

Le padelle antiaderenti rilasciano sostanze pericolose per la salute durante la cottura?

È bene non surriscaldarle oltre i 250 °C ed evitare di usare utensili metallici e spugnette abrasive per limitare il rischio di graffi. Con questi accorgimenti diminuisce la probabilità di disperdere PFAS negli alimenti (Fonte: <https://www.corriere.it/> 21 luglio 2025)



Leggo spesso su internet e riviste che le padelle antiaderenti sarebbero pericolose per la salute a causa di sostanze che vengono rilasciate durante la cottura. È vero?

Risponde Elena Dogliotti, biologo nutrizionista e supervisore scientifico per Fondazione Veronesi ([VAI AL FORUM](#))

Partiamo da un presupposto importante: scegliere utensili da cucina di buona qualità è fondamentale. **Meglio evitare padelle molto economiche, senza etichette chiare e senza riferimenti alla composizione del materiale.** Il rivestimento antiaderente delle pentole, è storicamente realizzato in **Teflon**, una resina plastica (PTFE) che ha il vantaggio di impedire ai cibi di attaccarsi anche utilizzando pochissimi grassi in cottura. In passato, per la produzione del Teflon, veniva impiegato l'**acido perfluorooctanoico (PFOA)**, una sostanza appartenente alla classe delle **sostanze perfluoroalchiliche (PFAS)**, che è stata oggetto di numerose ricerche a causa dei suoi possibili effetti nocivi sulla salute e sull'ambiente. Tale sostanza ha mostrato una correlazione con **potenziali rischi per il fegato, per il sistema endocrino e per quello riproduttivo** e una forte capacità di persistenza ambientale. Per questi motivi, il PFOA è vietato nell'Unione Europea dal 2020.

PFAS negli alimenti

Oggi le padelle in commercio che riportano l'indicazione «PFOA-free» sono da considerarsi dunque più sicure, anche se **vi sono altri PFAS che sono oggetto di indagine**. Non è tanto l'entità del loro rilascio da questi utensili a preoccupare, ma quello a livello globale visto che sono composti che **vengono impiegati in tantissimi materiali e settori differenti**. In considerazione della loro capacità di dispersione e permanenza nell'ambiente bisognerebbe cercare di limitarne l'utilizzo e trattare con attenzione i materiali che li contengono. **Per quanto riguarda le padelle è bene non surriscaldarle oltre i 250 °C e evitare di usare utensili metallici e spugnette abrasive per limitare il rischio di graffi**. Con questi accorgimenti diminuisce la probabilità di disperdere PFAS negli alimenti e con essa il potenziale rischio per la salute.

I suggerimenti

Il pentolame alternativo privo di rivestimenti fluorurati, sono **la ceramica, l'acciaio inox, l'alluminio anodizzato e, per le cotture in forno o al microonde, il Pyrex**. Queste opzioni, «PFAS-free», sono adatte a chi vuole ridurre ulteriormente il rischio di esposizione a queste sostanze. Tuttavia, bisogna ricordare che **acciaio e alluminio non sono antiaderenti**, occorre scaldarli il giusto prima di aggiungere i cibi: se non usiamo grassi possiamo servirci dell'**effetto Leidenfrost, ovvero far gocciolare dell'acqua sulla superficie**. Se le gocce si scompongono la padella non è ancora sufficientemente calda, se evaporano subito lo è troppo, se «ballano» rimanendo intatte la temperatura è ideale. **Per evitare che il cibo si attacchi possiamo usare un velo d'olio** (come quello di arachidi o girasole alto oleico ma anche olio evo se la cottura è breve), distribuito con la carta da cucina, **o cuocere in umido utilizzando acqua, brodo vegetale o succo di limone** o aggiungere cibi acquosi come le verdure.

Ridurre i rischi

Dunque, la chiave è, come sempre, nella consapevolezza: non bisogna creare allarmismi ma è **bene cercare con le nostre scelte di ridurre gradualmente i rischi** in base alle informazioni che derivano dal progresso scientifico: **leggere le etichette, preferire materiali sicuri e cucinare con attenzione** sono pratiche ragionevoli e attuabili per una maggior attenzione alla salute e all'ambiente.

Approfondisci

- [Olio da cucina, come scegliere quello giusto? Consigli su come orientarsi, anche in base alla modalità di cottura](#)
- [Metodi di cottura anticancro e cancerogeni: come preparare e conservare al meglio il cibo](#)
- [Che cosa sono i Pfas e dove si trovano. C'è un modo per proteggersi?](#)

- Pfas, ecco come gli «inquinanti eterni» vengono assorbiti dalla pelle ed entrano nel circolo sanguigno