



“Tumori, attenzione agli emulsionanti negli alimenti”

di Letizia Gabaglio

“Un ampio studio francese ha osservato una maggiore incidenza di neoplasie in chi mangia una grande quantità di cibi che contengono alcuni additivi

Sono fra gli ingredienti più usati dall'industria alimentare, il segreto delle creme spalmabili così avvolgenti al palato, dei budini consistenti e saporiti, di salse, gelati e torte particolarmente delicati e cremosi. Parliamo degli emulsionanti, famiglia di additivi essenziali per la produzione dei cosiddetti cibi ultraprocesati, quelli più volte messi sotto accusa per le conseguenze sulla salute umana. Prima fra tutte l'aumento del rischio cardiovascolare, di diabete, obesità. A cui si aggiunge ora il rischio di sviluppare tumore, come dimostrano i dati pubblicati dal più grande studio mai condotto sulla relazione fra assunzione di emulsionanti e rischio oncologico.

Lo studio francese

I dati vengono dallo studio francese [Nutri Santé](#) che segue le abitudini alimentari in maniera molto dettagliata, raccogliendo in alcune occasioni le informazioni su quanto assunto nelle 24 ore attraverso la scansione dei codici a barre degli alimenti. In questo modo si è sicuri di tutti gli additivi, prendendo le informazioni direttamente dal produttore dell'alimento - spiega a *Salute* Valeria Pala, epidemiologa all'Istituto Tumori di Milano - Tuttavia, questi risultati tracciano una relazione mai finora emersa che dovrà essere ulteriormente indagata, come anche gli stessi autori francesi sottolineano nello studio”. Anche l'Istituto Tumori nei prossimi anni sarà impegnato in una ricerca simile che verrà condotta raccogliendo in maniera dettagliata e precisa i consumi delle persone coinvolte.

Ma veniamo ai dati francesi, pubblicati su *Plos One*, che riguardano 92mila persone, in stragrande maggioranza donne, seguite per circa 7 anni. In questo periodo sono stati registrati 2.604 casi di cancro, fra cui 750 tumori al seno, 322 alla prostata e 207 al colon retto. Incrociando questi dati con quelli del cibo contenente emulsionanti è risultato che un consumo alto di mono- e digliceridi degli acidi grassi (E471) è collegato a un aumento

del 15% di rischio di tutti i tipi di tumore, del 24% di quello di tumore al seno e del 46% di quello alla prostata. Un alto consumo di carragenine (E407) è invece associato a un aumento del 28% del rischio di sviluppare tumore al seno.

Il rischio di sviluppare tumore mammario aumenta maggiormente prima della menopausa: del 45% per un consumo alto di mono- e digliceridi degli acidi grassi (E471), del 55% per le pectine (E440), del 48% per il carbonato di sodio (E500). Nessuna relazione è stata invece trovata fra gli emulsionanti e il tumore del colon retto.

Cosa ci dicono i dati

Si tratta di uno studio osservazionale e quindi non consente di creare una relazione causa-effetto, ma certo porta alla luce una considerazione che si immaginava già da tempo. Esiste una letteratura scientifica molto ricca che ha messo in evidenza come gli emulsionanti siano in grado di scompaginare il rapporto fra le cellule intestinali. Tanto che si pensa sia una delle cause dell'aumento dell'incidenza delle malattie allergiche. Prima d'ora però non erano state pubblicate evidenze di un ruolo nelle malattie oncologiche - spiega a *Salute* Antonello Paparella, ordinario di Microbiologia al dipartimento di Bioscienze e Tecnologie Agroalimentari e Ambientali all'Università di Teramo.

Il rischio dei cibi ultraprocesati

L'Agenzia europea per la sicurezza alimentare (Efsa) valuta periodicamente la sicurezza di tutti gli additivi e finora non ha rilevato alcun rischio correlato agli emulsionanti oggetto dello studio francese, ma è evidente che, se questi dati verranno confermati anche da altri studi, si dovrà procedere a una nuova valutazione. Anche se si tratta in gran parte di sostanze presenti in natura – come le pectine contenute, per esempio, nella buccia della frutta, o le carragenine, derivati di alga – “la purezza e la concentrazione a cui queste sostanze vengono usate dall'industria alimentare sono molto diverse da quelle presenti in natura. Di certo, poi, assumere cibi ultraprocesati contenenti questi ingredienti non è come mangiare una mela, anche perché è l'insieme di tutti i nutrienti e la loro interazione che determina la salubrità di un alimento”, conclude Paparella.

Il cancro, sottolineano gli autori dello studio, è una malattia multifattoriale ed è difficile puntare il dito su un solo fattore di rischio. Ciononostante, considerando che mangiare cibi ultraprocesati non è indispensabile, i ricercatori francesi sottolineano anche la possibilità di abbassare il rischio di malattia con semplici scelte. In Francia a mangiare questo tipo di cibo è il 30% della popolazione; in Italia la percentuale è più bassa, il 17% degli adulti. Percentuale che però si alza, arrivando al 26%, nei bambini.”