

# **Processo all'olio di palma...fa bene o fa male?**

**Tutto ciò che c'è da sapere su questo grasso vegetale..**

## Iniziamo a fare chiarezza...

- Le accuse contro l'**olio di palma**, un grasso vegetale estratto dalle [drupe](#) (frutti simili alle olive) di alcune varietà di palme e molto presente nei nostri consumi alimentari, mettono paura. Lo ritroviamo in una lunghissima lista nera di **biscotti** e **merendine** del supermercato, nelle **farciture** dei dolci confezionati e nelle **creme spalmabili** di cui siamo ghiotti sin da bambini, in quasi tutti i **cibi pronti** e persino nei prodotti per la **prima infanzia**.
- Sarebbe anche responsabile di una feroce **deforestazione** a favore della monocoltura intensiva della palma, e metterebbe a repentaglio interi ecosistemi e la sopravvivenza di molte specie animali del Borneo e di Sumatra. Insomma, un vero e proprio **killer** per la **salute** e l'**ambiente**, che a dispetto di tutto è sulla lista degli ingredienti di moltissimi dei marchi sponsor del nostro [Expo](#), quello che dovrebbe *nutrire il Pianeta*.
- Ma è proprio tutto vero? Non completamente. In realtà il quadro disegnato dagli **scienziati**, almeno su alcuni aspetti, è decisamente ridimensionato. Ecco qualche punto per iniziare a fare chiarezza.

## Perché si usa ma soprattutto...fa male?

- Chiunque abbia messo le mani in pasta per preparare una torta se ne sarà reso conto: nella maggior parte delle ricette dei dolci da forno, oltre allo zucchero, è necessario aggiungere una certa quantità di **sostanze grasse**: olio, burro, a seconda della preparazione. I grassi che regalano una miglior **struttura** e **consistenza** al prodotto sono i **grassi saturi**, cioè quelli semisolidi come il burro, molto meno gli oli vegetali, che sono insaturi e liquidi.
- L'**olio di palma**, pur essendo di **origine vegetale**, rappresenta un'**eccezione**, poiché ha una composizione in acidi grassi più simile al **burro** che agli altri grassi vegetali: è infatti composto essenzialmente da **grassi saturi** (palmitico, stearico e laurico). Di conseguenza ben si presta, per le sue proprietà chimiche, a sostituirlo nelle **preparazioni industriali**.
- Ha un **costo nettamente inferiore**, è praticamente **insipore**, e aggiunto alle preparazioni non ne altera la gradevolezza. Inoltre, rispetto al burro garantisce una **conservabilità** maggiore dei prodotti, per la sua maggior resistenza alla temperatura e all'irrancidimento.

# Perché si usa e che conseguenze ha sulla nostra salute

- Il suo ingresso massiccio tra i nostri cibi è avvenuto in seguito all'[inasprimento delle normative](#) dell'Organizzazione mondiale della sanità sui **grassi idrogenati**, come le [margarine](#), una trasformazione degli oli vegetali inizialmente impiegata come ripiego al burro, ma reputata subito nociva su vari fronti della salute.
- **Fa male?**  
Dipende da quanto ne consumiamo. Trattandosi di un **grasso saturo**, va considerato esattamente come tutti gli altri grassi saturi: pensiamo per esempio al burro o allo strutto.
- **Limitarne** il consumo, però è sbagliato sostenere che altri grassi, come il burro, non facciano male mentre l'olio di palma sì: *“Ciò che è correlato a un aumento del [rischio cardiovascolare](#) non è in questo caso la fonte, ma l'eccesso di grassi saturi, che andrebbero invece tenuti sotto controllo”*. ci spiega **Laura Rossi**, ricercatrice presso il [Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione](#) di Roma e delegata italiana per il [Consiglio Fao](#).
- Una soglia accettabile? Quella del **10% massimo** sul totale delle calorie giornaliere. Una quota che comprende però **tutti i grassi saturi**, sia quelli di origine vegetale che animale, non solo quelli dell'olio di palma. Perché di fatto, in entrambi i casi, gli effetti sul corpo sono gli stessi.

