

Chewing-gum: attento a cosa mastichi!

Quante ne abbiamo masticate e continuiamo a masticare? Le chewing-gum sono ben note sul vecchio continente da oltre un secolo. Purtroppo però la loro composizione può riservare delle sorprese poiché vi sono numerosi additivi. Ecco una panoramica delle sostanze più problematiche.

Potrebbe avere antenati risalenti al paleolitico, ma il prodotto che conosciamo oggi è altrettanto yankee della Coca-Cola, sbarcata sul vecchio continente all'inizio del XX secolo. La gomma da masticare (nota anche col termine inglese chewing-gum) è molto popolare, si trova in quasi tutte le tasche e troneggia alle casse dei supermercati. Per questo test sono stati scelti 22 campioni in supermercati, chioschi e in alcuni reparti di giocattoli. Ve ne sono per tutti i gusti e una sezione del mercato è destinata ai bambini: per questa ragione nel test sono stati distinti i prodotti per tutti (famiglie) e quelli per bambini.

I chewing-gum contengono numerosi additivi: quelli che conferiscono alla gomma più o meno flessibilità, quelli che le danno un bel colore e un gusto particolare. Ma ciò che hanno scoperto i partecipanti al test non ha niente di dolce!

Biossido di titanio (E171)

Questo colorante bianco è molto utilizzato nell'industria dei cosmetici per la produzione di dentifrici, saponi, ecc., ma anche nei dolci e nella pasticceria industriale. Contrariamente alla Svizzera, la Francia ne ha sospeso l'uso in campo alimentare dal 1° gennaio 2020. Una decisione che ha fatto seguito a un rapporto dell'Agenzia per la sicurezza sanitaria dell'alimentazione (ANSES). Si sospetta che il biossido di titanio possa provocare lesioni cancerogene e attaccare il sistema immunitario. Dunque, è da evitare. Meglio scegliere Fruity Fresh, il solo di questa selezione che non contiene ingredienti indesiderati.

Acido carminico (E120)

Questo colorante naturale rosso viene estratto dalla cocciniglia, un insetto parassita di diversi tipi di cactus. L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) raccomanda di limitarlo il più possibile, perché in alcuni casi può causare allergie respiratorie e alimentari. È pure sospettato di provocare iperattività nei bambini. Quattro gomme destinate ai più piccoli ne contengono: Bubblicious, Fun Felko e Vidal Melons.

BHA (E320)

Il butilidrossianisolo è un antiossidante di sintesi che protegge dall'irrancidimento e ravviva i colori. Molti studi hanno dimostrato che provoca dei tumori nei ratti. L'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) l'ha classificato come possibile cancerogeno per l'uomo. Inoltre, è fortemente sospettato di agire come perturbatore endocrino. Da evitare! Lo si trova in Orbit, Airwawes Extrême, Vidal Melons e Hubba Bubba.



BHT (E321)

Si sospetta che quest'altro antiossidante, il butilidrossitoluene, possa essere cancerogeno e possa perturbare il sistema endocrino, anche se sembra che le dosi giornaliere ingerite restino al di sotto del limite. Tuttavia, sono necessarie ulteriori ricerche, e l'ANSES se ne sta occupando. Nell'attesa e per precauzione, è meglio evitarlo. Si trova in V6, Stimorol, Mentos e Bubblicious.

Fosfato di calcio (E341)

Sia antiossidante che regolatore dell'acidità e agente addensante, a questo ingrediente si imputa un aumento dei rischi cardiovascolari. È particolarmente nefasto per le persone che soffrono di insufficienza renale. L'EFSA ha recentemente rivalutato il consumo di fosfati attraverso gli additivi alimentari e abbassato i valori limite. Per questo, meglio evitare Vidal Melons.

