SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

OECI CLINICAL Cancer Centre

# «Un nuovo pericolo in cucina: L'Acrilammide»

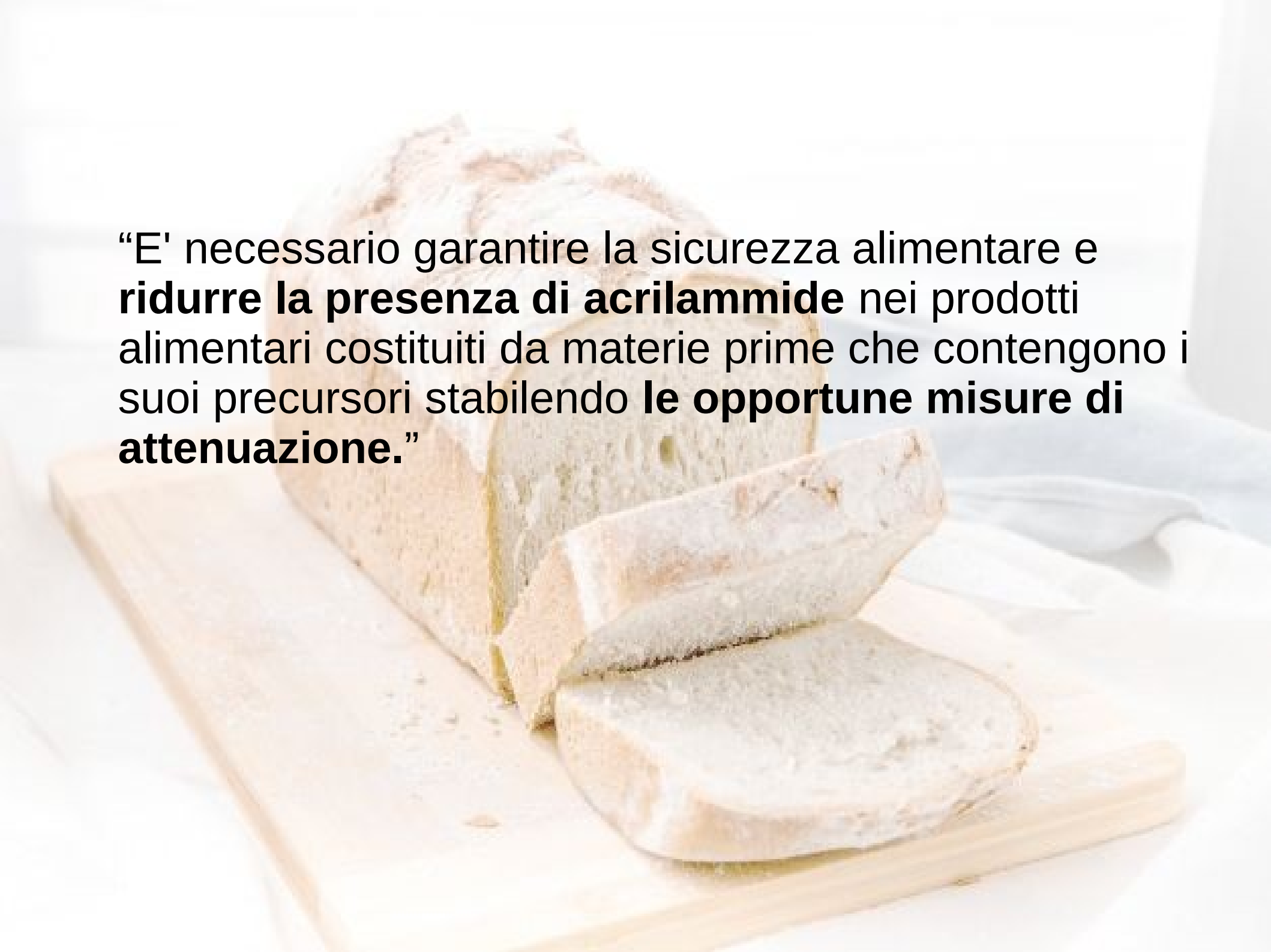
Tdp Michela Battista

Reggio Emilia 19 ottobre 2019

# Che cos'è?

**L'Acrilammide** si forma nella cottura a temperature maggiori di 120°, come frittura, cottura al forno e alla griglia per via di un processo chimico chiamato “reazione di Maillard.”

