

# GLI ADDITIVI CHE POSSONO CAUSARE REAZIONI ALLERGICHE, D'INTOLLERANZA O TOSSICHE

A cura di Matteo Giannattasio, dall'archivio dell'Associazione Cibe (ass.cibele@libero.it)



b'io parla con te

## TABELLA ADDITIVI

Numero U.E.	Nome comune	Caratteristiche	Rischio di allergenicità, intolleranza o tossicità*	Prodotti in cui si possono trovare
E 102	Tartrazina	Artificiale. (Azo-colorante) <b>Colorante giallo</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Reazioni allergiche e/o d'intolleranza: orticaria, angioedema, asma; ipercitabilità nei bambini ipercinetici ( <i>bandito in alcuni paesi</i> ).	A) Piselli in scatola B) Bevande analcoliche aromatizzate (bevande a base o all'aroma di arancia, di arancia rossa, di limone, di pompelmo, bevande a base di succo di frutta, bevande colorate e aromatizzate, integratori liquidi) frutta e ortaggi canditi, mostarda di frutta, conserve di frutta rossa, prodotti da forno fini e di pasticceria, decorazioni e ricopertura, gelati, formaggi fusi aromatizzati, dessert, salse, insaporitori ( <i>curry, tandoori</i> ), sottaceti, condimenti, <i>Chutney Piccalilli</i> , pasta di pesce e di crostacei, succedanei del salmone, surimi, uova di pesce, pesce affumicato, <i>snacks</i> , crosta commestibile di formaggi, minestre pronte, surrogati della carne e del pesce a base di proteine vegetali, vini aromatizzati, sidro, vini di frutta, preparati dietetici, integratori.
E 104	Giallo di chinolina	Artificiale <b>Colorante giallo</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Come E 102 ( <i>bandito in alcuni paesi</i> ).	A) <i>Bitter soda, bitter vino</i> , insaccati, patè e terrine. B) Come B di E 102
E 110	Giallo tramonto FCF o Giallo arancio S	Artificiale (azo-colorante) <b>Colorante giallo</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Reazioni allergiche e/o d'intolleranza: orticaria, angioedema, asma ( <i>bandito in alcuni paesi</i> ).	A) <i>Bitter soda, bitter vino</i> , insaccati, patè e terrine, <i>sobrasada</i> B) Come B di E 102.
E 120	Cocciniglia o acido carminico	Naturale (da cocciniglia) <b>Colorante rosso</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Reazioni allergiche	A) Formaggio marmorizzato rosso, <i>bitter soda, bitter vino</i> , cereali di prima colazione all'aroma di frutta, insaccati, patè e terrine, carne per <i>burger, chorizo, salcichon, pasturmas</i> (rivestimento esterno) B) Come B di E 102.
E 122	Azorubina o Carmoisina	Artificiale (azo-colorante) <b>Colorante rosso-blu</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Reazioni allergiche e/o d'intolleranza, granulomatosi orofacciale ( <i>bandito in alcuni paesi</i> ).	A) <i>Bitter soda, bitter vino</i> . B) Come B di E 102.
E 123	Amaranto	Artificiale (azo-colorante) <b>Colorante rosso-blu</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Reazioni allergiche e d'intolleranza: orticaria, angioedema, asma ( <i>bandito in alcuni paesi</i> ).	<i>Bitter soda, bitter vino</i> , vini da aperitivo, bevande poco alcoliche, uova di pesce.
E 124	Ponceau 4R o Rosso cocciniglia A	Artificiale (azo-colorante) <b>Colorante rosso</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Come E 123, vasculite ( <i>bandito in alcuni paesi</i> ).	A) <i>Bitter soda, bitter vino</i> , insaccati, patè e terrine, <i>chorizo, salcichon, sobrasada</i> . B) Come B di E 102
E 127	Eritrosina	Artificiale <b>Colorante rosso</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Rischio di tireotossicosi per la presenza di iodio ( <i>bandito in alcuni paesi</i> ).	Ciliegie da cocktail, candite, in sciroppo.

