

Alluminio in cucina: come utilizzarlo senza rischi per la salute e gli alimenti da non avvolgere mai

Diversi studi evidenziano come il contatto tra cibi e alluminio, soprattutto in presenza di alimenti acidi o salati, possa favorire la migrazione del metallo. Ecco i consigli degli esperti per limitarne l'assorbimento (Fonte: <https://www.corriere.it/> 20 ottobre 2025)



L'alluminio è uno dei materiali più diffusi in cucina, presente in pentole, fogli per alimenti e confezioni. Tuttavia, diversi studi hanno evidenziato come il contatto tra cibi e alluminio, soprattutto in presenza di alimenti acidi o salati, possa favorire la migrazione del metallo negli alimenti stessi. La questione non è trascurabile: **un'esposizione costante a quantità eccessive di alluminio può rappresentare un rischio per la salute**. Per fare chiarezza, abbiamo raccolto i consigli della biologa nutrizionista **Michela Seniga** dei centri medici Humanitas Medical Care, che spiega quali alimenti evitare, le differenze tra cibi acidi e grassi e le pratiche quotidiane per limitare l'assorbimento del metallo.

Alimenti da evitare a contatto con l'alluminio

È risaputo come pomodori, spinaci e barbabietole siano da evitare per ciò che riguarda il contatto con l'alluminio. Secondo Michela Seniga, «oltre a questi alimenti è consigliabile **evitare di cucinare o conservare a contatto con l'alluminio altri cibi acidi o ricchi di minerali** come rabarbaro, agrumi (es. limoni, arance), mele, uva, frutti di bosco, crauti, succhi di frutta acidi, marmellate di frutta acida, e salse a base di aceto». Questi alimenti, per il loro basso pH o per

l'elevato contenuto di acidi organici (citrini, malici, ossalici), **favoriscono la separazione dell'alluminio dal materiale**. Anche alimenti salati, come pesce marinato, olive in salamoia e formaggi stagionati, possono contribuire al rilascio di alluminio, sebbene in misura minore. La cottura prolungata o a temperature elevate accentua ulteriormente il fenomeno.

Il rischio dei fogli di alluminio

«Il rischio di rilascio di alluminio riguarda anche gli alimenti conservati in fogli di alluminio», spiega Seniga. L'acidità e la presenza di sale aumentano la migrazione del metallo. «Studi sperimentali hanno dimostrato che **alimenti acidi o salati, come formaggi freschi, limone e cibi marinati, possono assorbire quantità di alluminio superiori ai limiti di sicurezza stabiliti dal Consiglio d'Europa (5 mg/kg di alimento)**, soprattutto se conservati o cucinati in fogli di alluminio per tempi prolungati o a temperature elevate».

Cibi acidi vs cibi grassi

Le differenze tra alimenti acidi e grassi sono significative: «Gli alimenti acidi, come agrumi e sottaceti, favoriscono un rilascio di alluminio significativamente superiore rispetto agli alimenti grassi, come pesce o carne», continua Seniga. Come spiega la specialista, **l'acidità e la presenza di agenti chelanti organici - sostanze chimiche in grado di legarsi ai metalli - accelerano la dissoluzione del metallo**. «Negli alimenti grassi, come carne e pesce, la migrazione di alluminio è generalmente inferiore rispetto agli alimenti acidi, ma può aumentare in presenza di condimenti acidi o salati e con la cottura ad alte temperature. Studi su carne e pesce cotti in fogli di alluminio mostrano un incremento del contenuto di alluminio, ma i livelli restano tipicamente inferiori rispetto a quelli osservati negli alimenti acidi». La differenza principale è che gli alimenti acidi promuovono una migrazione di alluminio di gran lunga maggiore rispetto agli alimenti grassi, mentre la presenza di grassi di per sé non favorisce la dissoluzione dell'alluminio.

Bevande e succhi da non conservare in alluminio

La biologa ricorda che alcune bevande devono evitare il contatto con l'alluminio: «Ovviamente sono quelle bevande con pH acido, in particolare succhi di agrumi (come arancia, limone, pompelmo), succhi di pomodoro, succhi di ananas, bevande a base di aceto (come i sottaceti liquidi), e altre bevande acidificate». Anche alcune bibite analcoliche acide, come **cola o energy drink**, presentano un rischio aumentato, soprattutto se il rivestimento interno della lattina è danneggiato.

Consigli pratici per la cucina di tutti i giorni

Per limitare l'esposizione all'alluminio, Seniga suggerisce: «Evitare la cottura o la conservazione di alimenti acidi o salati in pentole o fogli di alluminio; è preferibile utilizzare vetro, acciaio inox o

alluminio rivestito per alimenti a rischio; un pretrattamento delle pentole nuove, come la bollitura in acqua, riduce la migrazione di alluminio; evitare l'uso di superfici danneggiate o usurate». In sostanza, **l'alluminio può rimanere parte della cucina quotidiana, a patto di selezionare con attenzione gli alimenti con cui entra in contatto.**