



«I bastoncini di pesce contengono una sostanza cancerogena»: che cosa c'è di vero?

di Anna Fregonara

La rivista svizzera «Bon à savoir» ha fatto analizzare quindici confezioni di bastoncini: contengono glicidolo. Il commento di Laura Rossi, direttore del Reparto alimentazione, nutrizione e salute dell’Istituto superiore di sanità



Ascolta l'articolo

4 min

NEW

Occupano da decenni un posto fisso nel carrello della spesa perché rappresentano un compromesso che mette d'accordo gusto e praticità. **Sono a volte proposti per avvicinare i più piccoli al consumo di pesce, ma non sono solo un alimento «da bambini»:** anche gli anziani, per esempio, li apprezzano per la loro semplicità e velocità di preparazione, soprattutto quando cucinare diventa faticoso. Ora, però, i bastoncini di pesce sono finiti sotto la lente d’ingrandimento di [un’indagine della rivista svizzera Bon à savoir](#), mensile dedicato alla difesa dei consumatori, che ha fatto analizzare in laboratorio **quindici confezioni di bastoncini acquistate al supermercato** per conoscere la loro percentuale di pesce.

I risultati

La buona notizia è che la quantità di pesce riscontrata nei campioni analizzati è con percentuali comprese tra il 65% e il 68,2%, il resto è panatura, **un miglioramento rispetto al 55%-62% del 2019**. Quello che, però, è emerso dalle analisi è **la presenza di glicidolo** che, si legge nell’indagine, «può formarsi durante la produzione di oli e grassi vegetali e si ritrova negli alimenti che li contengono. È considerato come cancerogeno. [...] I diversi tenori rilevati dal laboratorio non presentano alcun rischio acuto per la salute». **Non si tratta di un’emergenza, ma il dato solleva interrogativi sul possibile accumulo di questa sostanza nella dieta complessiva**, soprattutto considerando che il glicidolo può essere presente anche in altri alimenti trasformati contenenti oli vegetali raffinati. Che cosa significa, quindi, dal punto di vista pratico?

PUBBLICITÀ



Replay il video

Cosa portare a tavola

«Serve un approccio di buon senso. **Come sempre in nutrizione, a fare la differenza è la quantità: è lì che va cercato il compromesso** - commenta **Laura Rossi**, direttore del Reparto alimentazione, nutrizione e salute dell’Istituto superiore di sanità -. È ovvio che è meglio consumare il pesce nella forma più naturale possibile: che sia fresco o surgelato non cambia, l’importante è che sia semplice, «pulito», senza panature o altre aggiunte. **Mangiare bastoncini di pesce ogni giorno, anche se cotti al forno o con la friggitrice ad aria, non è una scelta consigliabile, così come non lo è mangiare una cotoletta tutti i giorni**, solo per fare un altro esempio. Questi prodotti possono rappresentare un’alternativa ogni tanto, **due o tre volte al mese, all’interno di uno stile alimentare vario ed equilibrato**. L’importante è che non diventino un’abitudine quotidiana. Questo non solo per la presenza di contaminanti potenzialmente cancerogeni, ma anche perché il profilo del pesce panato è diverso dal suo corrispettivo fatto con una cottura semplice e poco olio come condimento».

La posizione dell’EFSA

Anche **l’EFSA, l’Autorità europea per la sicurezza alimentare**, ha espresso una posizione chiara sul tema. **Helle Knutsen**, presidente del gruppo di esperti scientifici dell’EFSA sui contaminanti nella catena alimentare (CONTAM), [ha dichiarato sul sito dell’ente](#) che «esistono prove sufficienti per affermare che il glicidolo sia **una sostanza genotossica e cancerogena**. Per questa ragione, il gruppo non ha definito un livello di sicurezza». Tuttavia, l’EFSA chiarisce che per sostanze di questo tipo, genotossiche e cancerogene, presenti accidentalmente nella catena alimentare, **si valuta il rischio sulla base di un parametro chiamato «margine di esposizione»:** più questo margine è ampio, minore è la preoccupazione per la salute pubblica. «In altre parole, si torna al compromesso di cui si è parlato all’inizio: ciò che conta è la quantità complessiva di questi alimenti all’interno dello stile alimentare quotidiano - conclude Rossi -. Siamo tutti esposti a queste sostanze, è inevitabile. **La protezione passa, ancora una volta, da uno stile alimentare vario**. Una dieta equilibrata, con un buon apporto di frutta e verdura, aiuta infatti a ridurre il rischio di accumulo nel tempo. Possiamo, inoltre, adottare alcune accortezze pratiche: **controllare le etichette di prodotti simili e scegliere quelli con meno grassi, zuccheri e sale**, oppure preferire i bastoncini di dimensioni maggiori nei quali la proporzione di pesce rispetto alla panatura è più alta».

- ALIMENTI
- CANCEROGENO
- NUTRIZIONE
- OLIO
- PESCE
- SALUTE

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia



Salute, siglato documento nazionale su vaccini per malattie respiratorie

La vaccinazione strada d'elezione per prevenire le patologie virali. Siglato a Milano un «documento nazionale» tra 4 importanti società scientifiche

PROTEZIONE RISCHIO CLIMA

Cerchi una protezione per i tuoi beni aziendali?

Con Protezione Rischio Clima, ti assicuri dai danni materiali e diretti causati da eventi catastrofici.

SCOPRI DI PIÙ

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Prodotto venduto da SACE BT

CONTENUTO SPONSORIZZATO A CURA DI CAIORCS STUDIO

Idee, territorio, persone: quando l'azienda diventa pioniere

Dietro un prodotto e dentro un'impresa ci sono volti e storie da raccontare. Scoprire con Know.How

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia

CERVELLO E NERVI

CUORE, ARTERIE, VENE

OCCHI

ORECCHIO, NASO, GOLA

FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO

BOCCA E DENTI

TRACHEA. BRONCHI. POLMONI