
Studio rivela: patate e toast troppo cotti aumentano il rischio cancro

Autore: Redazione

Data: 17 Novembre 2015

Dopo l'allarme lanciato dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità** in merito al consumo di **carne rossa**, diversi cibi sono stati messi sotto la lente d'ingrandimento degli esperti, con buona pace dei consumatori. Adesso è il turno di uno **studio** della Foods Standards Agency (Fsa), l'agenzia governativa inglese per la **sicurezza alimentare**, secondo cui **patate e toast troppo cotti aumentano il rischio cancro**.

Nelle patate e nei toast bruciacchiati, infatti, aumenterebbero i livelli di **acrilammide**, una sostanza **cancerogena**: il composto si forma a partire da una reazione tra amminoacidi, zuccheri e acqua contenuti nei due alimenti quando sono sottoposti a temperature più alte di 120°.

Bisogna quindi dire addio a toast e patate croccanti? No, però bisogna andarci cauti con la cottura. In un piatto di patatine fritte **cotte troppo a lungo**, gli scienziati hanno rilevato 1,052 microgrammi di tossina per chilo (50 volte di più rispetto al piatto cotto in modo corretto). Per le patate arrosto, invece, il livello è stato di 490 microgrammi per kg, 80 volte di più del normale. L'esperimento condotto sul toast ha dato risultati analoghi: quello più chiaro conteneva 9 microgrammi per kg, mentre quello bruciacchiato 167 microgrammi.

La valutazione del rischio – ha spiegato Guy Poppy, capo consulente scientifico della Fsa – indica che ai livelli a cui siamo esposti con il cibo, l'acrilammide potrebbe aumentare il rischio di cancro. Non consigliamo alle persone di smettere di mangiare determinati alimenti, ma quando si cucinano per esempio le **patate in casa**, di cuocerle fino alla **colorazione dorata**.

Lo studio britannico, comunque, non ha specificato **quale sia una quantità di acrilammide non cancerogena** e la Commissione Europea starebbe valutando l'introduzione di una soglia massima consentita.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/studio-rivela-patate-e-toast-troppo-cotti-aumentano-il-rischio-cancro/>

Generato il 18/06/2026