# Fa innalzare il colesterolo, causa diabete e cancro...

- Cosa dice nello specifico la letteratura scientifica? Ciò che emerge finora è un quadro non del tutto definito. Da uno dei lavori più recenti, promosso dall'**Istituto Mario Negri** (e che consiste nella [revisione di 51 studi](#)), è emerso come diete ricche di olio di palma e acido stearico possono aumentare il livello di colesterolo totale più di quanto non accada in diete ricche di altri acidi grassi saturi. Allo stesso tempo, non è stata però registrata una variazione significativa sui valori di **colesterolo cattivo** (il cosiddetto Ldl). Anche se la ricerca sul fronte è ancora aperta.



# Ma è cancerogeno?

- Sulle accuse di **cancerogenicità**, invece, non troviamo alcun riscontro nella letteratura scientifica che comprovi la correlazione diretta tra **olio di palma** e l'induzione di tumori. Fino a prova contraria, quindi, si tratta di **accuse infondate**.
- Più macchinoso il discorso sul **diabete**. Solo qualche giorno fa uno **studio** promosso dalla **Società italiana di diabetologia [veniva ripreso dai media](#)** come un sonoro campanello d'allarme nei confronti dell'olio incriminato. *“L'olio di palma può aprire la strada al diabete di tipo 2”*, il messaggio lanciato. Anche se, in realtà, la ricerca in questione non lo dimostra.



# Gli effetti collaterali sull'ambiente

- La **coltivazione** delle palme da olio, che si concentra nel **Sud-Est asiatico** (in particolare in **Indonesia** e **Malesia**) ha comportato e comporta tutt'oggi un **massiccio abbattimento** delle foreste tropicali per far spazio alle nuove piantagioni. Le conseguenze si misurano **in termini di biodiversità** (connessi alla distruzione dell'habitat di numerose specie, tra cui l'**orango**), ma anche di ripercussioni come l'**impennata di gas serra** nell'atmosfera e lo stravolgimento dell'**assetto idrogeologico** del territorio. Ed è forse proprio in ragione del suo forte **impatto ambientale** che, per dare forza alle campagne contro la sua produzione, si è calcata la mano nel criticarlo dal punto di vista nutrizionale.



# L'altra faccia della medaglia...

- Cosa succederebbe se al posto delle palme, ci trovassimo a dover spremere lo stesso volume d'olio da altre piante (tutte, peraltro, meno dibattute)? La risposta è che occuperemmo ancora più spazio, poiché la **produttività** delle palme da olio **è altissima** rispetto alle alternative possibili. Basti pensare che da un ettaro di palme da olio si ottengono **quasi cinque volte** l'olio che produce un ettaro coltivato a piante di **arachidi**, e **ben sette volte** quello di un ettaro di **girasoli**
- Senza contare tutte le conseguenze che l'estensione delle colture comporterebbe sui consumi d'**acqua**, di **fertilizzanti**, di **pesticidi**. O se volessimo, come chiedono alcuni, sostituirlo col burro: siamo consapevoli che l'impatto ambientale sarebbe ancora più drastico?



# L'alternativa esiste....

- Doveroso è pretendere maggiore **trasparenza** da parte delle aziende e dal commercio locale. Per ora l'unico, piccolo passo avanti si è compiuto con l'istituzione di regole che, anche se in grosso ritardo, sono indirizzate a tutelare la **produzione sostenibile**. Come quelle stabilite dalla [Roundtable on Sustainable Palm Oil](#), un organo tenuto a certificare l'olio prodotto in modalità più rispettosa dell'ambiente. Uno strumento ancora molto debole e arbitrario, probabilmente a rischio di strumentalizzazione, ma che per ora segna la via più percorribile.
- Gli enti internazionali deputati al controllo, come la **Fao**, non si sono (a oggi) ancora espressi negativamente sulla questione, se non spingendo verso un'agricoltura più sostenibile.
- **Una storia di diritti violati**  
Al di là del dibattito scientifico, possiamo anche decidere di attaccare la produzione dell'olio di palma, e di boicottarlo, anche esclusivamente per **motivi etici**, in conseguenza alle ripercussioni della **monocoltura** sulle **popolazioni locali**. Si racconta di **espropriazione** dei contadini dalle proprie terre, di **deportazione** di interi villaggi, di **sfruttamento**, di totale assenza di **condizioni di sicurezza** sull'ambiente di lavoro. Una lotta giusta e sacrosanta.
- Se anziché di palme si trattasse di girasoli, barbabietole, caffè, tabacco o di qualsiasi altro prodotto, il trattamento sarebbe diverso, forse migliore. Come se il **rispetto delle leggi** e le **politiche** di non-sfruttamento dipendessero dal prodotto, anziché dalle persone che vi si nascondono dietro.