<b>Numero U.E.</b>	<b>Nome comune</b>	<b>Caratteristiche</b>	<b>Rischio di allergenicità, intolleranza o tossicità*</b>	<b>Prodotti in cui si possono trovare</b>
E 128	Rosso 2G	Artificiale (azo-colorante) <b>Colorante rosso</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Tossicità <i>(bandito in alcuni paesi).</i>	<i>Breakfast sausages</i> con cereali, carne per <i>burger</i> con cereali o ortaggi.
E 129	Rosso allura AC	Artificiale (azo-colorante) <b>Colorante rosso</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Tossicità	A) <i>Bitter</i> soda, <i>bitter</i> vino, <i>luncheon meat</i> , <i>breakfast sausages</i> . B) Come B di E 102
E 131	Blu patentato V	Artificiale (azo-colorante) <b>Colorante blu</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Reazioni allergiche e d'intolleranza (orticaria, angioedema, asma)	A) Prodotti da forno, dolciumi. B) Come B di E 102
E 132	Indigotina o Carminio d'indaco	Artificiale <b>Colorante blu-rosso</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Come E 131 <i>(bandito in alcuni paesi).</i>	Come B di E 102
E 133	Blu brillante FCF	Artificiale <b>Colorante verde-blu</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Tossicità <i>(bandito in alcuni paesi).</i>	A) Piselli in scatola, B) Come B di E 102
E 142	Verde S	Artificiale <b>Colorante verde</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Tossicità <i>(bandito in alcuni paesi).</i>	A) Insaccati, patè e terrine, piselli in scatola B) Come B di E 102.
E 151	Nero brillante BN o Nero PN	Artificiale <b>Colorante nero</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Tossicità <i>(bandito in alcuni paesi).</i>	Come B di E 102
E 154	Bruno FK	Artificiale <b>Colorante rosso-bruno</b>	Tossicità <i>(bandito in alcuni paesi).</i>	Aringhe affumicate.
E 155	Bruno HT	Artificiale <b>Colorante rosso-bruno</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Tossicità <i>(bandito in alcuni paesi).</i>	Come B di E 102
E 160 b	Annatto. Bissina	Naturale (dai semi di Bixa orellana) <b>Colorante arancione</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Reazioni allergiche	Margarina, emulsioni di grassi e grassi senza acqua, formaggi stagionati di colore arancione, giallo o biancastro, formaggi fusi aromatizzati, formaggio <i>Red Leicester</i> , formaggio <i>Nicolette</i> , crosta commestibile dei formaggi, ortaggi sott'aceto, in salamoia, sott'olio; decorazioni e ricoperture, prodotti da forno fini, cereali da colazione estrusi e/o all'aroma di frutta, gelati, liquidi e bevande con titolo di alcol inferiore al 15%, dessert, snacks, stuzzichini, pesce affumicato, budelli commestibili.
E 160 c	Estratto di paprika o Capsantina o Capsorubina	Naturale (da peperoncino) <b>Colorante arancione</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Reazioni allergiche	A) Formaggi stagionati di colore giallo biancastro, formaggi fusi aromatizzati, ortaggi sott'aceto, in salamoia, sott'olio; confetture, gelatine di frutta marmellate, insaccati, patè e terrine B) Come B di E 102