Gli alimenti ricchi di carboidrati costituiti da materie prime che contengono i suoi precursori come cereali, patate e chicchi di caffè sono soggetti alla formazione di tale composto.

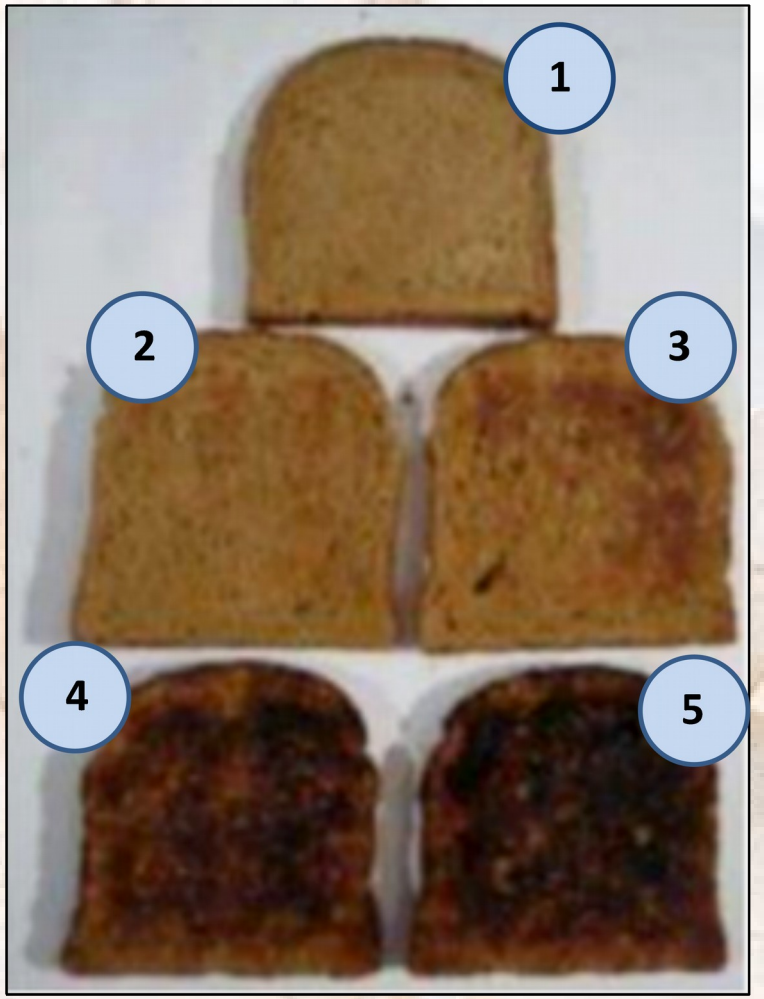


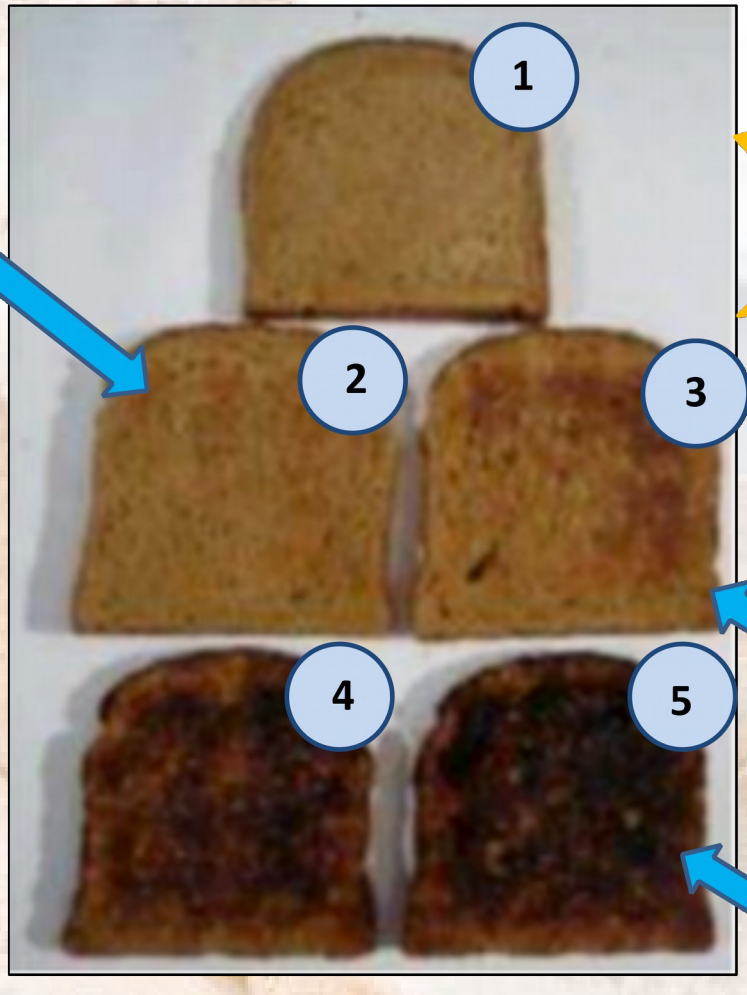
“E' necessario garantire la sicurezza alimentare e **ridurre la presenza di acrilammide** nei prodotti alimentari costituiti da materie prime che contengono i suoi precursori stabilendo **le opportune misure di attenuazione.**”

# Un po' di normativa….

**Regolamento UE 2017\2158** che obbliga ristoranti, attività artigianali ed industrie a ridurre la quantità di acrilammide nei loro prodotti  intervenendo a livello dei processi produttivi, in modo da scendere sotto ai livelli di riferimento definiti nell'allegato IV del  Regolamento stesso.