## SE TU BOICOTTI L'OLIO DI PALMA



LE AZIENDE NON ACQUISTANO PIÙ OLIO DI PALMA DAI PAESI PRODUTTORI



NON CI SONO PIÙ INCENTIVI A PRODURRE OLIO DI PALMA SOSTENIBILE



I PRODUTTORI DI OLIO DI PALMA SI RIVOLGONO AD ALTRI CLIENTI, I QUALI NON SONO INTERESSATI ALLA SOSTENIBILITÀ

LE AZIENDE ACQUISTANO OLI ALTERNATIVI



GLI ALTRI OLI USANO FINO A NOVE VOLTE DI PIÙ IL TERRENO RICHIESTO DALL'OLIO DI PALMA



INCREMENTA LA DEFORESTAZIONE, RIDUZIONE DELLA BIODIVERSITÀ



# Quali sostituti...

- Leggendo gli ingredienti riportati sull'etichetta di molti prodotti alimentari di origine industriale come biscotti, merendine, grissini, creme spalmabili vi sarà capitato, almeno una volta, di imbattervi in prodotti contenenti **l'olio di colza**(adesso sempre più spesso).
- **L'olio di colza** è un olio vegetale che si ottiene dalla spremitura dei semi di *Brassica napus*, una **pianta** dai fiori di colore giallo intenso che cresce in Canada, Pakistan, Stati Uniti e India del Nord. Nel 1200 questo tipo di olio si utilizzava per alimentare le lampade ad olio oppure per l'illuminazione stradale. Nel diciannovesimo secolo cambia il suo utilizzo divenendo uno dei principali carburanti per l'alimentazione dei motori a **diesel**. Fu solo negli anni Settanta che si diffuse l'uso alimentare dell'**olio di colza** e, ben presto, vennero fuori le sue **proprietà** non propriamente benefiche per la nostra **salute** a causa del suo massiccio utilizzo e consumo.
- Fin da subito si notarono i suoi effetti **cardiotossici** ed **epatotossici** imputati, dopo anni di ricerca, all'**acido erucico**.

- Parliamo di un acido carbossilico non solubile in acqua che rappresenta circa il 50% della composizione dell'olio di colza e di senape, due piante appartenenti alla stessa famiglia. L'acido erucico è un composto tossico per l'uomo e un regolamento europeo varato nel 2014 fissa il **limite massimo di acido erucico** a 50 g/kg negli alimenti e nelle miscele di oli utilizzate nell'industria e 10 g/kg negli alimenti destinati all'alimentazione dei bambini.
- Sembrerebbe che la "vita" dell'olio di colza sia terminata qui; e invece no. Alcuni ricercatori canadesi pensarono bene di modificare il genoma di questa pianta in maniera tale da ottenere un'olio più ricco di acido oleico (componente dell'olio d'oliva) e con un contenuto più basso di **acido erucico**. Nacque così l'**olio di canola**, che non è nient'altro che olio di colza ottenuto da piante modificate geneticamente (OGM). L'**olio di canola** contiene solo il 2% di acido erucico ed è entrato prepotentemente nella ricetta di numerosi **alimenti** da forno e persino nel [latte in polvere per neonati](#).



