

Dott. Antonio Corsano

Medicina Generale

Specialista Allergologo-Nutrizionista

Master Universitario di II livello: Low Dose Medicine in Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia – Healthy Aging

I **solfiti negli alimenti** – così come l'anidride solforosa – sono impiegati come **conservanti**, per contrastare l'ossidazione e la diffusione di microbi, muffe, lieviti e batteri. I prodotti ricchi di zuccheri o amidi sono più soggetti a questi problemi di deterioramento.

La solfitazione aiuta anche a preservare l'aspetto dei cibi, evitando l'imbrunimento dei colori.

In base alla dose, questi additivi possono svolgere azioni conservanti più o meno intense. I solfiti negli alimenti sono impiegati in forma **solida e in polvere**, mentre l'anidride solforosa può essere utilizzata in forma **gassosa o liquida**.

Per leggere correttamente le etichette dei prodotti alimentari, è necessario conoscere alcuni nomi tecnici delle sostanze. Ecco con quali nomi chimici e sigle vengono identificati i solfiti negli alimenti.

- Anidride solforosa, E220
- Solfito di sodio, E221
- Bisolfito di sodio, E222
- Metabisolfito di sodio, E223
- Metabisolfito di potassio, E224
- Solfito di potassio, E225
- Solfito di calcio, E226
- Bisolfito di calcio, E227
- Potassio solfito acido, E228

I solfiti negli alimenti sono impiegati per conservare un'**ampia gamma di prodotti**.

Queste sostanze sono presenti anche all'interno di cibi meno sospettabili, e talvolta in quantitativi ben superiori.

Cibi piuttosto ricchi di solfiti, ordinati in base al contenuto massimo consentito dal Regolamento europeo 1129 del 2011. (mg/kg = milligrammi per chilogrammo; mg/l = milligrammi per litro)

- Frutta essiccata (albicocche, uvetta, prugne, pesche, fichi): 2000 mg/kg
- Banane essiccate: 1000 mg/kg
- Mele e pere essiccate: 600 mg/kg
- Senape di Digione (forte): 500 mg/kg
- Preparati per puré e fiocchi di patata disidratati: 400 mg/kg
- Succo di limone confezionato: 350 mg/l
- Senape (altri tipi, dolce): 250 mg/kg
- Stoccafisso e baccalà: 200 mg/kg
- Pomodori secchi: 200 mg/kg
- Aceto: 170 mg/l
- Crostacei: 150 mg/kg

Il Regolamento della Comunità europea numero 606 del 2009 ha stabilito i limiti massimi di solfiti nei vini.

- Vini bianchi e rosati secchi: 200 mg/l
- Vini rossi secchi: 150 mg/l
- Vini bianchi e rosati non secchi: 250 mg/l
- Vini rossi non secchi: 200 mg/l
- Spumanti di qualità: 185 mg/l
- Altri spumanti: 235 mg/l
- Vini liquorosi secchi: 150 mg/l
- Vini liquorosi non secchi: 200 mg/l
- Vini dolci particolari, passiti e muffati (tipologia di passiti): rispettivamente 300, 350 e 400 mg/l