



DOSSIER

LA PALMA DELLA DISCORDIA

✦ Katia Panfili

È L'OLIO VEGETALE PIÙ UTILIZZATO AL MONDO MA ANCHE IL PIÙ DISCUSO... MA COS'È ESATTAMENTE E CHE CONSEGUENZE HA SU DI NOI E SULL'AMBIENTE?



Sempre più spesso sentiamo parlare dell'olio di palma. TV, giornali, Internet... Messaggi talvolta contraddittori, che generano dubbi e confusione.

Al riguardo non esistono posizioni ufficiali e univoche. C'è chi lo demonizza, come fosse il nostro peggior nemico, e chi lo difende, ravvedendo in esso anche qualità positive. Tutti, nell'insieme, sembrano aver ragione. Sia i detrattori che i sostenitori si avvalgono, infatti, di dati scientifici oggettivamente validi... ma comunque parziali. Per sostenere la propria tesi ognuna delle due "fazioni" oscura infatti quei dati che non avallano la propria tesi. La visione completa restituisce invece chiarezza e le giuste proporzioni al fenomeno.

LE ORIGINI

Per cercare di fare un po' di chiarezza riguardo a questo alimento, partiamo dalle sue origini. Si ricava soprattutto dalle piante di *Elaeis guineensis* ed *Elaeis oleifera*, palme da olio naturalmente presenti nelle regioni tropicali ed equatoriali. Da sempre usato in Africa come olio alimentare, fu largamente commercializzato, durante la Rivoluzione industriale, dai mercanti inglesi che lo utilizzarono come lubrificante per le macchine e come materia prima per il sapone. A partire dal 1900, estese piantagioni di palma da olio vennero coltivate in Malesia e Indonesia, tanto che oggi quasi il 90% della produzione mondiale di olio di palma è attribuibile a questi due paesi. L'Italia importa la totalità dell'olio utilizzato.

NON TUTTI I GRASSI SONO UGUALI

L'olio di palma è un grasso vegetale estremamente ricco di grassi saturi (palmitico, stearico, miristico), che si trovano principalmente nei grassi animali.

Il problema di questa tipologia di acidi grassi è che li troviamo anche in carni, uova, salumi, latte e formaggi. Ne assumiamo, pertanto, quantità elevate anche quando cerchiamo di seguire una dieta equilibrata. Infatti, come diceva Paracelso (noto medico del 1500): "È la dose che fa il veleno". In altre parole, essendo l'olio di palma presente in una grandissima quantità di prodotti, finiamo per essere sovraesposti a questo grasso poco salutare. In particolare, sotto accusa è l'acido palmitico di cui l'olio di palma è estremamente ricco (tanto da caratterizzarne il nome), ma che è presente in quantità decisamente minori anche nel latte materno, nel burro e nell'olio d'oliva. Secondo la World Health Organization, numerosi studi scientifici hanno dimostrato in modo "convincente" la correlazione tra un eccessivo consumo di questo elemento e un aumentato rischio di sviluppare patologie cardiovascolari. Tra le note positive, c'è da segnalare che l'olio di palma presenta quantità apprezzabili di grassi insaturi (oleico e linoleico), capaci di compensare in parte gli effetti negativi di quelli saturi. Per di più, l'olio di palma non contiene il colesterolo (a differenza del burro), né i grassi idrogenati, presenti nella margarina, assai più nocivi dei grassi saturi.



OGGI, QUASI IL 90% DELLA PRODUZIONE MONDIALE DI OLIO DI PALMA È ATTRIBIBILE A MALESIA E INDONESIA

GRASSI: DOVE, QUANTI E DOVE

	Olio di Palma	Olio EVO	Burro	Noci
Grassi Saturi	49,3 %	13,8 %	51,3 %	1,3 %
Grassi Monoinsaturi	37 %	72,9 %	21 %	10,4 %
Grassi Polinsaturi	9,3 %	10,5 %	3 %	42,7 %
Grassi Totali	95,6 %	97,2 %	75,3 %	54,4 %

dei prodotti che acquistiamo e, auspicabilmente, premiare le aziende che eliminano l'olio di palma o che usano esclusivamente quello prodotto in modo "sostenibile".

