

LA VERITÀ SULL'OLIO DI PALMA

Qualche anno fa l'olio di palma è stato ingiustamente condannato. Le ragioni erano due: ambientale e salutare. Andiamo ad analizzarle.

AMBIENTE

Per coltivare l'olio di palma si disboscano le foreste. Vero, innegabile. Attenzione però: qualsiasi attività umana ha un impatto sull'ambiente. Quello che dovremmo fare è cercare le soluzioni più sostenibili esistenti.

Andiamo quindi a vedere la resa per ettaro (1) delle varie coltivazioni per la produzioni di oli vegetali:

Palma 2,99 tonnellate per ettaro

Colza 0,73 tonnellate per ettaro

Girasole 0,63 tonnellate per ettaro

Soia 0,47 tonnellate per ettaro

Oliva 0,32 tonnellate per ettaro

Cocco 0,24 tonnellate per ettaro

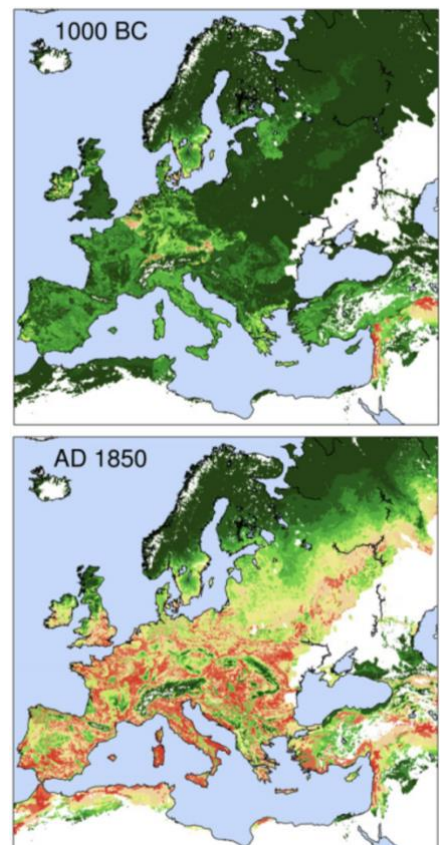
Quindi la coltivazione dell'olio di palma ha una resa 4 volte superiore a quella dell'olio di colza che è al secondo posto per resa per ettaro. Cosa significa questo? Se dovessimo sostituire la produzione di olio di palma con olio di colza avremmo bisogno di utilizzare 4 volte i terreni usati per l'olio di palma. Quindi dovremmo disboscare molto molto di più.

Nel mondo la maggior parte della produzione di oli vegetali (2) si ottiene dall'olio di palma, ma al secondo posto c'è la soia, che però si posiziona solo al quarto posto come resa per ettaro. Se dovessimo produrre la quantità di olio di palma con la soia, avremmo bisogno di 6 volte i terreni oggi destinati alla coltivazione dell'olio di palma!

E qui mi sorge la prima domanda: come mai la soia è al secondo posto nella produzione mondiale di oli vegetali? Perché non viene utilizzata la colza, che ha una resa del 50% in più rispetto alla soia? La sola risposta che riesco a darmi è: interessi economici. Tra il 2018-2020 Corteva (ex DuPont) e Bayer (attraverso Monsanto) controllavano il 65.9% del mercato americano dei semi di soia (3).

Ora vorrei fare una riflessione di carattere morale: sul nostro pianeta le aree che sono rimaste da disboscare si trovano in paesi in via di sviluppo. La nostra Europa era ricoperta di boschi nell'anno 1000, ma poi abbiamo tagliato tutto per poter avere campi da coltivare e legna per costruire e riscaldare. Quindi mi domando: perché adesso dovremmo impedire ai paesi in via di sviluppo di fare quello che noi abbiamo fatto in passato?

A me sembra sempre la solita arroganza coloniale...



Un'altra osservazione importante è che gli alberi per produrre l'olio di palma sono perenni, durano 30 anni e sono alti 20 metri. Quindi coltivare palme per produrre olio sequestra molta più anidride carbonica rispetto alle piantine di soia da 20 cm che devono essere piantate ogni anno.

Altri aspetto fondamentale da citare, l'uso dei pesticidi (4)

Palma 2 kg/t

Soia 29 kg/t

Sono certa che a questo punto non si avranno più dubbi sul fatto che la coltivazione di olio di palma sia la più sostenibile da un punto di vista ambientale.

