

Scopri cosa c'è di vero su Ogm, ormoni, pesticidi & co. E saprai cosa metti nel carrello della spesa

Gli Organismi geneticamente modificati possono contribuire a nutrire il Pianeta? Oppure sono solo nuovi pericoli per la salute? I pesci che finiscono nel nostro piatto sono contaminati dal mercurio? La carne è tutta "pompata" di antibiotici? Sono molti i dubbi su questi temi, al centro dei dibattiti dell'esposizione universale di Milano. Abbiamo chiesto il parere a un medico nutrizionista. Che, prima di tutto, ci aiuta a fare piazza pulita da pregiudizi e paure

di Marilisa Zito*

È uno dei temi caldi di Expo: i progressi della scienza in fatto di Ogm, antibiotici, ormoni, pesticidi e conservanti sono un bene o un male per la salute nostra e del Pianeta? Il dibattito è acceso. C'è chi pensa, per esempio, che gli Ogm possano essere una soluzione per far crescere vegetali in ambienti ostili e quindi garantire più cibo a chi non ne ha. Altri, invece, sostengono che, in quanto modificati in laboratorio, avranno dure ripercussioni sulla natura e sul nostro organismo. E se andrà in porto il Ttip (Transatlantic Trade and Investment Partnership) tra Europa e Stati Uniti, qualcuno si chiede se sulle nostre tavole arriveranno polli e bistecche "imbottiti" di ormoni, pericolosi per la salute. Argomenti complessi, ma importantissimi. Cerchiamo di chiarire alcuni dei dubbi più comuni.

1 Sugli Ogm non c'è una verità assoluta

VERO. Gli Ogm (Organismo geneticamente modificato) sono piante o animali il cui Dna viene modificato attraverso l'ingegneria genetica per migliorarne alcune caratteristiche. Per esempio, per rendere le piante più forti, resistenti alle intemperie o agli insetti, oppure in grado di sopravvivere in ambienti meno favorevoli. Il tema ovviamente apre prospettive sempre più ampie, con infinite implicazioni ambientali, alimentari, economiche. Gli studi

fatti e che si stanno facendo sono molti e arrivano a tesi ed evidenze opposte. Allo stato delle cose, non permettono di stabilire una verità assoluta.

2 Grazie a loro si sconfiggerà la fame nel mondo

VERO/FALSO. Con l'ingegneria genetica, dicono i sostenitori di questa tesi, si ottengono piante più forti e resistenti, dunque si può arrivare a una maggiore produttività a disposizione del mondo. E in particolare delle zone dove le coltivazioni sono più difficili. I detrattori, invece, sono preoccupati dalle ripercussioni sui piccoli coltivatori: un mercato di dimensioni più ampie rischia di portare a monopoli di grandi gruppi. Di certo, la ricerca apre scenari interessantissimi, anche se soltanto in linea teorica. Come per esempio, per quanto riguarda l'Italia, la possibilità di crescere pomodori con il 30 per cento in meno di acqua (la ricerca è dell'Università degli Studi di Milano) o mele resistenti ai funghi responsabili di una malattia detta ricchiolatura (Università di Bologna).

3 Sono veri killer per ambiente e biodiversità

VERO/FALSO. Le piante Ogm possono comportarsi come specie invasive e "inquinare" geneticamente l'ambiente circostante, alterando flora e fauna e creando ▶

* Con la consulenza di Giovanni Merone, medico nutrizionista di Roma



insetti capaci di distruggere la biodiversità, cioè l'emerza stessa del "made in Italy" agroalimentare e gastronomico: lo sostiene il fronte degli oppositori, fra cui ambientalisti, Confcoltivatori, Cia (Confederazione italiana agricoltori). Di segno opposto la posizione, per esempio, di Confagricoltura, convinta della conciliabilità, nell'interesse di tutti, di ambiente e produttività. Il suo manifesto *Plus Ogm, meno chimica*, firmato da 7 federazioni e ispirato a posizioni autorevoli come quelle di scienziati del calibro di Elena Cattaneo e Umberto Veronesi, rimarca per esempio che, "istruendo" le piante a difendersi da sole tramite l'ingegneria genetica, si potrebbero evitare i 100mila litri di insetticida utilizzati per le coltivazioni italiane di mais, con vantaggi per l'economia, l'ambiente e la salute. Senza contare che la ricerca Ogm potrebbe, rinforzandole, salvare preziose piante di nicchia a rischio di estinzione.



