

I PRO E I CONTRO DI UN PRODOTTO AL CENTRO DI POLEMICHE

Troppo olio di palma tigre di Sumatra in crisi

La deforestazione in Malesia e Indonesia per ampliare le piantagioni sconvolge l'habitat naturale. Eccellente dal punto di vista commerciale, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità può aumentare il rischio cardiovascolare. Buono per le frittiture, è inferiore all'extravergine di oliva

di Etta Finocchiaro



Dott.ssa Etta
Finocchiaro
Dirigente Medico I
Livello
SC Dietetica e
Nutrizione Clinica
Città della Salute e
della Scienza Torino

In questi ultimi tempi l'olio di palma è al centro di molte discussioni sia sulle sue qualità salutistiche sia sui riflessi che comporta la sua produzione dal punto di vista ambientale. Vediamo di orizzontarci e di analizzare la situazione nei vari aspetti. Si tratta di un grasso da condimento commestibile di origine vegetale. La maggior parte è ricavata dalla *Elaeis guineensis*, che pur essendo originaria dell'Africa viene oggi coltivata soprattutto in Malesia e Indonesia, oltre che nelle

zone tropicali del continente americano. Per la precisione, l'olio di palma viene ottenuto spremendo il mesocarpo (o polpa) del frutto; d'altro canto, è possibile ricavare una porzione grassa anche dal seme, ottenendo il cosiddetto "olio di palmisto o di palmisti". In definitiva, dai frutti si ricavano due tipologie differenti di olio commestibile, spesso utilizzati anche in ambito cosmetico.

L'olio di palma è naturalmente di colore rossastro, in merito all'elevato contenuto di beta-carotene (pro vitamina A) della polpa del frutto, anch'essa arancione. Non a caso, il prodotto non raffinato viene comunemente detto olio rosso di palma. È un errore piuttosto comune confondere l'olio di palma con quello di palmisti o di cocco (*Cocos nucifera*): i tre prodotti risultano qualitativamente piuttosto differenti tra loro. Le discrepanze più importanti riguardano il colore (l'olio di palmisti NON è rosso, poiché non possiede lo stesso contenuto in ca-

rotenoidi) e la percentuale di grassi saturi (l'olio di palma ha quasi il 50% di acidi saturi, mentre quelli di palmisti e di cocco ne sono molto più ricchi, raggiungendo percentuali dell'81 e dell'86%). Proprio per l'elevata percentuale di grassi saturi, assieme all'olio di cocco, l'olio di palma e quello di palmisti sono tra i pochi grassi di origine vegetale solidi a temperatura ambiente; inoltre, come tutti gli oli vegetali non contengono colesterolo. Esso è comunemente utilizzato come grasso di cottura in tutta la fascia tropicale dell'Africa, del Sud-Est asiatico e in buona parte del Brasile. Negli ultimi decenni, il suo impiego nell'industria alimentare si è rapidamente diffuso nel mondo grazie al costo moderato e all'elevata stabilità ossidativa del prodotto raffinato: non irrancidisce velocemente come altri oli e quindi è ampiamente usato per la frittura e nei cibi a lunga conservazione.

COME SI PRODUCE

L'olio di palma viene estratto dalla polpa dei frutti per pressione idraulica (spremitura) o per centrifugazione. In precedenza i frutti sono opportunamente trattati, sterilizzandoli con calore umido e snocciolandoli. Il prodotto grezzo presenta un colorito arancione, dovuto all'elevatissimo contenuto in carotenoidi, precursori vegetali della vitamina A. Per questo motivo, prima di giungere sulle nostre tavole subisce una serie di processi di raffinazione, che includono la deodorazione, la decolorazione e la neutralizzazione (serve ad allontanare gli acidi grassi liberi, riducendo l'acidità dell'olio). Purtroppo, durante questi processi i carotenoidi vengono inattivati dal calore.

