Più additivi nei cibi uguale meno qualità. La qualità dei cibi è infatti inversamente proporzionale alla lunghezza della lista degli additivi contenuta in gran parte degli alimenti. E' questo il messaggio contenuto nel libro 'Gli additivi alimentari - Una guida' (edizioni L'Aratro), presentato ieri a Milano.
Il manuale è stato scritto da Matteo Giannattasio - medico e agronomo, consulente del Servizio di Allergologia dell'Ospedale dermatologico "San Gallicano" di Roma - con l'intento di aiutare il lettore a riconoscere gli additivi innocui da quelli nocivi, gli alimenti in cui si possono trovare, quelli permessi negli alimenti biologici e biodinamici, le diete senza additivi per gli allergici/intolleranti, ma soprattutto vuole lanciare un appello per una corretta alimentazione e per il miglioramento della qualità della vita dei consumatori. Mangiare bene per proteggere la propria salute, vuol dire infatti migliorare le proprie abitudini alimentari senza per questo smettere di mangiare, ma soprattutto significa tenersi il più possibile alla larga dai cibi che contengono additivi non tutti innocui per la salute.
"Il libro affronta temi, trattati con rigore scientifico, ma in maniera chiara e accessibile, di grande attualità e d'interesse per tutti coloro che vogliono seguire un'alimentazione sana e di qualità", ha dichiarato Giulia Maria Crespi, presidente del Fondo per l'Ambiente Italiano (Fai) e presentatrice d'eccezione del manuale.
Il primo avvertimento contenuto nel manuale è di leggere con attenzione l'etichetta di ogni cibo acquistato e controllare la presenza di additivi, verificare quindi il nome del produttore e non solo di chi ha confezionato il prodotto, poiché la legislazione europea ammette a volte additivi non del tutto innocui per la salute, come il colorante per ciliegie candite, sospettato di essere responsabile del tumore della tiroide. (...)

L'articolo:
http://www.helpconsumatori.it/news.php?id=28219

Il volume:
http://www.laratro.net/

La recensione:

http://www.europass.parma.it/page.asp?IDCategoria=553&IDSezione=0&ID=366185

La rubrica di Matteo Giannattasio su "Valore Alimentare":
http://www.valorealimentare.it/category/rubriche/alimenti-e-salute/

La pagina dell'EFSA sugli additivi alimentari:

http://www.efsa.europa.eu/EFSA/efsa_locale-1178620753820_1178621166154.htm

Una banca dati sugli additivi autorizzati:

http://www.altroconsumo.it/additivi/

Modifiche alla Direttiva europea:

http://www.newsfood.com/q/34ab1c04/additivi-alimentari-modifiche-alla-direttiva/