

Coloranti... iperattivi

Primo Mastrantoni

"Può influire negativamente sull'attività e l'attenzione dei bambini". Di cosa si tratta? Di tre coloranti, E 104 (giallo chinolina), E110 (giallo arancio) e E124 (rosso cocciniglia).

Questi coloranti artificiali hanno effetti negativi sui bambini, stimolandone eccessivamente l'attività, tant'è che l'Unione europea ne ha disposto una drastica riduzione. Infatti, la DGA (dose giornaliera ammissibile) per l'E104 passa da 10mg per kg di peso corporeo a 0,5 mg (!!!), per l'E110 da 2,5 mg a 1mg (!) e per l'E124 da 4 mg a 0,7 mg (!!).

I tre coloranti artificiali sono contenuti in confetture, gelatine, prodotti da forno, formaggi fusi, minestre, ecc.

A che servono i coloranti? Ad "abbellire" un prodotto alimentare. Sull'argomento eravamo già intervenuti consigliando di evitare di consumare prodotti con coloranti artificiali. Sarebbe il caso di abolirli del tutto dalla nostra tavola.