

Bigodino.it

<https://www.bigodino.it/benessere/acrilammide-come-evitarla.html>

Bigodino.it

f CONDIVIDI 4

Acrilammide, come evitarla

Cos'è l'Acrilammide e come evitarla nell'alimentazione? Ecco come preparare pasti in completa salute.

[Home](#) > [Benessere](#) > Acrilammide, come evitarla

Acrilammide, come evitarla negli alimenti che portiamo ogni giorno sulle nostre tavole? Non è facile, ma sapendo di cosa stiamo parlando e attuando una serie di consigli per preparare pasti sani in casa, riusciamo a evitare di incappare in una sostanza potenzialmente dannosa per la salute. Ma prima dobbiamo sapere **cos'è l'Acrilammide!**

Ann. ADVERTISEMENT



#SocialMediaMarketing

Community Manager: cosa fa e come si diventa?
Il community manager è la professione che attira di più i futuri professionisti del web

Studio Samo VISITA SITO

Acrilammide, come evitarla

Cos'è l'Acrilammide e come evitarla nell'alimentazione? Ecco come preparare pasti in completa salute.

Acrilammide, come evitarla negli alimenti che portiamo ogni giorno sulle nostre tavole? Non è facile, ma sapendo di cosa stiamo parlando e attuando una serie di consigli per preparare pasti sani in casa, riusciamo a evitare di incappare in una sostanza potenzialmente dannosa per la salute. Ma prima dobbiamo sapere cos'è l'Acrilammide!

L'Acrilammide è una sostanza che si forma naturalmente quando si cuociono i prodotti amidacei che contengono zucchero e amminoacido asparagina. Può comparire dopo la cottura di patate, caffè, pane, pizza, cereali, biscotti, fette biscottate e simili. Si può sviluppare quando la cottura supera i 120 gradi e principalmente durante la frittura, la cottura al forno e alla griglia.

La sostanza è genotossica e cancerogena, aumentando il rischio di contrarre un tumore. L'EFSA non ha stabilito una dose sicura, ma per un uomo di 60 chilogrammi non si dovrebbe superare un microgrammo al giorno (quantità di un grammo di patate chips, 3 grammi di patate fritte, 4 grammi di biscotti). Attenzione, però, ai bambini, che sono maggiormente esposti!

Come evitare l'Acrilammide

Paola di Giambattista, Healthy Food specialist, Free from Chef e Nutritional Cooking Consultant, spiega che è comune assumerla con il pane troppo tostato:

“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”.

E i bambini sono più a rischio: “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”.

Come ridurre l'esposizione?

- Preferire la cottura al vapore, al salto o in wok
- Ridurre le frittiture e sincerarsi che il punto di fumo dell'olio sia preservato
- Lavare e lasciare in ammollo le patate preferibilmente per 30 minuti fino a 2 ore in acqua fredda
- Attenzione alla croccantezza di pane, focaccia e simili: fate imbrunire, non bruciare
- Preferire il pane fresco a quello in cassetta, togliendo la parte più dura per i piccoli
- Informarsi sulle farine delle pappe dei bambini, meglio non usare quelle precotte
- La cottura a bassa temperatura è ottima
- Macinare la farina al bisogno, comprando cereali in chicco
- Attenzione a non bruciare i biscotti
- L'esposizione è maggiore se la dieta è poco variata