

# Larve, grilli e locuste nei nostri alimenti: rischio allergie? - Dott. Raffaele Cicorella

Scritto da Dott. Raffaele Cicorella | 24 Marzo 2023



Dopo gli ultimi anni di pressione governativa sulla gestione sanitaria della pandemia, adesso la stampa, telecomandata dalle lobby e supportata dalle immancabili direttive dell'Unione Europea, sponsorizzano la commercializzazione e il consumo dei grilli domestici, della larva gialla della farina (*Tenebrio molitor*) e della Locusta migratoria.

Insomma, si vorrebbe portare sulle tavole degli italiani la farina parzialmente sgrassata di *Acheta domesticus* (grillo domestico) e le larve di *Alphitobius diaperinus* (verme della farina minore) congelate, essiccate, in pasta e in polvere.

Il via libera alla vendita, datata fine gennaio 2023, ci consegna questo mix di insetti, tra l'altro inseriti come «novel food» nel regolamento Ue, che permette di riconoscere gli insetti interi sia come nuovi alimenti che come prodotti tradizionali da paesi terzi.

**In che prodotti troveremo la farina di insetti?**

La farina di grillo domestico la ritroveremo nel pane, nella pizza, nei prodotti da forno ai cereali, nella pasta, nelle salse, nei prodotti trasformati a base di patate, nei piatti a base di leguminose e di verdure, nel siero di latte in polvere, nei prodotti sostitutivi della carne, nelle minestre e nelle minestre concentrate o in polvere, nella birra, nei prodotti a base di cioccolato, nella frutta a guscio e nei semi oleosi.



### **Cosa ne penso?**

Beh, a primo impatto emotivo è sicuramente una novità, personalmente, di poco gusto ma pensandoci meglio, in realtà, gli insetti fanno già parte della tradizione italiana.

Seppur confinati in alcuni luoghi specifici, ci sono alimenti con larve che mangiamo da secoli come ad esempio il Casu Marsu, tipico formaggio sardo che si mangiano con le larve della mosca vive (*Piophilidae casei* o mosca casearia).

Altre eccezioni simili a questo formaggio ci sono anche in Abruzzo con il pecorino Marcetto o Cace Fraceche, in Calabria con il Casu du Quagghiu, in Puglia e Molise con il Casu Puntu ed altre versioni anche in Piemonte, Liguria, Emilia Romagna ed in Friuli.



Casu Marsu Sardo

La cosa paradossale è che secondo il Regolamento Europeo e l'EFSA (Autorità Europea sulla Sicurezza Alimentare) gli insetti sono attualmente stati riconosciuti appunto come commestibili, mentre le larve della mosca nel Casu Marsu sardo, consumato da secoli, sono state bandite dalle tavole di tutto il mondo perché in contrasto con le norme igieniche e sanitarie stabilite in sede comunitaria.

Adesso invece, secondo le stesse organizzazioni, grilli, larve e locuste sono sicuri dal punto di vista alimentare in quanto nelle relative farine di non sembrano esserci inquinanti chimici, fisici e microbiologici. Assurdo, vero?!

### **C'è davvero un allarme per il rischio allergie? È giustificato allarmarsi?**

L'aspetto che non viene preso in considerazione dal Regolamento Europeo è la sicurezza nutrizionale che deve confermare se queste farine di insetti siano o non siano compatibili con l'intestino e con il nostro organismo. E sicurezza alimentare rispetto alla sicurezza nutrizionale di un alimento non è la stessa cosa.

Al momento, non si trovano studi con grandi numeri che affermano con certezza sperimentale e con test di laboratorio come i gusci duri degli insetti siano digeribili dal nostro organismo anzi è possibile che, per alcuni, la chitina, sostanza contenuta negli insetti, non lo sia.

La chitina, infatti, è un polisaccaride che fa da rivestimento esterno e da protezione ai vari artropodi (es. vermi, insetti e crostacei). Secondo uno studio scientifico italiano del 2007, 20 pazienti su 25 presi in esame, sembrerebbero digerire, a livello di succo gastrico, la chitina tramite un enzima chiamato "chitinasi"; tuttavia, cinque di questi soggetti, il 20% totale, non aveva questo enzima, probabilmente, come conseguenza evolutiva di un'alimentazione occidentale nostrana priva di chitina.

Pur restando uno studio con pochissimi soggetti considerati, la chitina potrebbe, quindi, non essere digerita da tutti; motivo per cui, ci sono dei soggetti a cui i crostacei ed anche i funghi (che contengono la chitina nella barriera cellulare) danno problemi di digestione ma soprattutto di allergia e asma. (\*)

Posso, quindi, solo immaginare cosa potrà succedere a questi soggetti, chitinasi carenti e molto sensibili alla chitina, se inizieranno a mangiare quotidianamente tutta una serie di alimenti con



all'interno miscele di farine di insetti ricchi di questa sostanza allergizzante!