SALUTE

Ora passiamo alle ragioni salutistiche e andiamo ad analizzarle:

- Contiene tanti grassi saturi
- Contiene il monocloropropanediolo

Negli ultimi 50 anni i grassi saturi sono stati ingiustamente condannati come causa delle malattie cardiovascolari. Ma in realtà la "Diet Heart Hypothesis" non è mai stata provata scientificamente e resta ancora oggi solo un'ipotesi. Consiglio a chi parla inglese di leggere il libro *The Big Fat Surprise* della giornalista investigativa Nina Teicholtz.

Ci sono stati due importanti studi randomizzati controllati, il Minnesota Coronary Experiment (5) e il Sidney Heart Study (6), che hanno ampiamente smentito la "Diet Heart Hypothesis". In questi due studi ad altissimo livello di evidenza scientifica è emerso che sostituire grassi saturi con grassi insaturi aumenta la mortalità! Questi studi non furono pubblicati dai ricercatori che li condussero in quanto i risultati erano contrari a quanto si aspettavano, ovvero non confermavano la "Diet Heart Hypothesis". Questo atteggiamento anti-scientifico ha fatto sì che le linee guida degli ultimi cinquant'anni consigliassero alla popolazione di sostituire i grassi saturi con quelli insaturi (oli di semi).

Gli oli di semi sono ricchissimi di acido linoleico, omega 6. Il consumo di questi oli vegetali ha portato il rapporto omega 6:omega 3 a valori preoccupanti: 20:1 quando dovrebbe essere 4:1. Questo eccesso di acido linoleico è oggi ritenuto una delle principali cause delle patologie moderne più comuni: malattie cardiovascolari, cancro e obesità (7).

La verità è che i grassi saturi sono MOLTO più stabili rispetto a quelli insaturi e quindi non si ossidano facilmente. I prodotti derivanti dall'ossidazione dei grassi sono tossici e cancerogeni.

Riflessione: il nostro corpo produce solo grassi saturi. Com'è possibile che il corpo crei tipologie di grasso che lo danneggiano?

Il monocloropropanediolo è una molecola che si sviluppa in tutti i grassi quando vengono raggiunte alte temperature. Nell'olio di palma si forma in quantità maggiori rispetto agli altri grassi. Nel 2016 l'EFSA ha pubblicato il suo parere in merito all'assunzione di questa sostanza (8) mettendo dei limiti abbastanza bassi al suo consumo. Due anni dopo però ha pubblicato una revisione "I livelli di consumo di 3-MCPD tramite gli alimenti sono considerati privi di rischi per la maggior parte dei

consumatori, ma esiste un potenziale problema di salute per i forti consumatori delle fasce di età più giovane. Nella peggiore delle ipotesi, i neonati nutriti esclusivamente con latte artificiale potrebbero lievemente superare il livello di sicurezza.” E anche qui mi domando: perché è consentito l’uso di ingredienti che contengono sostanze potenzialmente pericolose per i neonati? Un giorno Live Better produrrà anche un latte in polvere per neonati. È una promessa.

Comunque, due anni dopo aver pubblicato i livelli di sicurezza riguardo il monocloropropanediolo, EFSA li ha aumentati di due volte e mezzo (9): 2,0 microgrammi per kg di massa corporea. Tengo a precisare che i livelli di sicurezza pubblicati dalla FAO-OMS sono il doppio: 4,0 microgrammi per kg di massa corporea.

Inoltre è importante sapere che l’industria ha migliorato i processi produttivi, questo ha permesso di dimezzare il contenuto di monocloropropanediolo contenuto nell’olio di palma (10). Le soluzioni esistono sempre, bisogna solo cercarle.

GRASSI DA CUCINA	% ACIDO LINOLEICO
OLIO DI CARTAMO	70%
OLIO DI SEMI DI UVA	70%
OLIO DI GIRASOLE	68%
OLIO DI MAIS	54%
OLIO DI SEMI DI COTONE	52%
OLIO DI SEMI DI SOIA	51%
OLIO DI CRUSCA DI RISO	33%
OLIO DI ARACHIDI	32%
OLIO DI CANOLA	19%
OLIO DI OLIVA	10% (3%-27%)
OLIO DI AVOCADO	10%
LARDO	10%
OLIO DI PALMA	10%
SEGO (allevamento intensivo)	3%
BURRO/GHI (all. intensivo)	2%
OLIO DI COCCO	2%
SEGO (allevamento al pascolo)	1%
BURRO/GHI (all. al pascolo)	1%

Oggi sappiamo che l’eccesso di acido linoleico nella nostra alimentazione è deleterio (7). L’olio di palma ne contiene pochissimo rispetto agli oli di semi e quindi anche sotto questo punto di vista è la soluzione migliore.

