

La ridicola fobia per l'olio di palma. Operazione verità



Non s'è ancora capito bene come e perché si sia diffusa questa campagna mediatica contro l'**olio di palma**, ma sta di fatto che è diventata una vera e propria fobia. Appelli e sottoscrizioni che ne chiedono la messa al bando, richieste d'arginare in qualche modo «l'invasione dell'olio di palma», mozioni parlamentari, *battage* mediatico per salvare gli oranghi indonesiani e difender le foreste, allarmi per i rischi per la salute. Recentemente s'è occupato della questione «olio di palma» anche **Report**, la trasmissione di Milena Gabanelli, con un servizio sui problemi ambientali legati alla produzione del «palma» nel Sudest asiatico. Il servizio conteneva notevoli omissioni ed evidenti errori e imprecisioni (tutti [sottolineati e smontati](#) da Giordano Masini), che avevano lo scopo di confermare la tesi che l'olio di palma sia una coltivazione non-sostenibile e dannosa per l'ambiente. Ma non si tratta dell'unico caso di cattiva informazione sul tema. *L'Huffington Post*, ad esempio, ha pubblicato un [articolo](#) molto condiviso sulla Rete e pieno d'errori, manipolazioni e affermazioni false, a partire dal titolo: «**Olio di palma provoca danni alla salute. Ecco 10 motivi per cui andrebbe evitato**».

Prima di smontare l'articolo, bisogna però spiegare che cos'è l'olio di palma. Si tratta di un grasso vegetale sempre più usato negli ultimi anni nell'industria alimentare (è presente nella crema di cioccolato più famosa al mondo e in gran parte dei prodotti da forno, biscotti, merendine e *snack*) per alcune sue peculiarità: la consistenza, la fragranza, la neutralità del gusto, la capacità d'allungare la conservazione dei prodotti e di mantenere le proprie proprietà anche ad alte temperature e, non da ultimo, il suo costo relativamente basso. Inoltre, l'olio di palma è un grasso solido a temperatura ambiente — caratteristica che non hanno gli altri oli vegetali, e che ha permesso all'industria di sostituirlo pressoché integralmente alle **margarine**, che sono il frutto del processo chimico d'idrogenazione che dà solidità agli oli vegetali e che però, per il loro alto contenuto d'acidi **grassi trans**, sono ritenute più dannose per la salute. (Non a caso gli stessi che oggi si battono contro l'olio di palma qualche anno fa si battevano contro i grassi idrogenati, senza rendersi conto che è grazie al palma che si sono eliminati i secondi.)

Ma arriviamo alle contestazioni. *L'Huffington Post* — citando un recente studio delle Università di Bari, Padova e Pisa, in collaborazione con la Società Italiana di Diabetologia — dice che l'olio di

palma «porta a conseguenze gravi per la **salute**» e «provoca danni irreversibili, tra questi — oltre ai già dimostrati danni a carico del sistema cardiovascolare — il diabete mellito». Non è semplice scrivere così tante balle in così poche parole; si tratta d'affermazioni integralmente false.

1) Provoca il diabete. Nello studio citato si parla di una proteina, p66SHC, che è un *killer* delle cellule beta pancreatiche che producono insulina, e che alla lunga potrebbe portare alla comparsa del diabete. Nell'articolo, questo viene sintetizzato con «Nello studio portato avanti da Francesco Giorgino, professore dell'Università di Bari e coordinatore della ricerca, emerge che l'olio di palma agisce direttamente sulle cellule beta, distruggendole». Ma il responsabile di tutto ciò non è l'olio di palma, bensì l'acido palmitico. Per un giornalista che vuol portar avanti la propria tesi preconfezionata è facile farli apparire come la stessa cosa, ma si tratta di una scorrettezza grave. L'acido palmitico è, infatti, uno dei principali acidi grassi presenti negli esseri viventi, ed è contenuto in grandi quantità in un elenco infinito d'alimenti: carni, pesce, oli di pesce, latte, formaggi, margarine, burro, grassi animali — nonché negli altri oli vegetali, nell'olio d'oliva. Dire, quindi, «l'olio di palma agisce» è una bestialità, perché ad agire è l'acido palmitico, che è presente dappertutto. È vero che l'acido palmitico prende questo nome perché è contenuto in alte percentuali nell'olio di palma (circa 45%), ma ciò che conta all'interno di una dieta non è la percentuale di grassi in un alimento, bensì quanti ne assumiamo. La birra è meno alcolica del vino, ma se bevo tre bottiglie di birra assumo più alcol che bevendo un bicchiere di vino. E questo è ciò che accade nella nostra dieta, che ad esempio è ricca d'**olio d'oliva**, in cui l'acido palmitico è presente per il 15–20% e attraverso cui assumiamo questo grasso in quantità maggiore che attraverso l'olio di palma, in cui ce n'è percentualmente di più ma che usiamo in minore quantità. Ciò vuol dire che dovremmo boicottare anche l'olio d'oliva e il burro? O semplicemente che dovremmo avere una dieta equilibrata?