# L'olio di colza fa male alla salute?

- L'**olio di colza** è attualmente presente in moltissime merendine e prodotti da forno che acquistiamo e spesso viene spacciato come sostituto dell'olio extravergine d'oliva: peccato che stiamo parlando di un olio che ha poco o nulla da condividere con l'olio ottenuto dalla spremitura delle olive. Inoltre, stiamo parlando di un olio ottenuto da una pianta geneticamente modificata che, sebbene non ci siano studi che accertino un potenziale rischio per la nostra salute degli OGM, dobbiamo per forza di cose tenere in considerazione in vista di quelli che saranno gli effetti sull'ecosistema di questa **pianta**.
- La produzione dell'**olio di colza** ha un **impatto ambientale** notevole e non sottovalutabile per il benessere del nostro pianeta e dell'ecosistema, in quanto il gene che viene modificato nella colza per produrre meno **acido erucico** è responsabile della morte delle api che come sappiamo sono insetti importantissimi per l'impollinazione.
- Se analizziamo la **composizione** dell'olio di colza (quello ottenuto da piante OGM) notiamo una certa somiglianza con l'olio d'oliva, in quanto esso è costituito per ben l'58 per cento da acido oleico e per il 3,5 per cento dall'**acido linoleico**.

# Concludendo....

- Una risposta chiara, univoca e certa sull'impatto che questo olio vegetale ha sulla nostra **salute** non c'è. La certezza è che l'**acido erucico** assunto in grosse quantità è responsabile di effetti cardiotossici che sono stati dimostrati scientificamente. Anche il suo ruolo come potenziale **cancerogeno** è ancora oggetto di studio e un dato certo, scientificamente dimostrato, non è ancora disponibile.
- La rimozione del gene responsabile della sua produzione per ottenere l'**olio di canola** ha fornito una pianta che non è perfettamente rispettosa dell'ecosistema e di questo dobbiamo tenerne strettamente in considerazione quando scegliamo in maniera consapevole gli alimenti destinati al nostro e al consumo da parte dei nostri bambini.



# Ma perché le industrie alimentari utilizzano questo tipo di grassi?

- L'industria alimentare sa che per produrre alimenti irresistibili al palato umano queste componenti non devono mai mancare: sale, zucchero e grassi. Oltre agli effetti fisiologici sulle papille gustative, questi ingredienti generano numerosi altri vantaggi: danno la consistenza giusta e rendono meno deperibili i prodotti ,aggiungono aroma, conferiscono un aspetto appetibile e mascherano altri sapori sgradevoli spesso presenti negli alimenti industriali. Ma il gusto non si limita a quanto percepito sulla lingua: grazie ai collegamenti diretti ai centri nervosi della gratificazione, si inducono emozioni e benessere innescando un circuito che non differisce molto da quello del *craving* provocato dalle sostanze psicoattive che creano dipendenza.
- Le grandi multinazionali del cibo individuano il ***bliss point***, il “punto di beatitudine”, ossia il mix giusto di zuccheri, grassi e sale per mandare in visibilio il cervello e indurre voracità verso un determinato cibo anche quando la fame è sparita.
- Nulla viene lasciato al caso nell'ingegneria alimentare.

## Un esempio...

- Le patatine fritte sono un esempio di come si possa programmare in modo meticoloso un alimento, con il preciso intento di incoraggiarne il consumo: devono essere salate, croccanti ma non troppo e devono sciogliersi in bocca di modo che se il prodotto sparisce rapidamente, non abbiamo l'impressione di mangiare qualcosa che ci fa ingrassare. È per questo che è quasi impossibile resistere fino alla fine del pacchetto.



# Bliss-point

- Studi scientifici mostrano come grazie all'apporto combinato del mix grassi-sale-zuccheri è possibile superare la percezione del senso di sazietà e indurre il consumo spasmodico del cibo.
- Per questo le società del settore alimentare studiano e controllano l'utilizzo in maniera sistematica del mix in questione e nei loro laboratori gli scienziati calcolano il bliss point: l'obiettivo della grande produzione è unicamente quello di fare profitti e conquistare nuove quote di mercato battendo i concorrenti. Il prezzo è l'induzione di comportamenti compulsivi e vere e proprie dipendenze alimentari nel consumatore ignaro di tutti questi meccanismi.
- 



