati vengono fritti in maniera decisa e profonda ad alte temperature per circa 30 secondi. I grassi vegetali da frittura formano solitamente esteri di acidi grassi, per i quali l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) ha stabilito una dose massima giornaliera. Nel [sito web](#) di EFSA si legge un'affermazione piuttosto grave e preoccupante, che riporto testualmente:

«I livelli di consumo di 3-MCPD tramite gli alimenti sono considerati privi di rischi per la maggior parte dei consumatori, ma esiste un potenziale problema di salute per i forti consumatori delle fasce di età più giovane. Nella peggiore delle ipotesi, i neonati nutriti esclusivamente con latte artificiale potrebbero lievemente superare il livello di sicurezza».

Cosa contengono i bastoncini di pesce e perché sono un alimento da evitare



Gli esteri di acidi grassi 3-MCPD sono presenti anche nel latte artificiale in polvere

Queste sostanze sono presenti infatti anche nel latte artificiale in polvere, che viene addizionato di grassi vegetali cotti e polverizzati come olio di colza, di girasole, di palma, i quali contengono quantitativi vari di 3-MCPD. Il 3-MCPD è stato classificato dall'EFSA come sostanza «**genotossica e cancerogena**, cioè che può danneggiare il DNA e provocare il cancro». Secondo il test tedesco del 2023 di *Oekotest*, un bambino di 30 kg che consuma 5 bastoncini potrebbe superare la dose giornaliera tollerabile stabilita dall'EFSA. Si tenga presente fra l'altro che la presenza di questi esteri degli acidi grassi 3-MCPD è certa anche in tutti gli altri alimenti che presentino fra gli ingredienti gli oli vegetali raffinati (girasole, colza, palma, soia, arachidi, mais), e ovviamente nelle confezioni di oli vegetali che sono presenti nei supermercati e che vengono acquistati dalle persone per friggere o per condimenti e cotture varie. Affinché si formino tali sostanze tossiche è necessario che gli oli alimentari siano portati a temperature superiori ai 200°C, questo è proprio ciò che caratterizza la **fase di raffinazione** (cioè trasformazione) degli oli vegetali tutti. Sappiamo queste cose da molti anni ma è lo stesso sito web dell'EFSA a confermarcelo, leggiamo infatti testualmente che

Cosa contengono i bastoncini di pesce e perché sono un alimento da evitare

«La sostanza chimica 3-monocloropropandiole (3-MCPD) e i suoi derivati chiamati esteri del 3-MCPD sono contaminanti da processi alimentari presenti in alcuni alimenti e oli vegetali trasformati, principalmente nell'olio di palma. Il 3-MCPD e i suoi esteri si formano non intenzionalmente in tali alimenti, in particolare durante i processi di raffinazione degli oli».

Alla luce di tutte queste informazioni, è evidente che i bastoncini di pesce non siano la scelta migliore per far mangiare il pesce ai nostri figli, e che anche tutti gli alimenti industriali dove all'interno troviamo oli vegetali raffinati, come ad esempio biscotti, brioche da colazione, fette biscottate, piatti pronti, noodles, etc. siano **da scartare o limitare fortemente** nel contesto di una dieta attenta alla salute. Gli unici oli vegetali salutari, a dire la verità, sono quelli che appunto non vengono raffinati, come l'olio extravergine d'oliva (sempre estratto a freddo) o l'olio di cocco vergine (esiste anche quello raffinato). Già l'olio d'oliva invece, o quello di sansa di oliva, sono oli raffinati in cui si utilizzano macchinari ad alte temperature per estrarre l'olio, e non andrebbero mai usati. Altri oli vegetali non raffinati sono quelli sulla cui confezione è dichiarato espressamente essere «**estratto a freddo**», e solitamente sono quelli biologici, dove per regolamento si possono utilizzare solo oli vegetali non raffinati ed estratti a freddo (es. olio di girasole, di soia o di lino estratti a freddo). Guarda caso, nel test della rivista svizzera di cui vi ho parlato in questo articolo, l'unica marca di bastoncini di pesce che è risultata priva di glicidolo è stata proprio quella del prodotto biologico *Coop Naturaplan*, come volevasi dimostrare.

[di Gianpaolo Usai]