Quanto basta

GIUGNO '16

Periodico a cura della commissione mensa di Aci Informatica

Palma Free

Rischio per i più piccoli



L'olio di palma è l'olio vegetale più usato al mondo, non solo in prodotti alimentari, ma anche nel settore cosmetico, energetico, farmaceutico e persino nella produzione di mangimi. Le ragioni del boom derivano dal fatto che, la pianta da cui deriva rende moltissimo.

Televisione e stampa hanno cercato di dare un'immagine positiva dell'olio di palma quale ingrediente di origine naturale, sano e anche sostenibile per l'ambiente.
Un recente studio dell'**Efsa(Autorità europea per la sicurezza alimentare)** ha affermato che l'olio di palma farebbe particolarmente male ai bambini.

La ragione è che, l'olio di palma contiene **tre sostanze tossiche** che si formano nel processo di raffinazione ad alte temperature (200°C) e rispetto ad altri olii vegetali ne contiene da 6 a 10 volte di più.
Dal punto di vista nutrizionale il problema è la grande quantità di grassi saturi.
Siccome è presente in un gran numero di prodotti alimentari, il rischio di assumerne troppi è elevato, soprattutto per i bambini che sono i maggiori consumatori di merendine .
Se vuoi approfondire clicca qui per la lista dei prodotti senza olio di palma

Zucchero da bere

Quanto zucchero bevi?

In Inghilterra dall'aprile 2018, sarà applicata un'accisa di 24 o 18 pence su tutte le bibite contenenti, rispettivamente, più di 8 grammi di zucchero per ogni 100 millilitri o 5 grammi ogni 100 millilitri.
Gli inglesi già da tempo avevano cominciato una guerra allo zucchero, introducendo l'etichetta a semaforo. Un'analisi del 2014 dell'organizzazione britannica **Action on Sugar**, indicava che su 232 bibite zuccherate frizzanti, circa il **79%** conteneva una quantità equivalente a sei o più cucchiaini di zucchero per ogni lattina da 330 ml.
Un'immagine divulgata nel 2015 ha reso ancora più evidente che gran parte delle bibite zuccherate hanno davvero quantità eccessive e per questo andrebbero consumate molto poco.
In conclusione il messaggio di fondo è che molte bevande "impensabili" (nell'immagine il succo di pera è quello più zuccherato di tutti facendo riferimento a 100 ml di prodotto) sono molto ricche di zuccheri e che una buona prassi è quella di moderare questo tipo di bibite a prescindere .





Il biologico ci salverà

In un mondo sempre più inquinato l'alternativa a pesticidi e glifosato si chiama Biologico

Ultimamente televisione e giornali hanno cominciato un attaccato al biologico, di recente il Dr. Silvio Garattini, Direttore dell'Istituto di ricerche farmacologiche "Mario Negri", ha totalmente denigrato gli alimenti biologici, senza possibilità di contraddittorio e ciò ha scatenato la giusta reazione di altri scienziati che, citando dati e studi recenti difendono invece la scelta di chi desidera tutelare la propria salute anche mediante il cibo. Il cibo tradizionale è esposto a vari pesticidi e non ultimo al cancerogeno glifosato che sta terrorizzando l'Europa. Quindi il minor prezzo del cibo tradizionale, è sicuramente un vantaggio, ma la sua qualità, quanto meno in termini di veleni contenuti , è da considerarsi un grandissimo svantaggio. Aumentare la percentuale di agricoltura che utilizza metodi biologici e sostenibili non è una scelta, è una necessità. Non possiamo semplicemente continuare a produrre cibo senza prenderci cura del nostro suolo, dell'acqua e della biodiversità.