

Un approfondimento per chiarire caratteristiche nutrizionali, pregi e difetti di un ingrediente che sempre più spesso troviamo negli alimenti di uso corrente, e anche nei prodotti per celiaci

GIUSEPPE ROTILIO

Olio di palma: pro e contro a confronto



NELLA FOTO: il Professor Giuseppe Rotilio, laureato in Medicina e Chirurgia, Ordinario di Biochimica dal 1975, è ricercatore di fama internazionale nel campo delle ossidazioni biologiche e degli antiossidanti.

Di Susanna Neuhold

È vivo il dibattito sull'olio di palma, un ingrediente molto utilizzato nell'industria alimentare generalista. Abbiamo voluto approfondire la conoscenza di questo ingrediente, utilizzato anche nei prodotti per celiaci, intervistando il Professor Giuseppe Rotilio, uno dei massimi esperti italiani in materia di nutrizione.

Professor Rotilio, quali sono le caratteristiche nutrizionali dell'olio di palma?

L'olio di palma è caratterizzato da un contenuto quasi paritario di acidi grassi saturi (quasi interamente acido palmitico) e acidi grassi insaturi, in maniera predominante acido oleico. È inoltre ricco, allo stato naturale, cioè prima di processi industriali di eventuale chiarificazione, di carotenoidi e tocoferoli, precursori delle vitamine A e E. Per questo l'olio naturale ha un intenso colore che volge al rosso, e Red Palm Oil viene infatti denominato dai nutrizionisti americani.

Rispetto agli altri oli vegetali e grassi, come il burro, come possiamo considerarlo?

A mio parere, è secondo soltanto all'olio di oliva, che supera per il contenuto vitaminico, ma rispetto al quale contiene anche acidi grassi aterogenici (*quelle sostanze che hanno la capacità di iniziare o accelerare un processo di formazione di grassi*

depositati nelle arterie, ndr). Il burro è un grasso animale proveniente dal latte, e ha quindi acidi grassi aterogenici ma apporta anche vitamina D, al contrario degli oli vegetali.

L'olio di palma viene usato sia nei dolci, come biscotti e merendine, sia in alimenti salati, come cracker e grissini. Ritiene che le considerazioni su questo ingrediente valgano genericamente per tutti gli alimenti, o in alcuni il suo impiego presenti più criticità, a livello nutrizionale, che in altri? C'è, ad esempio, chi sostiene che nei prodotti da forno salati, dove la tradizione impiega olio di oliva e non burro, l'impiego di olio di palma risulti particolarmente poco giustificabile e poco salubre.

Da quanto ho detto, sostituirlo all'olio di oliva non dà vantaggi se non economici. C'è poi da tener presente un punto centrale, e cioè che io parlo delle proprietà dell'olio di palma naturale. Se nell'industria alimentare si usano processi di chiarificazione o di idrogenazione, il discorso è diverso, perché entrano in gioco fattori potenzialmente più aterogenici, tipo acidi grassi trans o un aumento della componente satura. A questo proposito bisogna ricordare che la componente satura ha una sua utilità nutrizionale in pasticceria e comunque in cucina, perché gli acidi grassi saturi non danno luogo a perossidi durante la cottura, che sono la fac-

©SHUTTERSTOCK



cia negativa della medaglia, ad esempio, dell'uso degli oli di semi, ricchi di acidi grassi polinsaturi, per friggere. Non a caso una volta si usava lo strutto, quasi totalmente saturo, per i dolci.

Ci sono studi definitivi sull'argomento, che permettano di chiarire definitivamente se questo ingrediente così impiegato nell'industria alimentare sia effettivamente poco indicato per l'alimentazione umana oppure, viceversa,

non presenti caratteristiche peggiori degli altri grassi?

Gli studi sono numerosi, ma riguardano l'olio naturale rosso. C'è un accordo quasi definitivo sulla sostanziale assenza di carcinogenicità e su una moderata aterogenicità, inferiore comunque a quella dei grassi animali. Il problema rimane economico, con la produzione di olio di palma superiore al 30% e quella dell'olio di oliva intorno al 2% fra tutti gli oli, e il profilarsi di gravi

danni ambientali per l'impianto estensivo di palmeti ai tropici (ad esempio l'estinzione dell'orango in Indonesia). Questo genera ostilità all'alimento che però non è giustificata in nutrizione, anzi in America qualcuno ne suggerisce la supplementazione.

