Additius alimentaris



PENSA



Els **additius** són substàncies que s'afigen als aliments amb un propòsit tecnològic (per a millorar-ne l'aspecte, la textura, la resistència als microorganismes, etc.) en diferents etapes de la seua fabricació, transport o emmagatzematge.

SABIESQUE...

Hi ha 27 classes diferents d'additius en funció de les propietats. Per exemple, els colorants són additius que afigen o restableixen el color dels aliments mentre que els conservants n'augmenten la vida útil.

Tots els additius que es fan servir a la Unió Europea han d'haver estat avaluats i autoritzats. Per això han d'haver demostrat que són segurs en les quantitats emprades, que són necessaris en els aliments en què s'autoritzen i que no faciliten l'engany al consumidor.

Sorgeixen de la necessitat de conservar els aliments. Al principi, eren sistemes naturals de conservació (com la saladura, el vinagre, el greix, el fumat, el sucre, l'assecada, etc.), però no valien per a tot tipus d'aliments. Per aquesta raó, començaren a utilitzar-se els conservants artificials.



- Els additius són necessaris per a preservar la innocuïtat dels aliments elaborats i per a mantenir-los en bones condicions durant el seu transport des de les fàbriques o cuines industrials fins als consumidors, passant pels magatzems i els comerços.
- Els additius romanen en el producte fins al moment del seu consum, per això han d'aparéixer sempre detalladament en la llista d'ingredients, i es mencionen amb el nom complet o la lletra E seguida d'un número. Quan s'incloguen dos o més additius, aquests han d'aparéixer en la llista segons l'ordre decreixent de la seua proporció en pes respecte al contingut total de l'envàs.
- Els additius permesos passen per un procés d'autorització prèvia a la seua inclusió en les corresponents normatives, i estan en contínua actualització.

Segons el seu origen, els additius poden ser:

Naturals: naturalment presents en el nostre entorn, obtinguts a partir d'animals, vegetals o minerals per procediments físics, químics o enzimàtics.

Artificials: són compostos no presents en la natura.

Amb el pas dels anys, però, s'ha anat sabent que alguns poden ser perjudicials per a la salut, per la qual cosa hem d'usar-los de manera prudent. Se'n pot consultar la perillositat en les webs científiques següents: E-aditivos.com (amb una aplicació gratuïta per al mòbil, que et pots descarregar) i al buscador d'additius aditivos-alimentarios.com

INFORMACIÓ D'INTERÉS

TIPUS I UTILITATS DELS ADDITIUS:



No tots els aliments tenen les mateixes necessitats de conservació ni toleren els mateixos additius. Per això, n'hi ha de diversos tipus segons la seua utilitat i la funció que se'ls associa:

Conservants: substàncies la finalitat de les quals és la conservació dels aliments i la prolongació de la vida dels productes alimentaris, a més de la protecció dels aliments davant del deteriorament causat pels microorganismes.

Colorants: substàncies que tornen el color original als aliments que l'han perdut durant la seua elaboració o que són utilitzades per a donar als productes alimentaris un color atractiu.

Potenciadors del sabor: són substàncies que no aporten un sabor propi, sinó que potencien el d'altres components presents.

Antioxidants: són utilitzats amb la finalitat de protegir als aliments davant del deteriorament causat per l'oxidació com l'enranciment.

Estabilitzadors i emulgents:

- Els **estabilitzadors** possibiliten el manteniment de l'estat fisicoquímic dels aliments.
- Els **emulgents** fan possible la formació o el manteniment d'una mescla homogènia.

Edulcorants: són substàncies que endolceixen els aliments.

Aromes: els aromes són substàncies per a donar als aliments olor i/o sabor.

QUÈ HI PUC FER JO?

- Revisar l'etiqueta dels productes abans de consumir-los.
- Consumir productes frescos i ecològics.
- Menjar molta fruita i verdura.

PER A SABER-NE MÉS

- E-aditivos.com (amb una aplicació gratuïta per al mòbil que et pots descarregar)

Additius alimentaris:

- AECOSAN
- TRÍPTICO ADITIVOS ALIMENTARIOS

Vegeu fitxa La dieta equilibrada.

Vegeu fitxa Cinc menjades.

Vegeu fitxa Aliments ecològics.

Vegeu fitxa Additius alimentaris.

Vegeu fitxa Consum sostenible