



Forno a microonde fa male? Iss: «Non rende cibi meno sani»•

Descrizione

(Adnkronos) «A casa, in bar e ristoranti e persino in ufficio è ormai difficile farne a meno. Il forno a microonde fa parte del nostro quotidiano, indispensabile alleato di pranzi, spuntini e cene rapidi. Eppure ancora oggi non mancano i dubbi e le domande su possibili rischi per la salute: scaldare o cuocere il cibo con questo sistema può far male? La risposta è un chiaro «no» sul portale «Issalute» dell'Istituto superiore di Sanità: «La cottura nel forno a microonde non altera il cibo e non causa tumori», si legge. Gli alimenti, in pratica, hanno lo stesso valore nutritivo del cibo cotto in un forno tradizionale. La principale differenza tra questi due metodi di cottura consiste nel fatto che l'energia a microonde penetra più in profondità nel cibo, riducendo così il tempo di cottura».

I forni a microonde, ricorda Issalute, «scaldano il cibo grazie all'azione di radiazioni a radiofrequenza, onde radio con lunghezze d'onda che vanno da 1 mm a 30 cm (circa 12 cm), dotate di una bassa quantità di energia. Le microonde vengono assorbite dalle molecole di acqua e grasso che, grazie all'energia ricevuta, sono in grado di vibrare: l'attrito molecolare provocato dallo sfregamento genera calore e il calore a sua volta cuoce il cibo». Che «non diventa radioattivo»: non rimane alcuna energia nel forno o nel cibo dopo che è stato spento. L'energia a microonde «proseguono gli esperti non penetra bene in parti di cibo troppo spesse, determinando una cottura non uniforme». Quindi «è bene far riposare l'alimento per diversi minuti per consentire al calore di distribuirsi in tutto il cibo e fare in modo che la cottura sia uniforme, anche per l'effetto che ha contro eventuali microorganismi presenti», elemento da tenere in considerazione rispetto alla cottura tradizionale.

Per quanto riguarda poi i rischi di esposizione per chi utilizza l'apparecchio, «parliamo di livelli davvero trascurabili», spiega all'Adnkronos Salute il fisico Alessandro Polichetti, primo ricercatore del Centro nazionale per la protezione dalle radiazioni e fisica computazionale dell'Iss. «Il forno a microonde utilizza campi elettromagnetici, o microonde, per scaldare i cibi. Il loro effetto è legato alle elevate potenze utilizzate che rimangono, però, confinate all'interno del forno che è schermato elettromagneticamente. All'esterno i livelli sono molto bassi», aggiunge Polichetti ricordando che campi elettromagnetici simili, microonde, sono prodotti anche dai telefoni cellulari «e che sono al centro di moltissimi studi, da decenni».

Ma ??nonostante tutte le ricerche, non ci sono evidenze convincenti che ci siano patologie connesse all'??esposizione ai campi magnetici emessi dai telefoni cellulari??. In quest'ottica, ??se compariamo questo tipo di esposizione a quella del forno a microonde, sia in termini di intensit  sia di durata (perch  le persone non stanno certo attaccate a questo elettrodomestico come ad un telefono),   ragionevole pensare che il rischio, gi  limitato con i telefonini,   di molto pi  trascurabile con i forni a microonde??. conclude l'esperto.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 16, 2026

Autore

redazione

default watermark