Numero U.E.	Nome comune	Caratteristiche	Rischio di allergenicità, intolleranza o tossicità*	Prodotti in cui si possono trovare
E 210	Acido benzoico	Natural-identico (si ottiene per ossidazione del toluene).	Reazioni allergiche e d'intolleranza (orticaria, angioedema, asma, dermatite, urticaria periorale da contatto) In associazione con acido citrico formano benzene, sostanza cancerogena	Bevande aromatizzate analcoliche, birra analcolica in fusto, bevande alcoliche a basso tenore di alcool, concentrati di tè liquido, di frutta liquida e di infusioni di erbe confetture, frutta e ortaggi canditi, glassati, frutta essiccata, gelatine di frutta e marmellate a basso contenuto di zucchero, creme da spalmare a base di frutta, <i>frugtrod</i> e <i>Rote grutze</i> , olive e preparazioni a base di olive, salse emulsionate, gelatina animale, caglio, preparazione di chimosina microbica da DNA ricombinante in forma liquida, <i>mehu</i> e <i>makeutettu</i> , <i>membrillo</i> , barbabietole rosse cotte, ortaggi sott'aceto, in salamoia o sott'olio (escluse le olive), prodotti a base di pesci semiconservati e di uova di pesce, surimi, pesce salato ed essiccato, gamberetti cotti, dessert a base di latte e derivati senza trattamento termico, uovo liquido, salse non emulsionate, insalate pronte, senape, trattamento superficiale di prodotti a base di carne essiccati o stagionati, prodotti di confetteria anche a base di cacao (escluso il cioccolato), condimenti, zuppe liquide, brodi, integratori
E 211 E 212 E 213	Benzoato di sodio Benzoato di potassio Benzoato di calcio	Sale dell'acido benzoico. Sale dell'acido benzoico. Sale dell'acido benzoico. <b>Conservanti</b> <i>Non ammessi nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Come E 210 Come E 210 Come E 210	Come E 210 Come E 210 Come E 210
E 214	p-idrossibenzoato di etile	Artificiale	Come E 210 - 213	Rivestimenti di gelatina di prodotti a base di carne, patè, trattamento superficiale di prodotti a base di carne essiccati o stagionati, prodotti dolciari anche a base di cacao (escluso il cioccolato), integratori.
E 215 E 216 E 217 E 218 E 219	Etil-p-idrossibenzoato di sodio p-idrossibenzoato di propile Propil-p-idrossibenzoato di sodio p-Idrossibenzoato di metile Metil-p-idrossibenzoato di sodio	Artificiale Artificiale Artificiale Artificiale Artificiale <b>Conservanti</b> <i>Non ammessi nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Come E 210 - 213 Come E 210 - 213 Come E 210 - 213 Come E 210 - 213 Come E 210 - 213	Come E 214 Come E 214 Come E 214 Come E 214 Come E 214
E 220 E 221 E 222 E 223 E 224 E 226 E 227 E 228	Anidride solforosa Solfito di sodio Sodio bisolfito Metabisolfito di sodio Metabisolfito di potassio Solfito di calcio Calcio bisolfito Potassio solfito acido	Gas naturale (da combustione dello zolfo). Sale di E 220 Idem Idem Idem Idem Idem Idem <b>Conservanti</b> <i>Solo E 220 è ammesso nel biologico e biodinamico limitatamente al vino e in quantità non superiore agli 80 mg/l</i>	Reazioni allergiche e d'intolleranza, asma	<i>Burger meat, breakfast sausages, longaniza e butifarra</i> fresca, pesce salato e essiccato (madidi), crostacei e cefalopodi (polpi, seppie, calamari) freschi, congelati e surgelati, crostacei e cefalopodi cotti, biscotti secchi, sago, orzo perlato, patate disidratate, spuntini a base di patate e cereali, patate lavorate (incluse le patate congelate e surgelate), ortaggi bianchi essiccati, ortaggi bianchi lavorati (compresi gli ortaggi congelati e surgelati), zenzero essiccato, pomodori essiccati, polpa di barbaforte, polpa di cipolla, aglio, scalogno, ortaggi e frutti sottaceto, sott'olio e in salamoia (escluse le olive in salamoia), peperoni gialli in salamoia, funghi lavorati compresi i funghi (surgelati e congelati), funghi secchi, frutta essiccata, frutta secca a guscio, cocco essiccato, frutta e ortaggi canditi, cristallizzati o glassati, confetture, gelatine di frutta e marmellate e crema di frutta da spalmare a ridotto contenuto calorico, <i>jams, jellies e marmelades di frutta</i> , condimenti con succo di agrumi, succo d'uva concentrato per la produzione casalinga di vino, mostarda di frutta, estratto gelificante di frutta, pectina liquida, ciliegie a polpa bianca in barattolo, frutta secca reidratata, litchi, limoni affettati in barattolo, melasse e altri prodotti dolcificanti naturali, guarnizioni, sciroppo aromatizzato per frappè e gelati, succo di arancia, pompelmo, mela e ananas da consumare sfuso nei servizi di ristorazione, succo di limone e limetta, concentrati a base di succhi di frutta, bevande analcoliche aromatizzate contenenti succo di frutta, bevande analcoliche aromatizzate contenenti sciroppo di glucosio, prodotti di confetteria a base di sciroppo di glucosio, birra, birra analcolica, vini, sidro, idromele, aceto di fermentazione, senape, gelatina animale, surrogati di carne, di pesce e di crostacei a base di proteine, frutta a guscio marinata, granoturco dolce confezionato sotto vuoto, bevande alcoliche contenenti pere intere.
E 230 E 231 E 232	Bifenile Ortofenil fenolo Ortofenil fenolo sodico	Artificiale (da benzene) Artificiale (da bifenile) Artificiale (da bifenile) <b>Conservanti</b> <i>Non ammessi nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Tossicità	Trattamento superficiale degli agrumi.