# Cosa c'è a monte?

- Le prime ricerche pionieristiche sull'obesità si focalizzano su un ormone, la leptina; esperimenti con due ceppi di topi, geneticamente predisposti all'obesità e al diabete, hanno scoperto che cosa induceva i topi a mangiare in eccesso. I ricercatori hanno trovato che un ceppo aveva un difetto genetico nelle cellule adipose che producono *leptina*. Per inciso, i topi, come l'uomo, di norma la producono dopo i pasti per eliminare il senso di appetito e prevenire l'iperalimentazione. Questi topi obesi hanno una carenza di leptina, e un appetito insaziabile. In seguito i ricercatori hanno scoperto che l'obesità nel secondo ceppo di topi era causata da un difetto genetico nella loro capacità di rispondere alla leptina e di regolarne le azioni. I risultati sembravano stabilire che alcuni ormoni regolano l'appetito e dunque il peso corporeo. Quindi uno squilibrio ormonale potrebbe favorire l'iperalimentazione. Tuttavia considerare l'obesità un disturbo ormonale è semplicistico.
- Tuttavia paradossalmente gli individui obesi hanno un livello molto alto di ormoni che sopprimono l'appetito, leptina e insulina inclusi. Gli ormoni di controllo dell'appetito influenzano determinate vie neuronali, i circuiti dell'alimentazione, dell'ipotalamo, e influiscono pure sui sistemi cerebrali che controllano le sensazioni di gratificazione. Nei periodi di fame, gli ormoni aumentano la reattività dei circuiti cerebrali della ricompensa collegati al cibo, in particolare nello striato. Quest'area del cervello contiene concentrazioni elevate di endorfine, le sostanze che aumentano la sensazione di piacere e di gratificazione.

- Mentre mangiamo, stomaco e intestino producono gli ormoni di soppressione dell'appetito che riducono i segnali di piacere innescati dallo striato e da altre componenti del sistema della ricompensa. Questo processo fa sembrare il cibo meno attraente, e così possiamo dedicarci ad altro.
- Eppure alcuni cibi appetitosi – ricchi di grassi e di zuccheri e spesso attraenti alla vista – influenzano i sistemi della ricompensa con una forza tale da prevalere sugli ormoni di soppressione dell'appetito. Ecco perché siamo indotti a mangiare: questi cibi attivano i nostri circuiti della ricompensa con più forza della capacità della leptina di disattivarli. Chi di noi non ha provato questo effetto!



- Abbiamo evoluto un sistema cerebrale efficiente, che aiuta a conservare un peso corporeo normale e costante segnalando quando è tempo di mangiare e quando di smettere. Ma spesso i cibi molto appetitosi prevalgono su questi segnali e inducono iperalimentazione ed aumento di peso.  
Il nostro organismo risponde a questa perdita di controllo aumentando via via il livello degli ormoni di soppressione dell'appetito nel sangue, come la *leptina* e l'*insulina*, di pari passo con l'aumento del peso corporeo. Eppure gli ormoni diventano progressivamente meno efficaci perché l'organismo sviluppa una tolleranza alla loro azione soppressiva.



# Conclusioni...

- A quanto pare l'obesità non è causata da una mancanza di forza di volontà, e nemmeno sempre da uno squilibrio ormonale. Piuttosto, potrebbe essere dovuta a un'iperalimentazione edonica, che dirotta le reti cerebrali di gratificazione. Come le sostanze da dipendenza, anche l'eccesso di cibo crea un ciclo di feedback nel sistema di ricompensa del cervello: più consumiamo, più aumenta la nostra ricerca compulsiva, il craving, e più risulta difficile soddisfarla così da mettere il mangiare compulsivo sullo stesso piano di una dipendenza da sostanze stupefacenti. Ma il mangiare edonico diventa una dipendenza? I ricercatori stanno ancora cercando una risposta....



Zenzero e Limone

"Le cose più belle  
della vita o sono  
immorali, o sono  
illegali, oppure  
fanno ingrassare!"

(George Bernard Shaw)

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**