Queste tecniche di raffinazione con sostanze



chimiche sono comuni un po' a tutti gli oli di semi (di soia, di girasole, di colza ecc.); sono invece vietate nella produzione dell'olio di oliva vergine, mentre sono ammesse nella produzione dell'olio di sansa di oliva. Quest'ultimo, similmente a quello dei palmisti, non si ricava dalla polpa bensì dal seme dell'oliva.

IL RAPPORTO CON LA SALUTE

L'olio di palma, come tutti i grassi da condimento, è composto da acidi grassi esterificati con glicerolo. Tuttavia presenta una composizione acidica piuttosto caratteristica, tanto che, pur essendo un olio vegetale, anziché essere liquido è tendenzialmente solido a temperatura ambiente (< 30°C). Tale caratteristica si deve al generoso contenuto in acidi grassi saturi a lunga catena (normalmente abbondanti nelle carni, nei formaggi e in generale nei grassi animali). La consistenza del prodotto grezzo è simile alla sugna.

Come mostrato in tabella, nell'olio di palma abbonda in particolare l'acido palmitico, cui diversi studi, compresi i rapporti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), attribuiscono un effetto ipercolesterolemizzante e aterogeno che aumenta il rischio cardiovascolare. Tuttavia, nell'olio di palma occorre segnalare anche discrete percentuali dell'acido monoinsaturo oleico, tipico invece degli oli più "salutari" come quello di oliva.

Di recente nelle nuove linee guida, il governo Usa si è avvalso della consulenza di un comitato di esperti nei campi della nutrizione e della salute, nel cui documento finale si osserva che, in generale, i grassi ad alto contenuto di acidi grassi saturi sono solidi a temperatura ambiente. Alcuni oli vegetali tropicali, come quello di cocco, di palma e di palmisti, essendo ad alto contenuto di grassi saturi, ai fini nutrizionali vanno considerati come grassi solidi.

Le più recenti linee guida americane (USDA Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee) suggeriscono di consumare oli provenienti da piante come colza, mais, oliva, arachide, cartamo, soia e girasole. Viene anche ricordato che gli oli sono naturalmente presenti anche in noci, semi, frutti di mare, olive e avocado. Gli oli, si legge nelle linee guida, contengono un'alta percentuale di grassi monoinsaturi e polinsaturi e, anche se non costituiscono un gruppo alimentare, il loro consumo fa parte di abitudini nutritive sane, perché sono la principale fonte di acidi grassi essenziali e di vitamina E. Invece i grassi contenuti in alcune piante tropicali, come l'olio di cocco, l'olio di palmisti e l'olio di palma, non sono inclusi nella categoria degli oli, perché non assomigliano agli altri oli nella loro composizione. Inoltre sempre nello stesso documento recenti revisioni di studi controllati hanno messo in evidenza che ogni 1% di calorie derivante dai grassi saturi sostituito con i PUFA (POLINSATURI) diminuisce del 2 o 3% l'incidenza di malattie cardiovascolari.

Queste considerazioni non sono piaciute ai produttori di olio di palma. Sul sito Palm Oil Health, in cui le aziende della Malesia diffondono notizie sui benefici nutrizionali e per la salute del loro prodotto, viene intervistato, come molte altre volte, Roger Clemens, della School of Farmacy della Southern University of California, secondo il quale "i grassi sani, come l'olio di palma sostenibile della Malesia, sono parte integrale di una dieta sana" e "l'evidenza attuale non supporta in modo chiaro le linee guida cardiovascolari, che incoraggiano un elevato consumo di acidi grassi polinsaturi e un basso consumo di grassi saturi totali". "Non è dei grassi saturi che dobbiamo preoccuparci", conclude l'esperto di fiducia dei malesi.

PERCHÉ SI USA

Dal punto di vista commerciale, l'olio di palma presenta alcune interessanti caratteristiche: ottima sapidità; ottima resistenza all'ossidazione (NON irrancidisce facilmente); basso costo di produzione.

