



[www.bebebùblog.it/post/217930/dieta-dei-bambini-allarme-acrilammide-nel-baby-food](http://www.bebebùblog.it/post/217930/dieta-dei-bambini-allarme-acrilammide-nel-baby-food)

**BLOGO**  
informazione libera e indipendente

NEWS SPORT ENTERTAINMENT TECH MOTORI DONNA&LIFESTYLE

Lifestyle Moda Tendenze Lusso Benessere Scienza e salute Bambini Cucina Gossip

bebebùblog Pasqua Scuola Gravidanza Alimentazione per bambini Fai da te Foto Video

**DECLINO COGNITIVO: SCOPRI I PRIMI CAMPANELLI D'ALLARME**

**Dieta dei bambini, allarme acrilammide nel baby food**

Di **Valentina Rorato** | lunedì 8 aprile 2019

*L'acrilammide è una sostanza genotossica ed è diffusa nel baby food: ecco come evitarla quanto più possibile.*

**VUOTI DI MEMORIA: QUANDO BISOGNA PREOCCUPARSI?**

**NUTRICIA**  
Advanced Medical Nutrition

## Dieta dei bambini, allarme acrilammide nel baby food

Di **Valentina Rorato** lunedì 8 aprile 2019

*L'acrilammide è una sostanza genotossica ed è diffusa nel baby food: ecco come evitarla quanto più possibile.*

L' **acrilammide** è un composto organico a basso peso molecolare, altamente solubile in acqua, che si forma a partire dai costituenti asparagina e zuccheri naturalmente presenti in determinati alimenti preparati a temperature normalmente superiori a 120 °C e con basso grado di umidità. L'Unione Europea ha proposta di innalzare i livelli di questa sostanza nel **baby food** (da 40 a 50 µg/kg). È subito scesa in campo Safe Food Advocacy Europe, ong che si batte in Europa per la sicurezza alimentare.

“Capita ad esempio quando si tosta il pane. L'acrilammide assunta per via orale con gli

alimenti, arriva nell'intestino che svolge la sua normale funzione di assorbimento. Il composto viene poi liberato in tutto il corpo, inserendosi nei cicli di reazioni fisiologiche e poi metabolizzato”.

Ha raccontato Paola di Giambattista, Healthy Food specialist, Free from Chef e Nutritional Cooking Consultant. Inizialmente si pensava solo a prodotti poco salutari come patatine e snack, invece a rischio ci sono anche le farine, il caffè, il pane morbido, i **cereali per la colazione**, i **biscotti** e i vari prodotti che contengono cereali o patate. Sono dunque a rischio soprattutto i bambini.

“La dieta dei bambini, soprattutto nella fascia di età 6-12 mesi comporta l'esposizione a piccole quantità ripetute nel tempo, poiché si basa essenzialmente su carboidrati complessi ovvero cereali, latte, e solo in un secondo momento con l'aggiunta di proteine. La prima presa di posizione sui rischi è stata pubblicata dall'Efsa nel 2015, ha stabilito che l'acrilammide può essere definita una sostanza genotossica, ovvero in grado di modificare la struttura del dna, e aumentare il rischio di sviluppare il cancro nei consumatori per tutte le fasce di età se presenti in alimenti di natura alimentare.”

Come si può ridurre l'esposizione? Preferire una **cottura al vapore**, al salto, in wok, ridurre drasticamente le fritture, lavare e lasciare in ammollo le patate preferibilmente per 30 minuti fino a 2 ore in acqua fredda, quando tostate il pane non fatelo imbrunire, consumate pane fresco e informatevi sui contenuti delle pappe (evitando quelle precotte).