Si prospetta un boom di manifestazioni sintomatiche che, se ora attraverso il non consumo di crostacei e funghi si potevano limitare, immagino cosa potrà accadere con le farine di insetti che ritroveremo in tanti alimenti della cultura culinaria della dieta mediterranea.

Per cui, se siete già allergici ai crostacei, funghi e/o agli acari della polvere (altri insetti che per via della loro chitina possono stimolare una reazione allergica), prestate molta attenzione a ciò che mangiate!



Pasta con farina di grillo

### **Crede possibile una progressiva sostituzione di cibi tradizionali con alimenti alternativi?**

No assolutamente. Potrebbe, di certo, essere una fonte di cibo in più da poter aggiungere al nostro patrimonio culinario perché più economico, più facile da produrre e con un profilo nutrizionale (proteine, lipidi, vitamine, minerali e fibre) che quantomeno non è paragonabile a quello di merendine, prodotti processati e ricchi di zuccheri e grassi idrogenati.

Ma, che essi possano sostituire progressivamente i nostri cibi tradizionali, sempre ammesso che si parli della vera dieta mediterranea come già scritto più volte nei precedenti approfondimenti, la vedo abbastanza irrealistica come possibilità.

### **Ritiene che siano davvero più sostenibili?**

Secondo la Normativa UE "gli insetti sono responsabili di meno dell'1% dell'impronta di carbonio totale connessa all'allevamento, in che li rende un'alternativa sostenibile alla carne e ad altri alimenti della dieta tradizionale".

Sì, ma dovremmo pensare anche, come in ogni cosa, a quelli che sono le relative controindicazioni. L'attenzione è, infatti, rivolta sicuramente ad un discorso di contaminazione microbica e parassitaria che già con uno studio del 2019 è stato scoperto che esistono forme di sviluppo parassitario nel 80% degli allevamenti di insetti esaminati di cui più del 30% sono risultati patogeni non solo per gli insetti stessi o per gli animali ma anche per l'uomo.

Questo aspetto, seppur mantenendo una sostenibilità di base può, quindi, potenzialmente, sviluppare problematiche di salute, come le allergie da sommarsi a quelle degli acari, funghi e crostacei, ma anche una possibile trasmissione di malattie batteriche (Campylobacter spp. e Salmonella spp.) non di poco conto.

### **Da un punto di vista nutrizionale cosa contiene la farina di grillo?**

Si sostiene che le proprietà nutritive di questi «novel food» eguaglino le carni rosse ed il pollame. Valutiamolo: ad esempio, 100 grammi di grilli (*Acheta domesticus*) apportano circa 12 grammi di proteine, 5 grammi di carboidrati, 5,5 grammi di grassi rispetto a 100 grammi di hamburger che hanno circa 20-25 grammi di proteine e, in base alla qualità, fino a 7-15 grammi circa di grassi. Dov'è la differenza?? Tra l'altro, sapete quanto pesa in media un grillo? Pesa 0,5 grammi per cui per arrivare a 100 grammi ne dovrete mangiare circa 200 per nemmeno pareggiare i nutrienti dell'hamburger!

Certamente, invece, la farina di grillo è più concentrata rispetto ai 100 grammi di grilli ed è infatti composta da 60-70 grammi circa di proteine e 15-20 grammi circa di grassi ma non è un giusto

confronto con la fettina di carne. Se proprio dobbiamo paragonarla a qualcosa in polvere, come le proteine del manzo in polvere ne basterebbero 80 grammi di quest'ultima per arrivare alle quantità stimate di proteine che si ritrovano in 100 grammi di farina di grilli.



Farina di grillo

### **Dubbi e critiche**

In molti Paesi europei, tra cui l'Italia, continua a esserci scarso interesse se non diffidenza da parte dei consumatori per questi nuovi alimenti e fanno bene perché, a meno di gravi carestie a carattere mondiale, il consumo di alcuni insetti può creare, in alcuni, reazioni allergiche.

Ma su questo, l'Ue è già intervenuta prevedendo requisiti specifici di etichettatura per quanto riguarda l'allergenicità poiché la chitina, in particolare, può causare reazioni soprattutto nei soggetti già allergici a crostacei, acari della polvere e funghi come ampiamente argomentato nell'approfondimento.

Insomma, grilli e insetti a parte, spero di avervi lasciato degli spunti in più su questo argomento in modo da potervi approcciare e fare delle scelte consapevoli in futuro.

Intervista al Dott. Raffaele Cicorella Nutrizionista



(\*) Per ulteriori informazioni in merito clicca sul **QR-CODE** e scopri il regalo a te riservato!