

Altri fattori antinutrizionali

Molti alimenti, soprattutto di origine vegetale, contengono dei composti, chiamati **fattori antinutrizionali**, che possono interferire negativamente con i meccanismi della nutrizione una volta assorbiti dal nostro corpo.

I principali fattori antinutrizionali sono gli inibitori enzimatici, le antivitaminine, i complessanti salini, le sostanze antiormonali, le sostanze ipertensive e vasocostrittive (ammine biogene), gli alcaloidi, le fitoemoagglutinine, ma anche le sostanze cancerogene.

È piuttosto raro che un alimento contenga in origine sostanze cancerogene, tuttavia queste possono formarsi a causa di contaminazioni di tipo microbico o chimico.

Tipico è il caso delle micotossine cancerogene che possono trovarsi in alimenti ammuffiti (mele, cereali, foraggi ecc.).

L'**aflatossina** prodotta dall'*Aspergillus flavus* o la **patulina** secreta dal *Penicillium claviforme* sono due esempi di micotossine di accertata azione cancerogena.

Vi sono poi sostanze cancerogene che si formano durante la cottura alla griglia, per esempio dalla combustione di legname e carboni fossili si può formare il **3-4 benzopirene**.

Alcune piante di uso comune possono contenere sostanze potenzialmente cancerogene, come le **furocumarine** (presenti in quantità non trascurabili nel prezzemolo, nel sedano, nei fichi e nel bergamotto), il **safrolo** (principio aromatizzante dell'olio di zafferano, presente anche in noce moscata, zenzero, cinnamomo, pepe nero e anice) e l'**estragolo** (il fattore aromatico delle foglie di basilico).



Le spezie usate in cucina per aromatizzare i cibi contengono sostanze potenzialmente dannose all'organismo umano.