Per queste peculiarità viene ampiamente utilizzato nell'industria dolciaria, dove può essere usato come tale o sottoposto a vari procedimenti per la produzione di margarina. Grazie all'alto punto di fumo, si adopera anche per friggere. Infine, dato il costo contenuto, l'olio di palma è preferito rispetto a grassi più nobili; un classico esempio è il suo impiego in parziale sostituzione del burro di cacao nella produzione di creme al cioccolato spalmabili.

L'INFLUSSO SULL'AMBIENTE

Oltre che sotto il profilo nutrizionale, l'olio di palma è denigrato anche sotto quello ambientale. Basti pensare che tra il 2000 ed il 2012 l'Indonesia ha visto scomparire 6,02 milioni di ettari di foresta tropicale (un'area grande quanto l'Irlanda), per ricavare terreni da destinare soprattutto alla produzione di olio di palma. È risaputo come le foreste siano in grado di assorbire e immagazzinare come materia organica enormi quantità di anidride carbonica, liberando ossigeno grazie al ben noto processo di fotosintesi clorofilliana. Quando tali foreste vengono date alle fiamme, o quando si drenano i terreni per renderli adatti alle colture, oltre a privare il pianeta di questo prezioso effetto, ingenti quantità di gas serra si sprigionano per poi disperdersi nell'aria. Oltre all'anidride carbonica vi è infatti anche il problema del metano, gas serra presente nel suolo dove si genera per fermentazione anaerobica.

L'utilizzo dell'olio di palma continua a suscitare



ferventi critiche da vari gruppi di ambientalisti, poiché l'elevata resa economica tipica di questo prodotto ha indotto un'intensificazione e un ampliamento della coltivazione delle palme, distruggendo gran parte della flora e della fauna autoctona indonesiana. Ciò ha ridotto l'habitat naturale dell'orangutan e della tigre di Sumatra ed entrambe le Specie sono attualmente in crisi demografica; la tigre, in particolare, risulta in "pericolo critico".

Nel 1992, in risposta alle preoccupazioni per la deforestazione, il governo malese si impegnò a moderare l'espansione delle piantagioni di palma da olio, garantendo di mantenere almeno il 50% dell'area forestale nazionale. Nel 2004, è stato costituito un gruppo chiamato "Roundtable on Sustainable Palm Oil (RSPO)", finalizzato a collaborare con l'industria per cercare una soluzione vantaggiosa ad ambo le parti.

CONCLUSIONI IN SINTESI

L'olio di palma è un alimento molto comune in tutta la fascia tropicale dell'Africa, nel Sud-Est asiatico e in una parte del Sud America, dove gli abitanti lo impiegano per cucinare. Tuttavia, il suo utilizzo preponderante è nell'industria alimentare estera, in merito ad alcune caratteristiche quali il costo ridotto e l'elevata stabilità ossidativa dell'olio raffinato. L'utilizzo massiccio di olio di palma da parte delle industrie ha suscitato la reazione di alcuni gruppi di attivisti ambientali; la sua ottima resa economica ha causato l'espansione delle coltivazioni a discapito delle foreste indonesiane provocando una notevole e pericolosa riduzione dell'habitat naturale di animali.

In chiave salutistica, in base ai risultati delle più recenti revisioni scientifiche, possiamo affermare che:

- l'olio di palma raffinato è una buona scelta come olio da frittura, grazie all'ottima stabilità alle alte temperature;
- se usato come condimento a crudo, è una scelta peggiore rispetto all'olio extravergine di oliva o ad altri oli vegetali ad alto contenuto di acidi grassi insaturi;
- in campo industriale, l'impiego di olio di palma è preferibile rispetto ai grassi vegetali ricchi di acidi grassi trans, ma considerato che nell'alimentazione moderna l'assunzione di prodotti confezionati è elevata, è altrettanto elevato il rischio di assumere quantitativi eccessivi e non sani per la nostra salute.