

# Cuocere gli alimenti nella carta di alluminio fa veramente male? La carta di alluminio è pericolosa? I rischi sono reali?

---

Carta di alluminio, carta stagnola, carta argentata. La si chiama in tanti modi diversi, la usiamo molto spesso e la consideriamo sicura. Sono però tanti i siti che riportano allarmi sulla sua **pericolosità**: c'è da fidarsi? I rischi sono veri?

---

Rassicuriamo i lettori: la carta di alluminio, se usata correttamente, non è pericolosa. Diciamo intanto che stiamo effettivamente parlando di una carta in alluminio laminato, mentre il nome stagnola è dovuto al fatto che un tempo si usavano carte a base di Stagno. Questo tipo di "carta" viene usata per conservare gli alimenti, oltre che per alcuni tipi di cottura, a causa della **leggerezza e dell'alta conducibilità termica**.

---

Si sa che l'alluminio non fa bene alla salute e per questo stanno crescendo le preoccupazioni sul fatto che un **contatto**

con il cibo possa essere deleterio. Come scritto su [Ilfattoalimentare.it](http://Ilfattoalimentare.it), però, va innanzitutto precisato che le vaschette tipicamente usate per contenere gli alimenti sono **rivestite internamente** da materiale polimerico.

---

[BufaleUnTantoAlChilo](#) ha cercato di capire per bene se l'alluminio di vaschette e "carte" può essere considerato un pericolo e, come si legge, esistono fortunatamente numerose **indicazioni preventive** come l'etichettatura dei prodotti in alluminio e la segnalazioni di idoneità o meno in base a temperatura, tempo e tipo di alimento. L'obiettivo è sostanzialmente quello di **evitare il più possibile la migrazione dell'alluminio**.

---

La temperatura è chiave: si consiglia di conservare gli alimenti in alluminio refrigerato e per un tempo il più possibile minore per limitare la migrazione. A essere fondamentale è infatti la quantità, che **fino a 60mg alla settimana è considerata tollerabile senza problemi**: numerosi [studi](#) e [documenti](#) mettono in relazione la quantità di alluminio migrata nei cibi in base a tempi, temperatura e tipo di alimento e quello che si è visto è che i maggiori rischi si hanno con lunghi contatti, in luogo non refrigerato, con alimenti acidi o troppo salati. Si parla comunque di **livelli non pericolosi**, ma sono le stesse istituzioni a sconsigliarne l'uso in questi casi.

---

In conclusione, la carta di alluminio non è pericolosa, anche se conviene **limitare il più possibile la conservazione per lunghi tempi e a temperatura ambiente, soprattutto per alimenti ricchi di acidi e sale**. In ogni caso, si può sempre usare la pellicola.

---

**Link Fonti:**

1. (<http://www.today.it/>)

---

★ Tre43 Consigli D'Acquisto ★

---