

Link per guardare video su report

<http://www.report.rai.it/dl/Report/puntata/ContentItem-714dc797-1ff9-4ba0-9444-6d8bf7cbff91.html>

<http://www.report.rai.it/dl/Report/puntata/ContentItem-94a743c6-618b-4d9a-a754-ae8a50142757.html>

**DOPO AVERE GUARDATO LE DUE  
PUNTATE DI REPORT SUGLI EFFETTI  
DELL'ECCESSIVO CONSUMO  
ALIMENTARE DI GRASSI, SCRIVI UN  
TESTO o una presentazione PPT DAL  
TITOLO:**

**“OLIO DI PALMA: NEMICO PER CHI?  
AIUTATI CON LE SEGUENTI DOMANDE:**

- 1) quali tipi di grassi sono pericolosi per la salute?
- 2) quali sono gli effetti di un eccessivo consumo alimentare di grassi?
- 3) perché tale tipologia di grassi è nociva per l'organismo?
- 4) ricordi qualcuna delle patologie legate ad un eccessivo consumo di grassi?
- 5) quali sono i grassi principalmente utilizzati nell'industria alimentare? Per quale ragione?
- 6) come vengono ottenuti e trasformati industrialmente questo tipo di grassi?
- 7) può questa trasformazione industriale arrecare danni alla salute?
- 8) al giorno d'oggi, secondo te, è facile leggere il contenuto e la tipologia di grassi nelle etichette degli alimenti? Era lo stesso in passato?
- 9) in che modo la coltivazione della palma da olio danneggia l'ambiente?
- 10) in che modo i consumatori possono contribuire a ridurre i rischi globali del consumo di queste sostanze?

### ***Olio di palma***

L'olio di palma e l'olio di semi di palma (quest'ultimo detto anche olio di palmisto) sono degli oli vegetali saturi non idrogenati ricavati dalle palme da olio, pur impegnando nel 2014 solo il 5,5% dei terreni coltivati per la produzione olearia mondiale, gli oli ricavati dalla palma rappresentano oltre il 32% della produzione mondiale di oli e grassi.

La fornitura e distribuzione annua mondiale a febbraio 2016 si attesta su 66,22 milioni di tonnellate per l'olio di palma e 7,33 milioni di tonnellate per l'olio di palmisto.

Gli oli di palma intervengono anche come componente, o importante materia prima, nella formulazione di molti saponi, prodotti alimentari, polveri detergenti, prodotti per la cura della persona, e per questi utilizzi vengono spesso usati i saponi di sodio o potassio e gli esteri semplici dei suoi acidi grassi come il palmitato di isopropile; hanno trovato un nuovo controverso uso come combustibile di fonte agroenergetica.

Dal frutto della palma da olio si ricavano olio di palma (ottenuto dal frutto) e olio di palmisto (estratto dai suoi semi): entrambi sono solidi o semi-solidi a temperatura ambiente, ma con un processo di frazionamento si possono separare in componente liquida (olio di palma bifrazionato, usato per la frittura) e solida.

L'olio di palma è sempre stato molto usato nei paesi dell'Africa occidentale come olio alimentare. I mercanti europei che commerciavano in quei luoghi talvolta lo importavano in Europa, ma poiché l'olio era abbondante ed economico, l'olio di palma rimase raro fuori dall'Africa occidentale.

In Malesia e Indonesia non è permesso visitare le piantagioni e neanche gli stabilimenti per la raffinazione dell'olio;

Quasi tutte le grandi aziende italiane ed europee (Ferrero, Nestlé, etc...) negli snack, nelle merendine, nelle confezioni dolciarie per adulti e ragazzi utilizzano già da molti anni l'olio di palma senza però averlo mai dichiarato: solo da poco, infatti, è obbligatorio indicare la sua presenza nelle etichette dei cibi e detergenti che acquistiamo per la salvaguardia della salute.