# QUALE FETTA MANGERESTE?





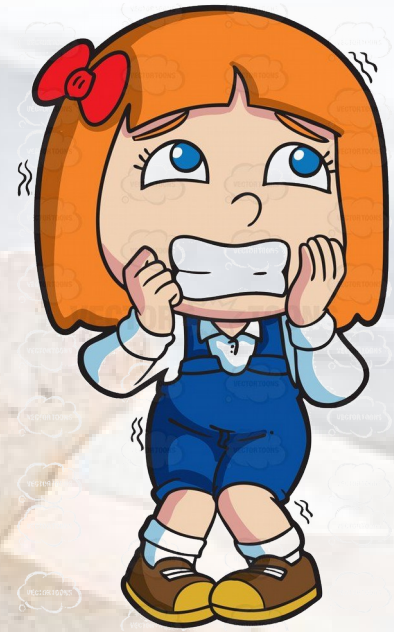

41,6 µg/Kg

**Livelli di riferimento: 100 µg/Kg**

61 µg/Kg

118 µg/Kg

# Allora non possiamo mangiare più nulla?



Pane, biscotti, caffè e patate sono delle costanti nella nostra dieta.

Cosa fare per abbassare la probabilità di rischio?

Esistono facili accorgimenti?

# Alcuni consigli...

**Per i prodotti da forno (pane, biscotti e torte..):**

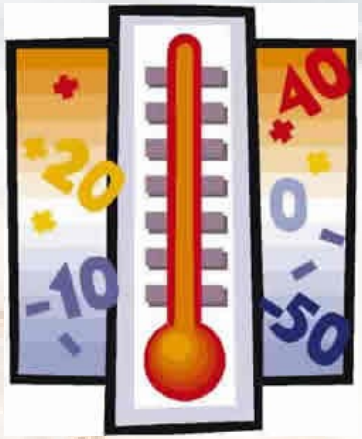
- La farina di segale e quelle integrali in cottura producono maggiori quantità di acrilammide. Se si preferiscono i prodotti integrali il colore deve essere appena dorato.