A questo punto una riflessione personale: una trasmissione che ha contribuito moltissimo a denigrare l’olio di palma è stata Report. Quando Report ha fatto un servizio sul fotovoltaico, che era il settore dove io lavoravo e che quindi conoscevo alla perfezione, mi sono resa conto di come manipolassero le informazioni per creare false percezioni negative. Mi domandai: se l’hanno fatto con il fotovoltaico probabilmente lo fanno sempre, ma io non conoscendo in profondità gli argomenti che trattano, non me ne rendo conto. Quando uscì il servizio sull’olio di palma ebbi un’ulteriore conferma e da allora non guardai mai più Report.

Menzione speciale: quando in Italia scoppiò il caso olio di palma tutte le aziende lo sostituirono nelle loro ricette con altri grassi. Tutte, tranne una: la Ferrero.

Ferrero fu l’unica azienda ad avere il coraggio di mantenere le proprie scelte. Le argomentarono, acquistando spazi pubblicitari per spiegare le loro ragioni. Ho sempre amato Ferrero, perché il signor Michele Ferrero era un genio e creava prodotti di altissimo livello, ma con quella scelta la mia stima per l’azienda crebbe in maniera esponenziale. Purtroppo oggi senza il signor Michele Ferrero, l’azienda non è più la stessa. Prima che qualcuno dica “Elena ma come fai a dire che sono dei prodotti di altissimo livello?!” vi invito a guardare gli ingredienti dei prodotti creati dal signor Michele: non c’è niente di strano, solo prodotti naturali. Certo sono pieni di zucchero, ma il signor Michele era imprenditore in un tempo (il dopoguerra) dove lo zucchero veniva visto positivamente in quanto

apportava calorie. Guardate la pubblicità della Supercrema (poi chiamata Nutella) Ferrero del 1951: in una società malnutrita dopo cinque anni di guerra, il punto forte della Supercrema era avere 5.100 calorie! La società moderna è in sovrappeso e quindi questo ragionamento suona strano, però è sempre necessario contestualizzare storicamente le cose: allora la Supercrema era un prodotto straordinario per apportare calorie extra. I prodotti del signor Michele sono dei capolavori produttivi: pensate al Ferrero Rocher, al Mon Cheri o all'Estathé. Probabilmente pochissimi lo sapranno, ma l'Estathé è stato il primo tè freddo da infuso di vere foglie di tè al mondo! Il signor Michele inventò il processo nel 1972 e da allora Estathé è il leader incontrastato del tè freddo in Italia.

Bene, spero che questo approfondimento possa esservi stato utile per capire come le cose che ci vengono raccontate non sono sempre la verità.



Live Better si impegnerà sempre per fornire informazioni rigorose e veritiere, anche se a volte trovare la verità sembra un'impresa titanica. Quando avremo la Fondazione Live Better però sarà più semplice: la verità ce l'andremo a cercare in prima persona.

Il sapere rende liberi.
Elena

BIBLIOGRAFIA

1. <https://ourworldindata.org/grapher/oil-yield-by-crop>
2. <https://ourworldindata.org/grapher/vegetable-oil-production>
3. <https://www.seedworld.com/us/2023/10/04/usda-details-market-shares-of-biggest-seed-industry-players/>
4. <https://www.asianagri.com/en/media-publications/articles/the-benefits-of-palm-oil/>
5. <https://www.bmj.com/content/353/bmj.i1246.long>
6. <https://www.bmj.com/content/346/bmj.e8707.long>
7. Chris Knobbe, The Ancestral Diet Revolution
8. <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4426>
9. <https://www.efsa.europa.eu/it/press/news/180110>
10. <https://www.alfalaval.com/products/process-solutions/edible-oil-solutions/edible-oil-refining-process-systems/how-to-reduce-3mcpd-and-ge-palm-oil-contaminants-during-palm-oil-processing/#:~:text=Starting%20January%201%2C%202022%2C%20the,integrated%20refineries%2C%20exporters%20and%20importers>