<b>Numero U.E.</b>	<b>Nome comune</b>	<b>Caratteristiche</b>	<b>Rischio di allergenicità, intolleranza o tossicità*</b>	<b>Prodotti in cui si possono trovare</b>
E 249 E 250	Nitrito di potassio Nitrito di sodio	Natural-identico. Natural-identico <b>Conservanti</b> <i>E 249 è ammesso nel biologico solo nei salumi; è proibito nel biodinamico</i> <i>E 250 è proibito nel biologico e nel biodinamico.</i>	Reazioni d'intolleranza (turbe intestinali, cefalea)	Prodotti a base di carne salati, stagionati e essiccati, carne in scatola, <i>fois gras</i> .
E 251 E 252	Nitrato di sodio Nitrato di potassio	Natural-identico Natural-identico <b>Conservanti</b> <i>E 251 è ammesso nel biologico solo nei salumi; è proibito nel biodinamico</i> <i>E 252 è proibito nel biologico e nel biodinamico</i>	Come E 249-250	Prodotti a base di carne salati, in scatola, formaggio duro semiduro e semimolle, prodotti analoghi al formaggio a base di latte e derivati, aringhe e spratti marinati, <i>fois gras</i> .
E 310 E 311 E 312	Gallato di propile Gallato di octile Gallato di dodecile	Per reazione dell'alcol con acido gallico. Come E 310 Come E 310 <b>Antiossidante</b> <i>Non ammessi nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Dermatiti da contatto	Grassi e oli per la preparazione professionale di prodotti alimentari trattati termicamente, olio e grassi per frittura, escluso l'olio di sansa, strutto, olio di pesce, grasso animale, preparazioni per torte, spuntini a base di cereali, latte in polvere per distributori automatici, zuppe e brodi disidratati, salse, carne disidratata, frutta a guscio lavorata, condimenti e insaporitori, patate disidratate, gomme da masticare, integratori dietetici.
E 320	Butil idrossianisolo (BHA)	Artificiale (da metossifenolo) <b>Antiossidante</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Reazioni d'intolleranza (orticaria, cefalea, vampate), dermatite da contatto	Margarina, oli per frittura, grassi animali.
E 321	Butil idrossitoluene (BHT)	Artificiale (da isobutilene) <b>Antiossidante</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Come E 320	Carne, pesce, <i>bone meals</i> , grassi e oli.
E 330	Acido citrico	Naturale (da fermentazione di zuccheri con lieviti) <b>Regolatore di acidità, antiossidante, sequestrante</b> <i>Ammesso nei prodotti biologici; non ammesso nei prodotti biodinamici</i>	Aftosi orale recidivante	Largamente usato nelle bevande analcoliche, succhi di frutta, confetture, marmellate, zuppe, salse.
E 331	Citrato di sodio i) citrato monosodico ii) citrato disodico iii) citrato trisodico	Natural-identici. <b>Regolatori di acidità</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Come E 330	Come E 330
E 332  E 333	Citrato di potassio i) citrato monopotassico ii) citrato tripotassico Citrato di calcio i) citrato monocalcico ii) citrato di calcio iii) citrato tricalcico	Come E 331  Come E 331	Come E 330  Come E 330	Come E 330  Come E 330
E 410	Farina di semi di carrube	Naturale (da semi di carrube) <b>Addensante</b> <i>Ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Reazioni allergiche	Confetture, gelatine, marmellate, creme di frutta, gelati, salse, zuppe, <i>ketchup</i> , maionese, <i>mousse</i> , dessert, prodotti surgelati e congelati.