Oggi troviamo l'olio di palma in moltissimi prodotti, anche specificamente formulati per chi soffre di celiachia. Ritiene che per chi soffre di celiachia ci siano indicazioni o

Identikit **Chi è il Professor** **Giuseppe Rotilio**

Giuseppe Rotilio, laureato in Medicina e Chirurgia, Ordinario di Biochimica dal 1975, è ricercatore di fama internazionale nel campo delle ossidazioni biologiche e degli antiossidanti, argomento da lui studiato in più di 500 pubblicazioni di alto livello. Per i risultati ottenuti applicando le sue ricerche nel campo della biochimica dei tumori, dell'invecchiamento e della nutrizione, gli è stato conferito dall'Accademia dei Lincei il premio Feltrinelli per la Medicina nel 2004.

Fra gli incarichi accademici ricordiamo quelli di Presidente dell'Istituto Nazionale della Nutrizione, fondatore e Presidente del Corso di Laurea in Scienza della Nutrizione Umana all'Università di Roma Tor Vergata, Rettore dell'Università San Raffaele Roma e Presidente della Federazione delle Società Italiane di Nutrizione. Fra i libri da lui pubblicati, il più recente è *Il Migratore Onnivoro. Storia e Geografia della Nutrizione Umana* (Carocci editore, Roma, 2012), che si può considerare il primo tentativo organico di strutturare un'antropologia nutrizionale su basi storiche e evolucionistiche.

Come funziona
Olio di palma
e tecnologia dei grassi,
cosa sapere

Di **Elisa Durante**
 DOTTORESSA IN SCIENZE
 E TECNOLOGIE ALIMENTARI

La palma da olio, ad alto fusto, *Elaeis Guineensis* ed altre specie, nasce spontanea nelle regioni costiere dell’Africa Orientale, Senegal, Sierra Leone, Congo, Nigeria del Sud; si trova anche in Indonesia, Malesia, Brasile e nelle isole Filippine. Per alcuni di questi Paesi è una delle principali fonti di reddito.

L’olio di palma oggetto di recenti campagne mediatiche è ricavato proprio dalla polpa del mesocarpo del frutto della palma, che contiene circa il 50% di olio. L’olio di palma è uno dei principali olii vegetali utilizzati nell’industria dei prodotti da forno quali crackers, pane, biscotti, merendine, prodotti dolciari lievitati ma anche per la produzione di creme e maionesi poiché possiede un’ampia versatilità tecnologica che influisce sull’aspetto, ma anche sulle proprietà della struttura, del gusto pressoché neutro e della *shelf life* dei prodotti in cui esso è contenuto.

Il processo di raffinazione separa l’olio in una frazione solida dall’aspetto simile al burro e in una liquida: proprio la presenza di queste due frazioni, il basso costo e l’ampia disponibilità sul mercato hanno contribuito al suo successo.

Dal punto di vista tecnologico la frazione liquida risulta molto resistente all’ossidazione, grazie all’elevata presenza di acidi grassi saturi tende a non irrancidirsi, sopporta le alte temperature senza degradarsi; la frazione solida tende ad essere un grasso cremoso molto apprezzato per la produzione di creme spalmabili. La caratteristica di presentarsi solido a temperatura ambiente senza subire il processo di idrogenazione ha contribuito inoltre all’eliminazione dei grassi idrogenati, riducendo il contenuto di acidi grassi trans negli alimenti ritenuti tra i maggiori responsabili di malattie cardiovascolari. Sono molte le aziende alimentari che hanno inserito in etichetta il claim “senza grassi idrogenati” o indicazioni simili concorrendo, senza sottovalutare i costi estremamente bassi, all’aumento di domanda di olio di palma.

problematiche differenti circa questo prodotto, rispetto alla popolazione generale?

Non ci sono controindicazioni per i celiaci, ma stiamo attenti a possibili intolleranze. È sempre un alimento esotico e alcuni celiaci potrebbero reagire male, ma questo vale anche per la popolazione generale.

Ci sono indicazioni di consumo, ad esempio quantitativi massimi giornalieri che sia

meglio non superare oppure trattamenti cui sia meglio non sottoporre questo ingrediente (ad esempio non sottoporlo a temperature superiori a...)?

A temperature alte degrada molto meno degli altri oli vegetali, compreso l’olio d’oliva. Per i quantitativi massimi, non ci sono indicazioni di tossicità, ma solo di limite calorico, inserendone il consumo nel computo dell’energia introdotta da grassi e in particolare da oli.

In conclusione, al di là delle problematiche a livello di impatto ambientale e sociale nei Paesi di provenienza, qual è il suo consiglio ai consumatori, e in particolare ai celiaci, rispetto a questo ingrediente?

Il mio consiglio per il consumatore celiaco è di scegliere, sulla base delle etichette, l’olio di oliva, ma, ove questo non sia possibile, considerare l’olio di palma un’alternativa accettabile e anzi preferibile ad altre. ♦