2) Causa malattie cardiovascolari. Anche qui viene data per scontata una cosa falsa e che non poggia su alcuna prova. L'olio di palma non ha alcun «ingrediente» particolarmente dannoso o pericoloso per il sistema cardiovascolare che non sia contenuto in altri alimenti. L'unico motivo per cui può essere considerato dannoso è il contenuto di grassi saturi, che si aggira attorno al 50%, ma i grassi saturi sono presenti in tutti gli oli vegetali e nei grassi animali; nel burro, spesso suggerito come sostituto, sono contenuti in misura ancor maggiore. Ciò non vuol dire che ora bisogna boicottare il burro, ma che certe campagne pseudo-salutiste non hanno senso: l'olio di palma ha una composizione intermedia di grassi saturi; se il problema sono i grassi saturi, bisognerebbe eliminarli tutti. Chi consiglia d'usare il burro al posto dell'olio di palma perché contiene molti grassi saturi, è come se stesse consigliando di bere un bicchiere di *whisky* a tavola al posto del vino perché l'alcol fa male. In uno studio condotto da Elena Fattore, responsabile Unità valutazione di rischio degli inquinanti ambientali dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, insieme ad altri ricercatori, sono stati valutati gli effetti sul rischio di malattie cardiovascolari di una dieta con olio di palma rispetto a una con altri oli vegetali. Dallo studio è emerso che, quando l'olio di palma viene sostituito ad altri grassi o oli presenti nella dieta, non ci sono prove scientifiche che mostrino un ruolo negativo per il rischio di malattie cardiovascolari.

3) Attenzione ai bambini! Dopo avere sparso spavento con balle su «danni irreversibili», il diabete e le malattie cardiovascolari, l'articolo dell'*Huffington* semina terrore dicendo che «assumere — anche inconsapevolmente — grandi quantità di questo grasso saturo non è poi così

difficile. Soprattutto per i bambini. L'olio di palma è, infatti, contenuto in molti prodotti della prima colazione, biscotti (anche quelli della prima infanzia) e merendine». Su una cosa hanno ragione i bufalari, e cioè che è facile assumere inconsapevolmente acido palmitico. Si può dire che ciò accade dalla nascita, poiché l'acido palmitico è uno dei principali grassi del latte materno (25–30% del totale) e ovviamente è anche contenuto in tutti i latti artificiali per l'infanzia, prodotti che cercano di replicare la composizione del latte materno. Per tutelare la salute dei bimbi, la soluzione non può limitarsi all'eliminazione dell'olio di palma dalle loro merendine: bisogna evitare d'allattarli; e sicuramente non avranno problemi cardiovascolari, diabete e nessun altro male, perché moriranno prima. La verità è che, come può confermare qualsiasi nutrizionista, l'olio di palma non è affatto dannoso per la salute, quando viene assunto all'interno di una dieta bilanciata. E questo è un principio che vale per qualsiasi altro prodotto alimentare e, soprattutto, per qualsiasi possibile sostituto dell'olio di palma. Ingozzarsi di merendine, biscotti e cioccolata fa male anche se al posto dell'olio di palma ci fossero il burro e il burro di cacao, come fa male abusare di bibite gassate, salumi, formaggi e alcolici. Anche l'acqua, assunta oltre una certa misura, è mortale: è la dose che fa il veleno.

4) Il WWF non boicotta l'olio di palma. Quand'è in atto una campagna mediatica del genere e si riprendono con pigrizia denunce e allarmi, alcuni errori e imprecisioni su aspetti tecnici ci possono stare. In fondo, in questo caso sono state ripetute balle e luoghi comuni che compaiono dappertutto su Internet e ora anche in TV. Ma in quest'articolo c'è anche una grandissima dose di malafede, evidente quando si parla della posizione del WWF sul tema. «Il WWF ha chiesto ai consumatori di prestare più attenzione ai prodotti che si portano a casa», scrive l'*HuffPost*. «L'obiettivo è quello d'informare il consumatore sui danni delle coltivazioni intensive. Meglio per l'ambiente (e per la salute) scegliere un prodotto *oil-free*.» Si tratta di una balla colossale: il WWF sostiene proprio il contrario, cioè che per il bene dell'ambiente non bisogna scegliere prodotti «*oil-free*» (forse intendeva «*palm oil-free*»). L'immagine pubblicata nell'articolo dell'*HuffPost* dice esattamente il contrario della [didascalia](#). Il WWF consiglia ai consumatori d'acquistare solo da aziende che usano olio di palma sostenibile proveniente da piantagioni certificate. Boicottare l'olio di palma *tout court*, da un lato, eliminerebbe ogni incentivo a produrre in modo sostenibile e, dall'altro, spingerebbe l'industria alimentare a usare altri oli vegetali, che però sono molto meno produttivi e hanno bisogno di circa dieci volte il suolo usato dalla palma da olio, decuplicando così la deforestazione e i rischi per la biodiversità.

Strano mondo, il nostro, dove appare più credibile (*in primis* agli occhi di certa politica e d'alcuni mezzi d'informazione) un attivista improvvisato che grida tesi allarmistiche da un megafono che non scienziati che diffondono dati e prove empiriche tranquillizzanti. Non si sa perché e sulla base di quali motivi sia partita questa campagna contro l'olio di palma. Di certo c'è che non si basa sui fatti, ma sulla paura, ed è alimentata da informazioni distorte, che non fanno alcun confronto con le possibili alternative, e in molti casi da manipolazioni e autentiche bufale.

P.S. A proposito di **bufale**, anche il latte di bufala ha un elevato contenuto d'acido palmitico. Vogliamo demonizzare anche la mozzarella di bufala, ora?

> [Crollo vaccinazioni, la psicosi genera epidemie](#)

The Fielder

A matter of facts.

<http://thefielder.net>

> [La prima scia chimica non si scorda mai](#)

> [Xylella fastidiosa, nuova occasione per tuttologi e complottisti](#)