4 *Ma i ma gli Ogm sono proibiti, ma arrivano lo stesso sulle nostre tavole*

VERO. L'Italia vieta la coltivazione di maïs Ogm (unico alimento che per ora non esista commercialmente in Europa) su tutto il territorio nazionale e, o) ogni possibilità, consentita a farlo anche quantità, pressoché nulle. L'Europa invece si divide in Stati la libertà di decidere in proprio. Secondo indagini della Fondazione UniVerde, anche 8 italiani su 10 sono contrari agli Ogm in ogni forma. Non a ditare, però non vuol dire non consumare. Le leggi europee, infatti, consentono la libera circolazione di prodotti Ogm coltivati in varie parti del mondo e in 5 Paesi europei (Portogallo, Repubblica Ceca, Slovacchia, Romania e Spagna). In quanto modo finisce che circa il 60 per cento dei prodotti trasformati presenti sugli scaffali dei supermercati possono contenere ingredienti Ogm (*horum* Cereali). Per fortuna, però, gli Ogm, per via dei mangimi trasformati, possono essere presenti anche in prodotti soprattutto non "made in Italy" come patatine e pizza.

5 *Fanno male alla salute*

FALSO. Moltissimi studi lanciano l'allarme su potenziali pericoli di tossicità e di rischi allergici. E un dubbio serio può rimanere perché il monitoraggio scientifico, considerato il tempò della scienza, è ancora relativamente breve. Ma le loro conclusioni sull'argomento sono più numerose delle critiche e concordati ai massimi livelli: Efsa (European Food Safety Authority), insieme a Ogm (Organizzazione mondiale della sanità), Onu (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Agricoltura e l'Alimentazione), Food and Drug Administration americana hanno fornito comitati di prove scientifiche sull'assidibilità degli Ogm, che sarebbero perfino più sicuri di un vegetale prodotto da agricoltura locale senza alcun trattamento. E nel 2007 ben 16 società

scientifiche hanno firmato un documento che ribadisce la non pericolosità degli Ogm. Inoltre, i cibi Ogm sono commercializzati in tutta la Sfera e occupano a regole rigorose.

6 *C'è altro che Ogm, il vero pericolo sono i pesticidi in agricoltura?*

VERO/FALSO. È il rischio, pesticidi, insetticidi e non: ciò che è chimico possono rimanere nel prodotto e nel terreno, diventando un potenziale serbatoio per le colture. Anche in questo caso, tuttavia, l'attività europea in fatto di sicurezza alimentare (Efsa) ha stabilito linee guida per la produzione alimentare e limiti massimi di residui (Lmr) accettabili su prodotti ortofrutticoli e magli animali. Il nostro ministero della Salute provvede a verificare e a rilasciare una relazione a fini politici di questi residui; ineluttabilmente, negli ultimi cinque anni, l'80 per cento degli ortaggi è risultato privo di residui, cioè il 20 per cento presentava residui al di sotto dei limiti massimi consentiti e solo lo 0,1 per cento presentava residui che eccedevano tali valori. Risultato simile sono stati ottenuti esaminando frutta e carni. A livello europeo si può notare che solo il 5 per cento della produzione agricola presenta un rischio di livelli residui più alti dei limiti consentiti. Fra dunque le tue pure lavare le bene frutta e verdura (minimo residui rimangono comunque nella parte esterna del prodotto), non avere allarmismi. Preferendo la grande distribuzione, se non si è certi della provenienza dei prodotti.



7 *La carne è piena di ormoni*

FALSO. Oggi la carne dell'Unione Europea viene fornita di ormoni (e anche antibiotici) e corticosteroidi per far crescere gli animali da allevamento. Di fatto, quindi, una carne prodotta o anche solo commercializzata in Europa non può contenere tracce di questi farmaci. Il pericolo per il consumatore è che il loro uso è stato approvato una normativa che consente l'uso di ormoni negli allevamenti. Per ora non c'è da temere, perché questi carni non possono essere vendute in Italia. Ma in futuro non si sa cosa potrebbero portare eventuali accordi di libero scambio fra Europa e Usa.

8 *Nel pollo gli ormoni non ci sono di certo*

VERO. In effetti il mito degli ormoni è da sfatare soprattutto a proposito del pollo. Accettato perché gli ormoni contano meno, e ciò sarebbe servire i paesi di quelle che attualmente è tra le carni più consumate. Poi perché il ciclo vitale del pollo è troppo breve per ottenere vantaggi dagli ormoni, e antibiotici, che impiegano ormoni prima di dare risultati. Le dimensioni e le quantità di pollai che vediamo nei banconi del supermercato sono dovute alla produttività

selezione (non modifica) genetica dei polli più grandi e più adatti all'allevamento. Il settore avicolo italiano, inoltre, è all'avanguardia in Europa. I polli italiani sono allevati a terra e non in gabbia da 50 anni, sostiene UnaItalia (Unione nazionale filiere agroalimentari carni e uova), controllati lungo l'intera filiera (dalla scelta dei mangimi fino alla vendita) sia dalle aziende sia da 5 mila veterinari: un numero record, in Europa.