- Prediligere una lievitazione più lunga visto che i lieviti si nutrono degli zuccheri che si formano in seguito alla scissione dell'amido della farina. In questo modo  diminuisce la quantità di zuccheri riducenti responsabili della formazione di acrilammide.

# Alcuni consigli...

**Per i prodotti da forno (pane, biscotti, torte…):**

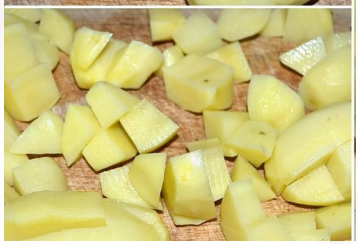
- Optare per cotture più lunghe ma a temperature più basse. L’acrilammide, infatti, si forma più velocemente a temperature superiori ai 180°C;



# Alcuni consigli...

**Per le patate:**

- Tagliarle in modo uniforme, scartando eventuali residui e pezzi troppo piccoli
- Lavarle e lasciarle in ammollo preferibilmente almeno per 30 minuti fino a 2 ore in acqua fredda e sciacquarle in acqua pulita.
- Sblollentare le patate prima della cottura al forno



# Alcuni consigli...

**Per le patate:**

- Per le patate al forno è consigliata una temperatura di 150-160°C per 30-40 minuti;
- Se acquistate patate surgelate o precotte seguire le istruzioni fornite dal produttore sulla confezione;
- Conservare le patate fresche a temperatura ambiente superiore a 8°C.

# Anche se non friggete a scuola ricordate che...

- Utilizzare oli e grassi che consentono di friggere con maggiore rapidità.
- Evitare la pratica della ricolmatura.
- La schiumatura frequente, volta ad eliminare briciole e frammenti residui, permette di rallentare l'alterazione dell'olio.
- Conservare  oli e grassi in ambiente fresco e protetto dalla luce.

# Quali sono i migliori oli per friggere?

| Olio | Tipo | Punto di fumo (°C) |
|---|---|---|
| **Burro** | - | 177 |
| **Olio di canola (colza)*** | Spremitura | 240 |
| **Olio di canola(colza)*** | Raffinato | 240 |
| **Olio di cocco*** | Non raffinato | 177 |
| **Olio di cocco**** | Raffinato | 232 |
| **Olio di mais** | Non raffinato | 160 |
| **Olio di mais*** | Raffinato | 232 |
| **Olio di cotone*** | - | 216 |
| **Olio di lino** | Non raffinato | 107 |
| **Ghee (Burro chiarificato Indiano)*** | Chiarificato | 252 |
| **Olio di canapa** | | 165 |
| **Olio di oliva** | Extravergine | 191 |
| **Olio di oliva** | Vergine | 216 |
| **Olio di palma** | - | 235 |
| **Olio di arachide** | Non raffinato | 160 |
| **Olio di arachide*** | Raffinato | 232 |
| **Olio di cartamo** | Non raffinato | 107 |
| **Olio di cartamo*** | Raffinato | 266 |
| **Olio di sesamo** | Non raffinato | 177 |
| **Olio di sesame*** | Semi-raffinato | 232 |
| **Olio di soia** | Non raffinato | 160 |
| **Olio di soia*** | Raffinato | 232 |
| **Olio di girasole** | Non raffinato | 107 |
| **Olio di girasole altamente oleico** | Non raffinato | 160 |
| **Olio di girasole*** | Raffinato | 232 |

# Il Caffè e non solo...

Gli aromi tipici del caffè sono dovuti a delle molecole che si formano durante la torrefazione e tra queste c'è proprio l'acrilammide.

La combustione del tabacco produce acrilammide e aumenta l'esposizione.

