

## **PANE NERO al carbone attivo... facciamo chiarezza**

Dr. Giuseppe Basile Specialista in Scienza dell'Alimentazione

E' di pochi giorni fa la notizia dell'intervento della Guardia di Finanza che ha multato per frode e truffa alimentare fornai pugliesi che producono e vendono il tanto millantato pane nero... creando molti dubbi nei consumatori.

Cos'è il "pane nero"?

Il pane nero è un prodotto composto da un impasto di acqua, lievito e farina al quale è stato aggiunto, per ottenere la caratteristica colorazione nera, il carbone vegetale come additivo (riconoscibile in etichetta come E153).

Perché quei fornai pugliesi sono stati multati per truffa e frode alimentare?

Il Ministero della Salute attraverso la nota ministeriale del 22 Dicembre scorso ha chiarito che può essere chiamato PANE solo ciò che è prodotto con acqua, lievito e farina. È ammesso produrre pane al carbone vegetale, ma deve essere chiamato "prodotto della panetteria fine" proprio perché contiene un additivo. Inoltre la nota specifica è che il commerciante non può decantare proprietà nutrizionali sul prodotto della panetteria fine.

La regolamentazione europea sancisce infatti che il quantitativo aggiunto in additivo E153 è a DISCREZIONE del PANETTIERE... perciò non è detto che nel pane ci sia sufficiente carbone vegetale a svolgere l'azione preposta. Di contro ce ne potrebbe essere troppo per cui risulterà controindicato per molteplici soggetti...

Inoltre siamo certi della provenienza del prodotto alla fonte...?

La posologia per l'integratore in pastiglie per gli adulti è consigliata a dosi che vanno da 0,5g a 1g di assunzione per un massimo di 4 volte al giorno (fonte EFSA 2012) al fine di combattere disturbi comuni come meteorismo e diarrea acuta!

Ma allora, perché il panettiere millanta il pane nero?

La risposta la trovate dal fornaio stesso: il pane comune è venduto a circa 3€/Kg mentre il "pane nero" a partire dai 6€/Kg!

Esistono controindicazioni all'utilizzo del pane nero?

Non tutti possono assumere prodotti con carbone vegetale... ma per chiarire meglio questo aspetto facciamo un passo indietro spiegando gli usi e gli utilizzi del carbone vegetale.

Il carbone vegetale è ottenuto da combustione di legname a bassa presenza di ossigeno. La sua alta capacità adsorbente, gli permette di sequestrare al suo interno molte molecole (indistintamente dalla loro natura);

Seppur l'Ente Europeo per la Sicurezza Alimentare (EFSA) dopo un'attenta rivalutazione, nel 2012, ha comunicato che il carbone vegetale è un integratore sicuro e che non vi sono effetti carcinogenici legati al suo consumo, a causa della sua alta capacità adsorbente in generale non è indicata la sua somministrazione nei soggetti che assumono farmaci (pillola anticoncezionale compresa) perché in grado di sequestrare molecole farmacologicamente attive.

Per la stessa motivazione non è indicato l'utilizzo nei bambini, in condizioni di gravidanza e allattamento, e in tutti quei soggetti che possiedono o possono essere sensibili a carenze vitaminiche e sali minerali necessari alla crescita e sviluppo del soggetto stesso. L'utilizzo del suddetto carbone può avere influenza anche a livello del microbiota intestinale: potrebbe sequestrare anche i "batteri buoni..." che fanno parte dell'importante flora intestinale!

Partendo dalla consapevolezza che moltissimi farmaci vengono assunti durante o subito dopo i pasti, che senso ha quindi mangiare pane contenente carbone vegetale? Nessuno, se non un probabile risvolto negativo!

Ha senso far mangiare al proprio bambino pane nero? No, perché molti nutrienti potrebbero essere sequestrati dal carbone vegetale contenuto in esso, interferendo con il delicatissimo processo di crescita.

Insomma: Mangiamo prodotti senza glutine... non essendo celiaci;

assumiamo carbone vegetale anche non in presenza di meteorismo intestinale.

Se siamo SANI... che senso ha voler a tutti i costi alimentarci da MALATI...?