

## OLIO OLESTRA: CI POSSIAMO FIDARE?

Testimonianza di una ricerca a cura del dott. Giovani Castellani  
Master universitario di 2° livello in Dietetica e Nutrizione  
presso l'Università Politecnica delle Marche  
Membro dell'Associazione Coscienza e Salute

Sono iscritto al Master internazionale di 2° livello in nutrizione e dietetica dell'Università Politecnica delle Marche - Fondazione Universitaria Iberoamericana (FUNIBER).

Durante un'esercitazione svoltasi recentemente mi è stato chiesto dai docenti di effettuare una ricerca in internet sull'olio di Olestra, di produzione americana (commercializzato come Olean), per rintracciarne opinioni, testimonianze e documenti a favore e contro.

Ignaro di quanto stavo per ricercare, pian piano scopro questo prodotto e con grande stupore, ho notato che diversi erano i siti che ne parlavano male mentre soltanto uno ne enunciava gli aspetti positivi: il sito ufficiale americano Olean ([www.olean.com](http://www.olean.com)) di cui di seguito vi riporto un estratto tradotto in italiano, tanto per cominciare:

*“Grazie per il vostro interesse per Olestra e per aver scelto di visitare il nostro nuovo sito web. Sappiamo che hai probabilmente sentito parlare di Olestra - non solo per il fatto che può aiutare a ridurre i grassi e calorie in una vasta gamma dei tuoi cibi preferiti, pur mantenendo grande gusto, ma anche per altri aspetti negativi. Storie, voci, scherzi.*

*Va bene. Le abbiamo sentite.*

*Ricordiamo come abbiamo lanciato Olestra negli anni '90, non abbiamo fatto un buon lavoro per spiegare come funzionava Olestra.*

*Non abbiamo capito come contrastare le voci e la disinformazione che si è diffusa come un virus.*

*Non abbiamo comunicato i vantaggi di Olestra in un modo che tutti potessero capire.*

*Abbiamo commesso un errore e, di conseguenza, molte persone si allontanarono da Olestra, quando invece avrebbe potuto essere veramente utile per loro e per voi.*

*E così, vogliamo chiedere scusa e fare meglio questa volta.*

*Cosa c'è di diverso ora?*

*Beh, per cominciare, abbiamo deciso di fare chiarezza in merito alla grande preoccupazione che Olestra causa mal di stomaco, diarrea.*

*Mangiare cibi con Olestra non provoca disturbi di stomaco più di quanto possano causarne cibi pieni grassi.*

*Olestra è uno degli ingredienti più studiati della storia.*

***In realtà, quasi sette miliardi di porzioni di snack con Olestra sono stati consumati da persone in tutto il mondo da quando il prodotto è stato lanciato nel 1996.***

*Che altro di diverso?*

*Abbiamo più miscele di Olestra che possono essere utilizzati con un'ampia varietà di alimenti per fornire lo stesso gusto piacevole di burro e grassi, ma senza le calorie tipiche del burro e dei grassi.*

*Ma l'aspetto più importante è che stiamo facendo battaglia al dato preoccupante emerso negli ultimi 16 anni: l'obesità.*

*E' diventata un'epidemia, non solo qui negli States, ma in tutto il mondo.*

*L'obesità è uno dei problemi di salute più gravi che abbiamo mai affrontato.*

*Esso contribuisce ad alcune delle principali malattie mortali, tra cui infarto, ictus, malattie renali, malattie vascolari, anche alcuni tipi di cancro.*

*Fa male alle ossa, articolazioni e muscoli.*

*Rende la vita una lotta fisica giornaliera, ed anche uno stress emotivo.*

*Una delle cose più difficili da raggiungere è quella di perdere peso e mantenere il risultato raggiunto.*

*Olestra NON è la soluzione per l'obesità, ma può aiutare.*

*Non c'è sostituto per una dieta sana e ben bilanciata.*

*A volte può capitare di mangiare uno spuntino.*

*Con Olestra, si può in sostanza avere la botte piena e la moglie ubriaca.*

*Esso consente di avere più opzioni di cibo, e di permettersi un'indulgenza occasionale.*