Edulcoranti

Questa categoria di additivi è divisa in due grandi famiglie. La prima concerne i dolcificanti di massa o polioli, come il sorbitolo o lo xilitolo, che hanno il vantaggio di non avere effetti cancerogeni. Li si trova nei prodotti senza zucchero. Addolciscono il palato, ma possono provocare disturbi intestinali (effetti lassativi e flatulenze). La seconda categoria concerne gli edulcoranti intensi, come la saccarina, il ciclamato, l'aspartame e l'acesulfame K, che hanno un forte potere addolcente. In questo caso, bisogna considerare le dosi giornaliere globali che i giovani raggiungono rapidamente perché consumano anche molte bevande light. Attenzione dunque ai chewing-gum per bambini.

Infine, ricordiamo che la FRC (Fédération romande des consommateurs) offre un'applicazione gratuita e un database accessibile a tutti sugli additivi, che permette di scovare gli alimenti super-elaborati.



La metà dei prodotti scelti ottiene un buon risultato, ma solo un prodotto per bambini ha un punteggio molto buono.

			PREZZO (fr.)	DISTRIBUTORE	SENZA ZUCCHERO	INGREDIENTI INDESIDERABILI (30%)	COLORANTI INDESIDERABILI (30%)	LABEL SYMPADENT (30%)	EDULCORANTI INTENSI O ZUCCHERO (10%)	GIUDIZIO GLOBALE (%)*
FAMIGLIA	M-CLASSIC	Gomma da masticare	2.75	Migros	✓	+	●	+	●	● 77
	M-BUDGET	Chewing-gum	1.05	Migros	✓	+	●	+	▲	● 75
	SKAI	Sugar free gum	3.90	Migros	✓	+	●	+	▲	● 75
	CANDIDA	PH Control Calcium	4.20	Migros	✓	+	●	+	▲	● 75
	QUALITÉ&PRIX	Black chewing-gum	3.50	Coop	✓	+	●	+	▲	● 75
	PRIX GARANTIE	Chewing-gum	2.85	Coop	✓	+	●	+	▲	● 75
	SPORTMINT	Slim & Fit	2.49	Aldi	✓	+	●	+	▲	● 75
	DENNER	Chewing-gum	2.50	Denner	✓	+	●	+	▲	● 68
	MENTOS	Pure fresh	4.95	Chiosco	✓	▲	+	+	▲	● 62
	EXCITEMINT	T42 Dental	0.99	Aldi	✓	+	●	▲	●	● 47
	CHEWING-GUM	Spearmint	2.-	Flying Tiger	✓	+	●	▲	▲	● 45
	V6	White	4.60	Migros	✓	▲	●	+	▲	● 44
	STIMOROL	Spearmint	4.80	Migros	✓	▲	●	+	▲	● 44
	WRIGLEY'S ORBIT	Spearmint	5.40	Coop	✓	▲	+	▲	▲	▲ 32
AIRWAVES	Extreme	5.80	Coop	✓	▲	+	▲	▲	▲ 32	
BAMBINI	FRUITY FRESH	Chewing-gum	2.-	Migros	✓	+	+	+	●	⊕ 95
	Reparto giocattoli	Multicolor	2.90	Manor	✗	+	+	▲	▲	● 60
	BUBBLICIOUS	Bubble gum sugar free	3.60	Coop	✓	▲	▲	+	▲	▲ 39
	FUN	Chewing-gum	2.95	Coop	✓	+	▲	▲	▲	▲ 36
	WRIGLEY'S	Hubba Bubba	3.-	Chiosco	✗	▲	+	▲	▲	▲ 33
	FELKO	Gumballs	7.90	Manor	✗	▲	▲	▲	▲	▲ 6
	VIDAL	Melone	3.90	Manor	✗	▲	▲	▲	▲	▲ 6

Prezzi indicativi basati sui dati forniti in negozio.

* 100% = prodotto ideale

⊕ Molto buono
● Buono
● Soddisfacente
▲ Poco soddisfacente
▲ Insufficiente
✓ Sì
✗ No

Giudizio globale: ● buono ● sufficiente ▲ insufficiente