9 *Gli antibiotici non ci fanno più effetto perché le carni ne sono piene*

FALSO. L'utilizzo degli antibiotici negli animali da allevamento può essere una procedura necessaria quando gli animali si ammalano (ed è anche una scelta etica per non farli soffrire, senza considerare il rischio epidemia), ma i farmaci vanno sospesi rigidamente un certo tempo prima del macello. Ciò vuol dire che si possono trovare tracce infinitesimali nelle carni (Lmr: limiti massimi di residui), non influenti sulla salute umana. Tra l'altro, l'Organizzazione mondiale della sanità spiega che la stragrande maggioranza dei casi di resistenza agli antibiotici nell'uomo è dovuta al cattivo uso che facciamo di questi farmaci, mentre il rischio derivante dai residui nella carne è infinitesimale.

10 *I pesci sono pieni di mercurio*

VERO/FALSO. Quando parliamo di pesci di grosse dimensioni il rischio tossicamente c'è. I pesci predatori, tipo tonno e spada, accumulano mercurio perché vivono a lungo, mangiano altri pesci e raggiungono grandi dimensioni. Inoltre, possono migrare per lunghe distanze, raggiungendo anche mari inquinati. Ovviamente anche per il mercurio esistono sistemi di monitoraggio e parametri molto severi, sia nel fresco sia nel conservato. Per quel che riguarda il tonno in scatola, per esempio, l'Anscit (Associazione nazionale conservieri ittici e delle tonnate) sottolinea che i moltissimi controlli, effettuati sia dalle aziende sia dalle autorità sanitarie, evidenziano valori di mercurio di gran lunga inferiori a quelli imposti dalla legislazione dell'Unione europea e italiana (1 mg/kg di peso fresco). E questo grazie alla scelta di materie prime sicure e all'utilizzo, da parte dell'industria italiana del tonno in scatola, di pesci di diversa provenienza geografica, scelti perché vivono in ambienti meno inquinati, come quello oceanico e tropicale. Per concludere, niente allarmismi, ma solo buon senso: seguiamo una dieta equilibrata, consumando tutti gli alimenti a rotazione. Per quanto riguarda tonno e pesce spada, limitiamone il consumo in gravidanza, durante l'allattamento e nella prima infanzia, quando è ancora più importante variare i cibi mettendo in tavola anche i pesci più piccoli.



11 *Bio è bene, ma biodinamico è molto meglio*

VERO. Premessi i prodotti bio sono sottoposti a regole di produzione/lavorazione/distribuzione specifiche (anche se non sempre è possibile effettuare monitoraggi e controlli dettagliati). Sono sinonimo di biodiversità, sono più saporiti e hanno una qualità nutrizionale migliore. Inoltre, le piante da agricoltura biologica sono più forti, dunque più ricche di polifenoli, gli antiossidanti che ne costituiscono le difese e che nell'organismo umano agiscono da antiradicali liberi con effetti positivi sulla salute. Ma la vera svolta è il prodotto "biodinamico" (segnalato in etichetta): esclude qualsiasi intervento di tipo chimico e garantisce la moltiplicazione dei principi nutritivi grazie all'abbinamento, sul campo, di vegetali con proprietà che si rinforzano a vicenda.

12 *Meglio evitare lo scatolame: è pieno di conservanti tossici*

FALSO. Il cibo fresco è sicuramente meglio, perché vi è meno dispersione dei principi nutritivi e meno sale, nemico della salute. Ciò detto, una precisa normativa europea stabilisce il tipo di additivi e le precise quantità che possono essere utilizzati a livello industriale. Quindi, tutti i prodotti conservati presenti sul mercato sono sicuri per la salute. Può esistere un problema di sensibilità soggettiva a certe sostanze, che possono scatenare rilascio di istamina e quindi reazioni allergiche. Ma questo può accadere anche con cibi non conservati, per esempio fragole o crostacei. Con le scatolette, semmai, possiamo prevenire il problema leggendo le etichette: il tipo di additivo è indicato con una E seguita da tre numeri che si riferiscono a coloranti, conservanti, antiossidanti, addensanti o aromatizzanti. ¶