*Si impegna nella ricerca per una dieta sana e ben bilanciata.*

*Tutto quello che chiediamo è una giusta opportunità.*

*Concedete agli alimenti con Olestra una prova.*

*Se non vi piace il gusto, o se semplicemente non fanno per voi, allora va bene.*

*E' la vostra scelta!*

*Ma siamo sicuri che vi piacerà e che arriverete ad apprezzare il sostituto del grasso che riporta la gioia di mangiare i cibi che amate con meno grassi, poche calorie e senza rinunciare al gusto.*

*Quindi, ora che sapete di più, provate cibi con Olestra e decidete.*

*A fine della giornata, a perdere è solo il grasso!"*

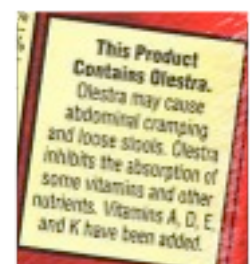
*Approvato dalla FDA che dimostra che è sicuro e che è uno strumento efficace per la gestione di perdita di peso, Olestra è la scelta giusta per vivere una vita sana.*

### ***Il team di Olean***

Al di là delle parole “rassicuranti” dei produttori di questo additivo alimentare, l'Olestra è di fatto un prodotto sintetico a “zero-calorie” non presente in natura, utilizzato per produrre snack, patatine fritte, prodotti da forno e dolci, che presenta proprietà organolettiche simili ai grassi e oli. La sua natura sintetica non permette agli enzimi intestinali umani e di altri animali di abbattere la molecola di Olestra che viene espulsa dal corpo senza essere metabolizzata. Il suo sapore è simile a quello dei grassi, per via delle catene lipidiche che circondano la molecola. Un vero sogno per alcuni obesi e per chi non vuole ingrassare, ma al contempo non intende rinunciare ai piaceri di un condimento, l'olio, ad alto valore calorico.

Questo “fantastico” prodotto della scienza, un poliestere del saccarosio costituito da un nucleo di saccarosio legato a 6/8 acidi grassi, venne per caso scoperto nel 1968 presso una multinazionale americana, la Procter & Gamble, da due ricercatori intenti a trovare una fonte di grassi più digeribili per i bambini nati prematuri.

L'Olestra fu brevettata nel 1971 dalla Procter & Gamble come sostituto non calorico dei grassi, ma solo dopo gli opportuni studi condotti in merito ai possibili effetti tossici, mutageni, genotossici e cancerogeni la FDA (Food and Drug Administration, agenzia governativa statunitense incaricata di regolamentare la commercializzazione dei prodotti alimentari, farmaceutici ecc. al fine di tutelare la salute pubblica) ha concesso l'approvazione ufficiale del prodotto nel 1996 come additivo alimentare, a patto che venisse applicata l'etichetta “contiene Olestra” sui prodotti, specificando i potenziali rischi di disturbi digestivi sospettati.



Tale autorizzazione fu invece negata in Canada, proprio per la motivazione che l'Olestra determinerebbe una riduzione dell'assorbimento delle vitamine liposolubili e, non di rado, seri disordini gastrointestinali, sospetti corroborati dalle oltre 20.000 denunce occorse negli anni per gli spiacevoli effetti collaterali che qui analizziamo:

1. Crampi addominali
2. Steatorrea (feci grasse) dovuta al malassorbimento degli acidi grassi
3. Diarrea
4. Incontinenza delle feci liquide
5. Flatulenza
6. Malassorbimento vitaminico (soprattutto delle vitamine liposolubili A, D, E e K)
7. Malassorbimento dei carotenoidi e di altri importanti nutrienti contenuti negli alimenti freschi come la frutta e la verdura.
8. Ridotto assorbimento dei farmaci liposolubili

Nell'agosto 2003, la FDA decise di revocare l'obbligo di avviso ai consumatori a seguito di più approfonditi studi in merito agli effetti collaterali.

