

Quando il cibo sano può diventare tossico: dalle ciliegie ai pomodori, gli alimenti potenzialmente pericolosi se consumati male di Giuseppe Scuotri

Dosi eccessive e preparazioni non adeguate possono trasformare cibi consumati abitualmente in causa di disturbi per l'organismo. Ecco quali sono e perché

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 11 agosto 2026)



Alcuni alimenti presenti ogni giorno sulle nostre tavole possono rivelare **un lato meno conosciuto**. Non si tratta di cibi esotici o rari, ma di ingredienti comuni che, se consumati in quantità eccessive o preparati in modo scorretto, **possono provocare disturbi anche importanti**. Dalle ciliegie alle patate, dai fagioli alla noce moscata, il rischio può nascondersi in un seme, in un germoglio, nella buccia oppure in una cottura inadeguata. Nella maggior parte dei casi si tratta di **eventualità poco frequenti e facilmente evitabili**, ma conoscere i meccanismi alla base di queste intossicazioni permette di prevenire problemi e di portare in tavola gli alimenti in modo più consapevole. Come ricordano **gli specialisti dell'Humanitas Mater Domini**, «il segreto sta nell'informazione e nel buon senso».

Le ciliegie

Saporite e colorate, simbolo della bella stagione, le **ciliegie** sono un frutto molto amato. Non tutti sanno, però, che un pericolo per la salute si annida nel loro cuore. Nel nocciolo, infatti, è presente l'**acido cianidrico**, un veleno molto diffuso in natura (i suoi sali, dal nome più familiare, vengono chiamati **cianuri**) che, se ingerito in grosse quantità, ha la capacità di **inibire lo scambio di ossigeno tra il sangue e le cellule**, con esiti anche fatali. Se assunto in dosi modeste, magari

ingoando o danneggiando con i denti qualche nocciolo, si può in alcuni casi andare incontro a **lievi disturbi quali crampi allo stomaco, mal di testa, nausea e vomito.**

La mela

Per ragioni analoghe, è bene prestare attenzione anche ai semi della mela. Contengono infatti **amigdalina**, una sostanza che, durante la digestione, può liberare piccole quantità di acido cianidrico. Il pericolo riguarda soprattutto l'assunzione di grandi quantità di semi masticati, un'eventualità piuttosto rara nella vita quotidiana. La **stessa raccomandazione** vale per i noccioli di albicocche, pesche, susine e altri frutti appartenenti alla **famiglia delle Rosacee**.

Le mandorle amare

L'amigdalina è presente in grosse quantità anche nelle **mandorle amare**. Sebbene siano molto meno diffuse e utilizzate in cucina delle mandorle dolci e la **dose mortale** per un adulto sia di circa **50 pezzi** crudi, è bene stare in guardia per non incorrere nemmeno in **disturbi più lievi**, come specificato prima, **simili a quelli provocati da un'intossicazione da cianuro** come **nausea, febbre, mal di testa, insonnia**. Per evitare problemi, in ogni caso, è sempre bene consumare mandorle sottoposte a cottura.

Patate, pomodori e melanzane

Anche dietro a tre capisaldi della cucina italiana come **patate, pomodori e melanzane** possono celarsi delle insidie. In questo caso, l'elemento a cui fare attenzione è la **solanina**, un **glicoalcaloide** che le piante sfruttano come pesticida naturale. In dosaggi bassi non dà problemi, ma in **medie e grandi quantità** può provocare nausea, vomito e diarrea. È molto presente **nella buccia e nei germogli** delle patate, pomodori e melanzane.

Per evitare la sostanza nelle patate, **come spiega l'Efsa**, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, è meglio **sbuciarle prima della cottura**, scartare le parti verdi e, se molto germogliate, è preferibile non consumarle. È importante **conservarle correttamente** lontano da umidità, calore e luce.

Per i **pomodori**, la sostanza si riscontra soprattutto in quelli **non maturi e nelle foglie**. Occorre quindi prestare cautela sia quando si fanno acquisti in negozio sia quando si cucina a casa. In quantità minori la solanina si trova anche nelle melanzane, in particolare nella buccia. Una corretta maturazione e una cottura adeguata (attenzione però alle temperature sopra i 170°C) sono importanti per renderne sicuro il consumo.

I funghi

Se è vero che quando si parla di funghi si tende a prestare attenzione, distinguendo tra specie commestibili e velenose, non è sempre vero lo stesso per la preparazione delle **varietà** che arrivano normalmente nei **nostri piatti**. Molti funghi commestibili, infatti, **contengono tossine in**

[quantità moderate](#) che vengono **eliminate durante la cottura**. Il consiglio è, quindi, di non mangiare in nessun caso **prodotti crudi o non cotti** a dovere e di consumarli in piccole quantità.

I fagioli

Un altro alimento a cui prestare attenzione sono [i fagioli: contengono infatti lectine](#) (tra cui la **fitoemoagglutinina**), che possono portare a **disturbi intestinali e vomito**. Per eliminarle, è necessario tenere i legumi in **ammollo in acqua per diverse ore** (minimo dodici) prima di impiegarli in cucina e poi bollirli bene, assicurandosi che raggiungano una **cottura ottimale e uniforme**.

La noce moscata

Piccola, profumata e capace di trasformare il sapore di un purè, di una besciamella o di un dolce, la noce moscata è una spezia che andrebbe sempre utilizzata con moderazione. **In quantità elevate può infatti provocare alterazioni dello stato di coscienza**, allucinazioni, tachicardia e convulsioni. La responsabile è la **miristicina**, sostanza naturalmente presente nel seme. Per questo motivo gli esperti consigliano di limitarsi alle dosi normalmente impiegate in cucina, evitando un uso eccessivo o improprio.