L'Unione Europea, a questo proposito, si è interessata al problema perché la produzione di olio di palma implica varie conseguenze negative:

1) è dannoso alla salute perchè contiene grassi saturi che provocano il colesterolo e le malattie cardiovascolari;

2) le foreste del Borneo vengono eliminate (una superficie pari a Italia, Svizzera e Austria messe insieme) per piantare sempre più palme: queste foreste sono uniche al mondo per la loro biodiversità, habitat dei nostri "cugini" primati, gli Orangutan, che rischiano così l'estinzione, come altre 80 specie animali nell'Isola di Sumatra, la più penalizzata;

3) nelle foreste pluviali, torbiere, vi sono giacimenti di carbonio che sprigionano anidride carbonica quando vengono "bonificate" (cioè in questo caso incendiate) per far posto alle piantagioni di olio di palma: l'Indonesia, infatti, è il terzo produttore mondiale di gas serra (inquinamento) dopo la Cina e gli Stati Uniti, senza però essere industrializzato;

4) i produttori di olio di palma sfruttano i contadini del luogo senza dar loro i diritti, le tutele e gli stipendi previsti (solo 8 centesimi di euro a pianta, 5 euro al giorno) dalle legislazioni del lavoro garantiste;

5) i produttori di olio di palma usano pesticidi vietati in Europa perché pericolosi per la salute, per uccidere i parassiti che minacciano i raccolti.

I frutti della palma, dopo il raccolto, vengono seccati e sterilizzati: con la raffinazione chimica si ottiene un olio rosso che ha perso ogni nutriente e antiossidante (positivi per la salute), senza però eliminare i grassi saturi (dannosi).

Attraverso una dura e cruda campagna di sensibilizzazione, le associazioni ambientaliste hanno denunciato la crudeltà della produzione di palme nei confronti degli animali che perdono la loro casa e muoiono, senza dimenticare gli orfani che li seguirebbero senza l'aiuto di team veterinari (come l'International Animal Rescue) che li accudiscono e li reimmettono in natura in aree protette; la sensibilizzazione dei consumatori ha portato all'istituzione di una rete composta dai produttori e dagli industriali che usano l'olio di palma ("la tavola rotonda dell'olio di palma sostenibile", 11° minuto circa del filmato) che dichiarano di utilizzare solamente olio di palma sostenibile (cioè prodotto senza la deforestazione, l'inquinamento e l'uccisione di specie animali). Questa rete, però, è solamente una finzione per ingannare i consumatori, dato che gli organismi che controllano e certificano la sostenibilità della produzione sono pagati dagli stessi produttori ed industriali, quindi non sono indipendenti nello svolgere il loro lavoro ("i controllati pagano i loro controllori", 9° minuto circa del filmato).

Secondo me è importante leggere le etichette dei prodotti che mangiamo o usiamo per lavarci, truccarci, ed evitare di acquistare quelli che contengono olio di palma perché la sua produzione causa tanti problemi ed è dannosa per l'ambiente.

#### COME SI PRODUCE

L'olio di palma viene estratto dal mesocarpo dei frutti (polpa), per pressione idraulica (spremitura) o per centrifugazione. Prima di essere avviati al processo di estrazione, i frutti vengono opportunamente trattati, sterilizzandoli con calore umido e snocciolandoli.

L'olio di palma 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, l'olio di palma 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.

L'olio di palma viene estratto dal mesocarpo dei frutti (polpa), per pressione idraulica (spremitura) o per centrifugazione. Prima di essere avviati al processo di estrazione, i frutti vengono opportunamente trattati, sterilizzandoli con calore umido e snocciolandoli.

L'olio di palma 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, l'olio di palma 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.

#### 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 utilizzato come tale o sottoposto a vari procedimenti per la produzione di margarina.

Grazie all'alto punto di fumo, l'olio di palma viene anche utilizzato per friggere.

Grazie al 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.

