



I prodotti sotto accusa per il maggior utilizzo di olio di palma

Chi ha l'abitudine di leggere le etichette dei prodotti alimentari prima di compiere un acquisto si sarà imbattuto nella dicitura "olio di palma" oppure "olio vegetale", che, se non seguita da una ulteriore specificazione posta tra parentesi e riguardante il tipo di olio utilizzato, potrebbe nascondere proprio quest'olio di provenienza esotica e sempre meno ben visto sia dal punto di vista salutistico che ambientale.

L'olio di palma in effetti non è un prodotto di cui si sente parlare facilmente. Molte volte è presente nei prodotti che acquistiamo al supermercato, ma non ne sappiamo l'utilizzo. Non è quasi mai nominato nella composizione ma la sua presenza c'è e anche se non si vede è molto dannoso.

Una delle aziende famosissime che utilizzano l'olio di Palma è proprio la FERRERO, nella produzione della famigerata NUTELLA. Avete mai notato che spesso si forma una patina oleosa nel barattolo? Ebbene, l'olio di palma è proprio quello e fa malissimo.

La Ferrero già negli anni 60 utilizzava questo prodotto e adesso, a distanza di mezzo secolo, ha incrementato il suo

impiego in molti altri suoi prodotti.

Fino a pochi mesi fa i consumatori non erano informati, perché sulle etichette l'olio veniva abilmente "nascosto" con la dicitura "oli e grassi vegetali", e poche aziende riportavano in chiaro la scritta "olio di palma" nell'elenco degli ingredienti. Da qualche mese la situazione è cambiata, perché la normativa europea in vigore definitivamente dal 13 dicembre 2014 prevede l'obbligo di indicare in etichetta il tipo di materia grassa impiegata nei prodotti alimentari. **Molte aziende infatti hanno già modificato le etichette**, altre stanno provvedendo a farlo. Se fate un rapido giro al supermercato, avrete modo di vedere che l'olio di palma è un ingrediente comunissimo e utilizzatissimo in tanti prodotti. Ormai il suo uso e consumo sta aumentando sempre più e la cosa peggiore è che esso è contenuto soprattutto in quegli alimenti dolci esalati in maggior quantità nelle famose merendine mangiate dai più piccoli, così come in creme spalmabili diffuse sul mercato, compresi i prodotti privi di glutine e bio!

I motivi di questo impiego generalizzato sono tre:

1 costa poco,

2 assomiglia al burro da un punto di vista reologico per cui è ottimo per preparare prodotti da forno,

3 infine non modifica il sapore degli alimenti.

Da un punto di vista nutrizionale e salutistico la situazione non è altrettanto confortante. Ciò che ci dovrebbe spingere ad **evitare il consumo di prodotti contenenti olio di palma** al fine di proteggere la salute riguarda il **contenuto elevato di grassi saturi**, che può raggiungere anche il 50% nel caso dell'olio di palma derivato dai frutti e l'80% nell'olio di palmisto, derivato dai semi. Si tratta di oli spesso utilizzati a livello industriale per la frittura e a livello cosmetico per la preparazione di creme, saponi e prodotti detergenti destinati alla cura della persona.

ECCO I PRODOTTI SOTTO ACCUSA PER IL MAGGIOR UTILIZZO DI QUESTO OLIO:

Per la precisione si tratta di 37 prodotti , di marche e prezzi differenti. Tra le merendine troviamo tutti i marchi famosi come Mulino Bianco, Motta e Mr Day. Nella lista ci sono anche Germinal Bio e SZ che hanno un prezzo elevato e si presentano ai consumatori con una veste salutistica. Nell'elenco troviamo i mini plum cake Cuor di Fragola di Céréal, un prodotto dietetico senza glutine. Verificando le informazioni raccolte, è stato scoperto che nel sito di Mr Day viene riportata una ricetta casalinga dei muffin con gocce di cioccolato, ma non quella del prodotto industriale. Questo significa che nella ricetta online gli oli vegetali non idrogenati (di palma e girasole) non sono presenti, nonostante siano un ingrediente importante del prodotto.

La rilevazione è stata fatta in un Ipercoop, ma la presenza dell'olio di palma nei dolci riguarda quasi tutte le grandi marche e anche le merendine proposte dalle varie catene di supermercati con il proprio marchio (Esselunga, Conad, Auchan, Carrefour...)

