

Els additius alimentaris

Perquè són necessaris els additius?

- Segons el Ministeri de Sanitat i Política Social, els additius alimentaris són substàncies que, normalment, no es consumixen com a aliment, ni s'empren com a ingredient, s'afegen intencionadament als productes alimentaris amb un propòsit tecnològic en alguna de les fases de la seua fabricació, transformació, preparació, tractament, envasat, etc.
- S'empren no només en processos tecnològics, sinó també per a prevenir i evitar riscos, provocats per les alteracions causades per microorganismes (conservació), i per a mantindre les qualitats organolèptiques (color, olor, sabor) de l'aliment; per aquestes raons se'n justifica l'ús.
- L'ús d'additius està regulada per llei estrictament i els criteris aue es tenen en compte per a emprar-los és que tinguen una utilitat demostrada, siguen seguts i no induïsquen a error quan es consumixen.

2 Els additius alimentaris

Com s'avalua la seguretat dels additius alimentaris a Europa

Organismes oficials implicats en l'avaluació dels additius alimentaris

Tots els additius alimentaris han de tindre un propòsit útil demostrat i han de sotmetre's a una valoració científica rigorosa i completa per a garantir que són segurs abans que se n'autoritze l'ús.

- El comitè que s'encarrega d'avaluar la seguretat dels additius alimentaris a la Unió Europea és el Comitè Científic per a l'Alimentació Humana, SCF (Scientific Committee for Food).
- A més a més, en l'àmbit internacional, hi ha un Comitè Conjunt d'Experts en Additius Alimentaris, el JECFA (Joint Expert Committee on Food Additives), que treballa sota la protecció de l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO), i l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

Els additius alimentaris

Què avaluen aquests organismes oficials?

Els experts que treballen per a aquests organismes realitzen diferents proves toxicològiques en humans i en animals.

- A partir de l'anàlisi de les dades obtingudes en aquestes proves, es determina un nivell màxim de l'additiu que es pot consumir sense que tinga efectes tòxics demostrables per a la salut.
- Aquest contingut s'empra per a determinar la quantitat d'“ingesta diària admissible” (IDA) per a cada additiu; és a dir, la quantitat d'un additiu alimentari que es puga consumir en la dieta diàriament, durant tota la vida, sense que represente un risc per a la salut.
- La legislació europea exigix que es facen estudis periòdics dels nivells d'ingesta de diferents additius alimentaris en la població, per a respondre a qualsevol variació que es presente en els models de consum.
- En cas que es detecte un consum més alt de l'IDA per a un determinat additiu, llavors la Comissió avaluarà la necessitat de revisar els nivells d'aquest additiu en els aliments, o limitaria la gamma d'aliments en què es trobe.
- Gràcies al control rigorós i als estudis exhaustius que es duen a terme, els additius alimentaris es poden considerar ingredients segurs de la nostra dieta, que contribuïxen a l'evolució ràpida del proveïment d'aliments a Europa i en tot el món.

Els additius alimentaris

Com s'identifiquen?

- La Unió Europea identifica les quatre grans famílies d'additius alimentaris amb un codi que du la lletra E i un nombre associat.
- Perquè pugui adjudicar-se un nombre E, el comitè científic ha d'avaluar si l'additiu és segur. El sistema de nombres E s'empra, a més a més, com una manera de pràctica d'etiquetar els additius permesos en tots els idiomes de la Unió Europea.

Codis de les famílies d'additius alimentaris

- El codi que identifica els additius que pertanyen a la família dels **colorants** va des de **E-100** fins a **E-180**.
- El codi que identifica els additius que pertanyen a la família dels conservants va des de **E-200** fins a **E-297**.
- El codi que identifica els additius que pertanyen a la família dels antioxidants va des de **E-300** fins a **E-385**.
- El codi que identifica els additius que pertanyen a la família dels agents de textura va des de **E-400** fins a **E-495**.

Els additius alimentaris

Algunes controvèrsies

Al·lèrgies i additius alimentaris

- De vegades, s'han associat algunes reaccions al·lèrgiques amb l'ús d'additius alimentaris, com els colorants o els edulcorants. S'ha demostrat que els additius alimentaris molt rarament provoquen reaccions al·lèrgiques veritables.
- Molt rarament, i en persones molt sensibles, s'han donat casos d'asma o mals de cap, però es creu que aquests símptomes poden ser causats per altres ingredients del menjar i no pels additius alimentaris.
- Malgrat que els additius alimentaris no plantegen cap problema per a la majoria de les persones, un nombre reduït amb determinades al·lèrgies pot ser sensible a certs additius. Sembla que en els casos en què els additius alimentaris tenen un efecte advers, simplement agreugen una condició que existia ja més que produir-la.

Problemes de comportament i additius alimentaris

- Alguns investigadors van relacionar els canvis en la dieta amb un augment del nombre d'infants que patien problemes de comportament. La idea que els additius alimentaris, i els colorants en particular, pogueren tindre alguna relació amb la hiperactivitat va generar gran interès i bastant controvèrsia. Els estudis científics no han demostrat que hi haja relació entre els additius alimentaris, inclosos els colorants, i els problemes de comportament o la hiperactivitat.