<b>Numero U.E.</b>	<b>Nome comune</b>	<b>Caratteristiche</b>	<b>Rischio di allergicità, intolleranza o tossicità*</b>	<b>Prodotti in cui si possono trovare</b>
E 413	Gomma adragante	Naturale (gomme vegetali) <b>Addensante</b> <i>Ammesso nei prodotti biologici; Non ammesso nei prodotti biodinamici.</i>	Reazioni allergiche	Confetture, gelatine, marmellate, creme di frutta, gelati, salse, zuppe, <i>ketchup</i> , maionese, <i>mousse</i> , dessert, prodotti surgelati e congelati.
E 414	Gomma d'acacia (gomma arabica)	Naturale (gomme vegetali) <b>Addensante, stabilizzante di emulsioni</b> <i>Ammesso nei prodotti biologici; Non ammesso nei biodinamici.</i>	Reazioni allergiche	Bevande analcoliche, caramelle gommose.
E 620	Acido glutammico	Naturale (per fermentazione dell'amido) <b>Esaltatore di sapidità</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Reazioni d'intolleranza (cefalea, asma, sindrome da ristorante cinese)	Zuppe, salse, carni preparate, salicce conservate, condimenti e insaporitori, dadi.
E 621	Glutammato monosodico	Acido glutammico neutralizzato <b>Esaltatori di sapidità</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Come E 620	Come E 620
E 622 E 623 E 624 E 625	Glutammato monopotassico Diglutammato di calcio Glutammato monoammonico Diglutammato di magnesio	Come E 621 Come E 621 Come E 621 Come E 621	Come E 620 Come E 620 Come E 620 Come E 620	Come E 620 Come E 620 Come E 620 Come E 620
E 950 E 951 E 952 E 953 E 954	Acesulfame K Aspartame Acido ciclamico e suoi Sali Isomalto Saccarina e sali di sodio, potassio e calcio	Artificiali o da idrogenazione di zuccheri naturali (isomalto). E 954 si ricava da derivati del petrolio <b>Dolcificanti di sintesi</b> <i>Non ammessi nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Possibili reazioni d'intolleranza E951 è nocivo per i pazienti con fenilchetonuria E 953 ha forte effetto lassativo	Prodotti a basso contenuto calorico (indicati come "senza zuccheri aggiunti" o "light" o "meno di 30 K Calorie" o "senza saccarosio" o "a ridotto contenuto calorico"), birra a basso tenore in alcool, integratori, alimenti dietetici per il controllo del peso, dentifrici.
E 957	Taumatina	Naturale (dalle foglie di <i>Thaumatococcus</i> ) <b>Dolcificante</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Rischio di allergicità per la sua natura di proteina di difesa	Come E 950-954
E 965	Maltitolo Sciroppo di maltitolo	Per idrogenazione chimica del maltosio (zucchero naturale) <b>Dolcificante</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Lassativo	Come E 950-954
E 966	Lactitolo	Per idrogenazione chimica del lattosio (zucchero naturale) <b>Dolcificante</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Forte effetto lassativo	Come E 950-954
E 967	Xilitolo	Per idrogenazione chimica dello xilosio (zucchero naturale) <b>Dolcificante</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Leggero effetto lassativo	Come E 950-954
E 999	Estratto di Quillaia	Naturale <b>Stabilizzante di schiuma</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Contiene saponine che causano emolisi se iniettate direttamente nel sangue	Bevande analcoliche aromatizzate e sidro.

<b>Numero U.E.</b>	<b>Nome comune</b>	<b>Caratteristiche</b>	<b>Rischio di allergenicità, intolleranza o tossicità*</b>	<b>Prodotti in cui si possono trovare</b>
E 1105	Lisozima	Naturale (dal bianco d'uovo) <b>Conservante</b> <i>Non ammesso nei prodotti biologici e biodinamici.</i>	Possibili reazioni allergiche in persone con allergia all'uovo	Formaggi stagionati.
E 1520	Propilen glicole	Artificiale (derivato di glicerolo e propilene) <b>Solvente</b>	Dermatite allergica da contatto	Alimenti contenenti coloranti, emulsionanti o antiossidanti.

Per legge gli additivi presenti negli alimenti devono essere indicati sulla etichetta riportando la sigla o il nome comune. Esempio: se si tratta della tartrazina, si può trovare scritto: E 102, oppure colorante E 102, oppure colorante: tartrazina.

\*Si fa presente che l'allergia agli additivi non è frequente (meno dell'1% di tutti i casi di allergia alimentare). Non ci sono dati certi sulla frequenza dell'intolleranza agli additivi.

Per ulteriori informazioni sugli additivi scrivere a [ass.cibele@libero.it](mailto:ass.cibele@libero.it)