| <i>Merendine e dolci preparati con olio o grasso di palma presenti sugli scaffali di un'Ipercoop (in ordine decrescente di prezzo)</i> | | | | |
|--|---|---|--------------------------------------|-------------|
| PRODOTTO | MARCA | INDICAZIONI SU OLIO / GRASSO PALMA | PREZZO CONFEZIONE / MERENDINA | €/kg |
| Mini Plum Cake Cuor di Fragola | Céréal Prodotto Dietetico Senza Glutine | grasso di palma | 5,99 / 1,00 | 28,52 |
| Crostatina integrale ai Frutti di bosco | GerminalBio | olio di palma | 3,45 / 0,86 | 17,25 |

| | | | | |
|--|------------------|--|-------------|-------|
| Crostatina Kamut e Albicocca | GerminalBio | olio di palma | 3,45 / 0,86 | 17,25 |
| Sfogliatina Frutta Farro | GerminalBio | olio di palma nella margarina | 3,45 / 0,86 | 17,25 |
| Sfogliatina Mirtillo Kamut | GerminalBio | olio di palma nella margarina | 3,45 / 0,86 | 17,25 |
| Brioche all'uvetta sultanina -50% di grassi lievitazione naturale | Sz | olio di palma nella margarina | 2,65 / 0,66 | 13,25 |
| Muffin | Mr Day | oli vegetali non idrogenati (girasole e di palma) | 2,59 / 0,43 | 10,28 |
| Yo Yo | Motta | olio e grassi vegetali (palma ecc) | 2,58 / 0,43 | 12,29 |
| Cornetti | Mulino Bianco | grasso di palma nella margarina | 2,39 / 0,40 | 7,97 |
| Buondi albicocca | Motta | oli vegetali (palma, ecc) | 2,20 / 0,37 | 8,53 |
| Buondi ciocco | Motta | olio e grassi vegetali (palma ecc) | 2,20 / 0,37 | 7,97 |
| Girelle | Motta | olio e grassi vegetali (palma ecc) | 2,79 / 0,35 | 9,96 |

| | | | | |
|---|--------------------|---|-------------|-------|
| Ciambelle | Mr Day | oli vegetali non idrogenati (palma, ecc) e grasso di palma nello zucchero | 2,69 / 0,34 | 8,85 |
| Buondi classico | Motta | oli vegetali (palma, ecc) | 1,99 / 0,33 | 10,05 |
| Croissant albicocca | Coop | oli e grassi di palma nella margarina | 1,85 / 0,31 | 6,38 |
| Saccottino cioccolato | Mulino Bianco | grasso di palma in crema cacao e margarina | 2,39 / 0,30 | 7,11 |
| Saccottino fragola | Mulino Bianco | grasso di palma nella margarina | 2,39 / 0,30 | 7,11 |
| Pan di Cioccolato | Coop | olio di palma nella margarina | 1,77 / 0,30 | 7,02 |
| Merendine Lampone e Crema | Vagabondo Buschese | oli e grassi vegetali non idrogenati (palma) | 1,69 / 0,28 | 5,63 |
| Fagottini con crema cioccolato e albicocca | Coop | olio di palma nella margarina | 2,19 / 0,27 | 5,48 |
| Croissant albicocca | Coop | olio di palma nella margarina | 2,69 / 0,27 | 5,38 |

| | | | | |
|--|---------------|--|-------------|------|
| Croissant cacao | Coop | olio di palma nella margarina + grasso di palma nella crema al cacao | 2,69 / 0,27 | 5,38 |
| Croissant con crema pasticceria | Coop | olio di palma nella margarina + grasso di palma nella crema | 2,69 / 0,27 | 5,38 |
| Pan di Stelle | Mulino Bianco | olio di palma e grasso di palma nella margarina | 2,15 / 0,27 | 7,68 |
| Croissant zucchero | Coop | olio di palma | 2,59 / 0,26 | 5,18 |
| Cornetti zuccherati | Casalini | olio e grassi vegetali (palma ecc) | 2,55 / 0,26 | 6,38 |
| Trancini con latte e cacao | Coop | grasso di palma | 2,49 / 0,25 | 5,93 |
| Trancini con latte, cacao e cocco | Coop | grasso di palma | 2,49 / 0,25 | 5,93 |
| Flauti al cioccolato | Mulino Bianco | grasso di palma nella crema al latte e margarina | 1,99 / 0,25 | 7,11 |
| Flauti al latte | Mulino Bianco | grasso di palma nella crema al latte e margarina | 1,99 / 0,25 | 7,11 |

| | | | | |
|--|---------------------|--|-------------|-------|
| Pangoccioli | Mulino Bianco | grasso di palma nella margarina | 1,99 / 0,25 | 5,92 |
| Treccine | Coop | olio di palma nella margarina | 1,99 / 0,25 | 5,92 |
| Biscotto con tavoletta di cioccolato al latte | Cioko Break Witor's | palma | 1,42 / 0,24 | 11,83 |
| Plum cake | Mulino Bianco | oli e grassi vegetali di palma | 1,99 / 0,20 | 6,03 |
| Plumcake gocce di cioccolato | Buschese | oli e grassi vegetali non idrogenati (palma) | 1,15 / 0,19 | 5,48 |
| Crostatina albicocca | Coop | olio di palma nella margarina | 1,10 / 0,18 | 4,58 |
| Crostatine con crema al cacao | Coop | olio di palma nella crema e nella margarina | 1,10 / 0,18 | 4,58 |