

Benessere

Alimentazione In un libro un nuovo metodo educativo

Lo «schifezzometro» aiuta a mangiar sano

Valutare i cibi: è un gioco da bambini

Il volume «Occhio alle merendine», insieme con un Cd, fa scoprire divertenti, ma precisi, identikit nutrizionali

Bambini, ribellatevi se mamma e papà disattenti e frettolosi vi rimpinzano di tortine, bibite e panini... Tanti fuoripasto possono farvi ingrassare e magari riempirvi di composti chimici dai nomi strani. È questo il messaggio che Gabriele Buracchi, docente di psicobiologia della nutrizione alla facoltà di medicina di Pisa, suggerisce nel suo libro *Occhio alle merendine* (Bracca Editore).

«Oggi molti bambini arrivano a mangiare anche 700-800 calorie al giorno fra bibite, patatine, snack, pieni di zucchero e grassi. Non poco, rispetto alle circa 2000 calorie al dì suggerite dai nutrizionisti. La fretta dei genitori, la disponibilità di bibite e snack, la sedentarietà davanti alla Tv, spiegano, almeno in parte, perché anche in Italia un terzo dei bambini pesi troppo. Quindi penso sia

giusto rivolgersi direttamente anche a loro, per responsabilizzarli nelle loro scelte alimentari», avverte lo specialista.

Il libro di Buracchi, propone in modo semplice e divertente un mini corso di educazione alimentare per grandi e piccini. In più, e qui sta la novità, con un gioco interattivo su Cd, permette ai piccoli (da soli o con mamma e papà), di scoprire "l'identikit" di merendine, bibite, panini venduti nei fast food, per sapere quanto possono fare ingrassare, se contengono additivi che sarebbe meglio evitare, se il costo è esagerato. E ancora: cosa si potrebbe mangiare in alternativa e quanti minuti di attività ci vogliono per smaltire le calorie di questo o quel prodotto.

Per scoprire tutte queste cose, basta inserire nel calcolatore proposto dal Cd, le indicazioni in etichetta: peso del prodotto, calorie, grassi, carboidrati, additivi. I risultati sono espressi con curiosi sistemi di misura. Il «panciometro», che attribuisce da 0 a 22 pance, permette di visualizzare il po-

tere ingrassante di un determinato alimento industriale. Il risultato dipende non solo dal numero di calorie indicate in etichetta, ma anche dai rapporti proteine/grassi e grassi/carboidrati. Se le proteine sono poche rispetto a grassi e carboidrati (in particolar modo allo zucchero), il prodotto tota-

Bibite

Non esagerate con le bollicine

Troppe bibite con le bollicine, specie se contengono cola, possono danneggiare le ossa dei piccoli. Secondo l'*American Journal of Clinical Nutrition*, infatti, queste bevande, se bevute spesso, riducono il consumo di latte e forniscono caffeina e acido fosforico, «lavorando» contro l'assorbimento del calcio.

lizza un numero di panche più elevato. Poi c'è lo «schifezzometro»: più additivi chimici (conservanti, antiossidanti, aromi e così via) ci sono nel prodotto, più l'indice sale. «Questi composti servono per migliorare e proteggere nel tempo le qualità degli alimenti confezionati, ma i bambini che ne fanno scorpacciate, possono mangiare anche un sacco di additivi. E sulla sicurezza dei cocktails di queste sostanze sappiamo ben poco» avverte lo specialista.

Il «risparmiometro», infine, indica il prezzo al chilo del prodotto in esame, che in genere costa ben di più della frutta di stagione, la merendina ideale secondo i nutrizionisti.

Questo, però, non significa che bibite, panini e merendine debbano essere messi al bando. Spiega Laura Rossi, ricercatore dell'Inran (Istituto nazionale di ricerca per alimenti e nutrizione): «In realtà, la crescita dell'obesità infantile in Italia non è dovuta tanto al consumo di merendine, quanto al fatto che i bimbi spesso mangiano troppo, di tutto. Nessun cibo, di per sé, fa ingrassare. Il problema è la somma delle calorie. Quanto agli additivi, l'industria usa quelli permessi dalla legge, nelle dosi consentite perché considerate innocue. L'alimentazione di piccini e grandi deve però essere varia, equilibrata e non eccessivamente calorica».

Roberta Salvadori



Giudizi in chiaro

PANINO CON HAMBURGER DEL FAST FOOD

Peso:	330 g
Calorie:	850
Proteine per 100 g:	48
Carboidrati per 100 g:	60
Grassi per 100 g:	30

Additivi: acidi grassi (trigliceridi), nitriti e nitrati di sodio e potassio, sale ferrosi, glutammato monosodico, acido lattico, acido citrico, aromi.

PER CONSUMARLO (CALORIE) DEVI FARE (ALTERNATIVAMENTE):

82 min. di tennis	102 min. di calcio
85 min. di nuoto	283 min. di passeggiata

CONTIENE LE STESSA CALORIE DI:

349 g di pane integrale	1.062 g di cernia
658 g di manzo magro	1.888 g di mela o
787 g di petto di pollo	5.000 g di pomodori

MERENDINA AL CIOCCOLATO

Peso:	46 g
Calorie:	234
Proteine per 100 g:	7
Carboidrati per 100 g:	60
Grassi per 100 g:	27

Additivi: acidi grassi (trigliceridi), carboidrati di origine di ammonte, aromi.

PER CONSUMARLA (CALORIE) DEVI FARE (ALTERNATIVAMENTE):

22 min. di tennis	28 min. di calcio
23 min. di nuoto	78 min. di passeggiata

CONTIENE LE STESSA CALORIE DI:

96 g di pane integrale	292 g di cernia
181 g di manzo magro	520 g di mela o
216 g di petto di pollo	1.376 g di pomodori

RISULTATI



14 GRADO **12,73**
Panche ELEVATO euro al kg

PANCIOMETRO

SCHIFEZZOMETRO

RISPARMIOMETRO

9 GRADO **26,67**
Panche ELEVATO euro al kg