QUESTIONE ESTETICA

Se non fossimo così suggestionati dall'aspetto estetico degli alimenti, potremmo addirittura incentivare l'industria a usare olio di palma integrale o vergine. In questo caso, il prodotto colorerebbe di rosso i cibi, ma garantirebbe l'assunzione di elevate concentrazioni di carotenoidi (β -carotene), precursori della vitamina A, tocotrienoli e tocoferoli (vitamina E), vitamina K, magnesio e coenzima Q10, responsabili di indiscusse proprietà antiossidanti. Invece continuiamo ad assumere prodotti bianco-giallino che non disturbano la nostra vista ma che, a causa del processo di raffinazione, contengono un olio di palma privato delle sostanze salutari e fonte esclusiva di grassi saturi. Dovremmo, infine, adottare un atteggiamento meno miope ma proiettato al futuro. I costi, indubbiamente superiori che oggi affronteremo per acquistare alimenti di qualità, sarebbero compensati, a medio e lungo termine, da una condizione di miglior benessere psicofisico e, di conseguenza, da una ridotta spesa per medicinali e prestazioni sanitarie. ■



A dicembre 2014 è entrato in vigore, anche in Italia, il nuovo Regolamento della Commissione Europea (n.1169/2011) che obbliga le industrie a dichiarare esplicitamente, in etichetta, la presenza di olio di palma tra gli ingredienti utilizzati, senza però specificarne la quantità (fino ad allora era sufficiente la dicitura "grassi vegetali").



COME VIENE UTILIZZATO

Uso alimentare

La sua massiccia presenza negli alimenti è dovuta al basso costo, alla sua stabilità (che consente una lunga conservazione dei prodotti), alla mancanza di odore e sapore.

È ampiamente presente in quasi tutti i cibi pronti e confezionati (biscotti, merendine, creme spalmabili, farciture di dolci, crackers, gelati, passati di verdura, zuppe). Lo troviamo anche nelle miscele di oli per friggere e negli alimenti per la prima infanzia (latte in polvere, biscotti, omogeneizzati).

Uso cosmetico

È usato come prodotto base per la preparazione di tensioattivi ed emulsionanti. Si trova nei saponi, detergenti, creme e rossetti. Ne è un esempio il Sodium Palmate, facilmente identificabile nella lista ingredienti di ciascun prodotto.

Uso energetico

I gusci e le parti legnose della palma vengono trasformati in pellet, utilizzato per produrre calore. L'olio di palma, invece, attraverso un processo di trans esterificazione, dà origine a un prodotto usato come biodiesel, da solo o miscelato ad altri combustibili (prodotto conforme alla normativa europea EN 14214). In realtà tale prodotto non viene considerato "ecologico" a causa delle massicce emissioni di anidride carbonica ("effetto serra").

Altri usi

Si trova anche nei mangimi per animali, detersivi, vernici e candele.



Essendo l'olio di palma presente in una grandissima quantità di prodotti, finiamo per essere sovraesposti a questo grasso poco salutare

DANNI AMBIENTALI

Oltre ai possibili effetti sulla nostra salute già trattati precedentemente, c'è anche un'importante questione "ecologica" legata a questo ingrediente.

L'aumento della popolazione e la richiesta crescente di oli vegetali hanno spinto alcuni paesi a una coltivazione intensiva delle palme da olio, ai danni delle selve tropicali. Si calcola che in Indonesia, tra il 2000 e il 2012, siano spariti 6 milioni di ettari di foreste. Ciò comporta una drastica riduzione del processo di fotosintesi clorofilliana che, attraverso le piante, assorbe anidride carbonica per liberare ossigeno.

Se questo non avviene, la CO₂ resta nell'atmosfera, incrementando il nocivo effetto serra. La distruzione delle

foreste, inoltre, comporta anche gravi danni agli ecosistemi locali, generando un reale rischio di estinzione per alcune specie di oranghi, tigri, elefanti e rinoceronti.

PROBLEMATICHE ETICHE E SOCIALI

Il "land grabbing" (sottrazione di terre per favorire un tipo di coltivazione) è una pratica assai diffusa, e non solo per la palma da olio. Numerosi sono anche i suoi risvolti sociali.

Le popolazioni locali, danneggiate per il radicale stravolgimento dei propri territori, non solo non vengono risarcite dalle grandi multinazionali operanti, ma ne costituiscono sovente la forza lavoro, sottopagata e lesa nei diritti umani. Al fine di ovviare a questa problematica, nel 2004 si è costituita la RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil), con lo scopo di identificare e certificare i produttori virtuosi e le aziende che se ne avvalgono. Stando ai dati relativi al 2014, tuttavia, l'olio di palma "sostenibile" rappresenta solo il 18% dell'intera produzione mondiale. Tutti noi dovremmo, in primis, informarci, leggere sempre la lista ingredienti

I GRASSI SATURI

Di origine prevalentemente animale, sono grassi nemici della nostra salute in quanto innalzano i livelli ematici del colesterolo (sia quello "cattivo" LDL, che quello "buono" HDL), con conseguente rischio di sviluppare malattie cardiovascolari (aterosclerosi, infarto, ictus, coronaropatie). Il loro introito giornaliero non dovrebbe superare il 10% del totale.