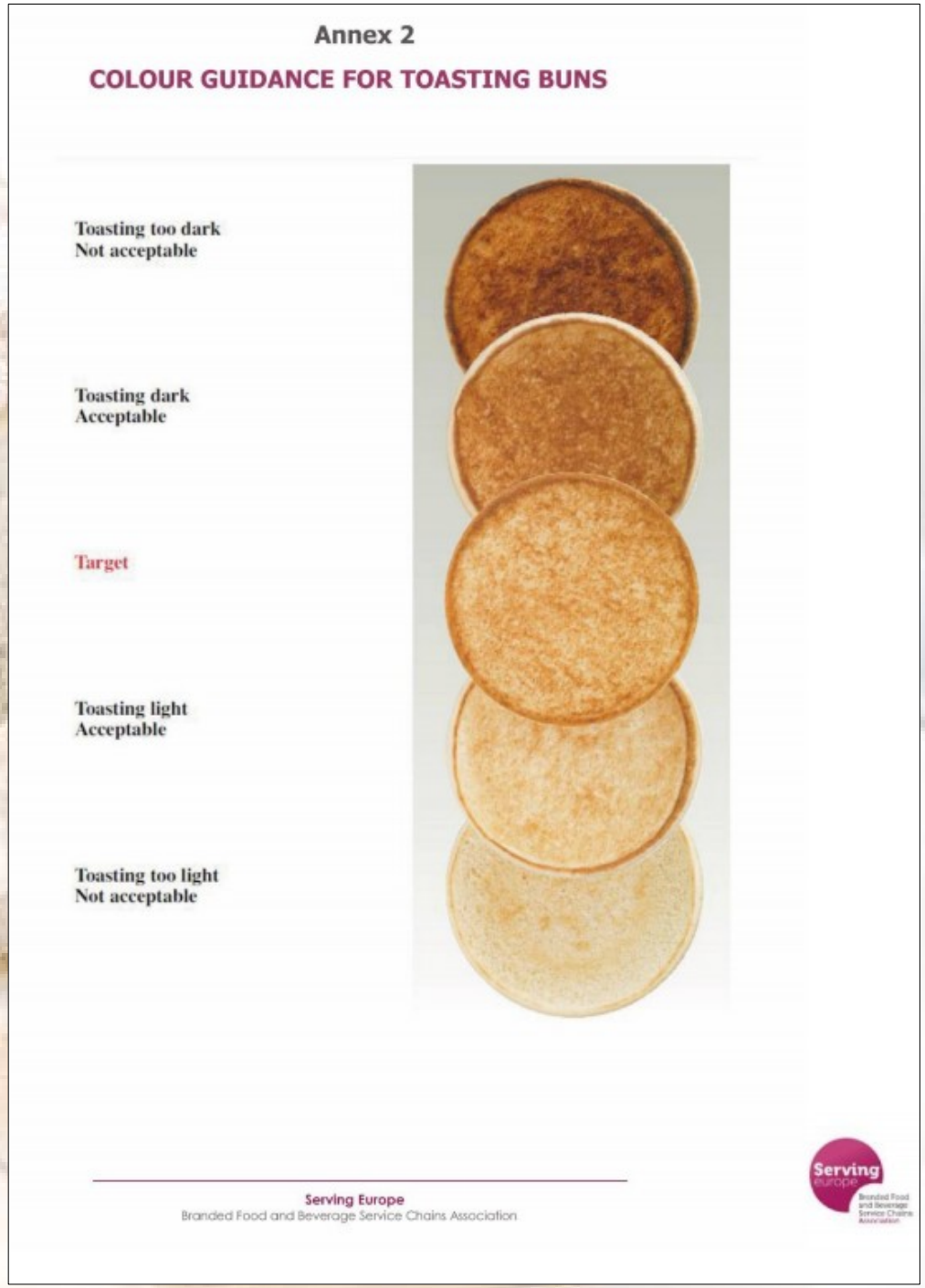
# Per ulteriori approfondimenti...

## Linea Guida Regionale

www.alimenti-salute.it

Le **Guide Cromatiche** sono utili al personale di cucina per riconoscere velocemente la combinazione ideale di colore e bassi livelli di acrilammide negli alimenti.

Tenerle esposte in cucina faciliterà il lavoro degli operatori.



# Grazie per l'attenzione e Arrivederci al prossimo Convegno!