George Pauli, dell'FDA, spiega: *“Diversi studi non hanno trovato alcuna conseguenza negativa prodotta dall'ingestione di Olestra, mentre, altri hanno identificato effetti collaterali così trascurabili da non essere quasi notati.”*

Verrà così eliminata l'etichetta, resa obbligatoria nel 1996, che recitava: *“Questo prodotto contiene Olestra, che può provocare crampi addominali e diarrea. L'Olestra inibisce l'assorbimento di alcune vitamine e di altre sostanze nutritive, per cui, sono state aggiunte le vitamine A, D, E e K.”*

Tuttavia, su richiesta della FDA, gli alimenti continueranno a essere integrati con le vitamine liposolubili A, D, E e K ma a dosaggi più bassi.

Nell'etichetta sarà solo scritto che le integrazioni vitaminiche sono *“insignificanti da un punto di vista nutrizionale.”*

Leggendo all'interno del sito ufficiale Olean, trapela addirittura vanto per l'aver prodotto una molecola che finalmente ***“può consentire ai golosi di fare scorpacciate di grassi senza pentimenti ed effetti collaterali!”***.

A me pare che non sia affatto positivo fare leva sui problemi dei malati di obesità e sugli attaccamenti al cibo delle persone per vendere una sostanza di sintesi chimica sconosciuta al corpo umano e al suo naturale metabolismo. Oltre a essere diseducativo, pone i soggetti che si nutrono di junk food (cibo spazzatura) a nuovi possibili rischi per la loro salute.

C'è da dire però che recenti studi della University of Cincinnati School of Medicine nell'Ohio e della University of Western Australia indicano che l'Olestra potrebbe essere d'aiuto nella terapia dell'avvelenamento da diossina e da PCB, inclusi i sintomi della cloracne (acne clorica, eruzione cutanea provocata dalla reazione dell'organismo a certi idrocarburi aromatici alogenati, come la diossina), grazie alla sua capacità di legarsi a queste sostanze tossiche facilitandone l'eliminazione.

Altri interessanti utilizzi riguardano la produzione di vernici e lubrificanti a basso impatto ambientale.

Insomma, per concludere, mi viene da pensare che Olestra sia più adatta per scopi industriali o medici che come additivo alimentare.

Non ho trovato tuttavia fonti ufficiali che confermino l'utilizzo dell'olio Olestra in Italia, anche se nella lettera del Team di Olean è riportato che dal 1996 "in tutto il mondo" si consumano snacks che lo contengono; e poi, secondo fonti Wikipedia, tutti i prodotti di Mc Donalds in commercio contengono olio d'Olestra. Attenzione quindi a tutti, specie ai bambini.

Per maggiore precisione ecco un elenco di prodotti in commercio che lo contengono:

1. Patatine Pringles
2. SnacksGelati
3. Prodotti da forno
4. Dolciumi vari



Questo infine è l'elenco ufficiale dei 22 stati nel mondo in cui è stato approvato l'uso dell'olio Olestra secondo fonti del sito [www.olean.com](http://www.olean.com):

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| ▶ Stati Uniti d'America | ▶ Colombia                  |
| ▶ Argentina             | ▶ Filippine                 |
| ▶ Brasile               | ▶ Indonesia                 |
| ▶ Cile                  | ▶ Cina                      |
| ▶ Honduras              | ▶ Russia                    |
| ▶ Perù                  | ▶ Arabia Saudita            |
| ▶ Panama                | ▶ Stati degli Emirati Arabi |
| ▶ Venezuela             | ▶ Libano                    |
| ▶ Costa Rica            | ▶ Egitto                    |
| ▶ Nicaragua             | ▶ Corea                     |
| ▶ Messico               | ▶ Oman                      |

Fonti consultate:

1. [www.aduc.it](http://www.aduc.it) (Associazione per i diritti degli utenti e consumatori)
2. [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it)
3. [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)
4. [www.trashfood.org](http://www.trashfood.org)
5. [www.treccani.it](http://www.treccani.it)
6. [www.olean.com](http://www.olean.com) (sito ufficiale dei produttori)
7. [www.time.com](http://www.time.com) (sito del magazine Time)

**Dott. Giovanni Castellani**

Membro dell'Associazione Coscienza e Salute  
Titolare dello Studio di Ginnastica Posturale  
Chinesiologo Preventivo e Rieducativo  
Educatore motorio e posturale  
Laureato in Scienze Motorie