

scienze

IN ITALIA I BAMBINI SOVRAPPESO sono il 2,4%. Quasi il 4% in Campania detiene il record dei bambini extralarga: 36%. La Valle d'Aosta ha la percentuale più bassa: 1,4%.

IN EUROPA I PICCOLI SOVRAPPESO sono, in totale, 1,4 milioni e 3 milioni gli obesi.

È DEFINITO OBESO un bambino il cui peso supera del 20% quello ideale; sovrappeso se lo supera del 10-20%.

In Italia negli ultimi 40 anni il consumo di calorie è salito del 30 per cento.

Sai cosa dai a tuo figlio con le MERENDINE?

AUMENTAZIONE

È il trionfo degli snack. Amatissimi dai bambini e acquistati dai genitori senza pensarci troppo o con rassegnazione. Anche perché vengono spesso pubblicizzati come «sani e naturali». In realtà, sono poveri di nutrienti e ricchi di inutili calorie e sostanze chimiche.

DI LINDA GRILLI

Cibi pronti, bibite gassate, merendine industriali, snack salati, dolciumi... Ogni giorno finiscono nel carrello della spesa e dall'allegra tavola e negli zaini di scuola dei figli. Li acquistiamo attirati dalle confezioni, rassicurati dagli spot pubblicitari che li dipingono come alimenti gustosi, «naturali, sani». Nella maggior parte dei casi, invece, sono prodotti che apportano molte calorie inutili ma pochi di nutrienti di rilievo. Da tempo la comunità scientifica internazionale e il ministero della Salute mettono in guardia sul rapporto tra il loro consumo eccessivo e l'epidemia di sovrappeso. Eppure, nel giro di pochi anni, questi alimenti hanno preso il posto di frutta, verdura, cereali, i prodotti base della dieta mediterranea.

La conferma arriva da un ricercatore della Fao, Josef Schmidhuber, se-

condo il quale negli ultimi 45 anni i paesi del Mediterraneo hanno abbandonato questo tipo di alimentazione, sostituendola con cibi «troppo grassi, troppo salati e troppo dolci». Nei 15 paesi esaminati l'apporto calorico giornaliero è aumentato dal 1962 al 2002 del 20 per cento, passando da 2.960 kcal a 3.340 kcal. In alcune nazioni (Italia, Grecia, Spagna, Portogallo, Cipro e Malta) il consumo di calorie si è innalzato del 30 per cento.

Gli ultimi dati in Italia parlano di quasi 5 milioni di obesi, con un incremento di circa il 9 per cento rispetto al 2000. A destare le maggiori preoccupazioni sono i più giovani, con un 4 per cento di bambini e adolescenti obesi e un 24 per cento in sovrappeso.

Per rendersi conto di quanto sia cambiata la dieta delle famiglie italiane basta uscire un sabato al supermercato, osservando i comportamenti dei genitori tra gli scaffali con i cartelli colmi di surgelati di carne o pesce, zuppe in scatola, sughi pronti e risotti liofilizzati. Ovvio il motivo: c'è meno tempo, o voglia, per spese frequenti e per cucinare. Male merende per i bambini apparentemente non si giustifica: no cereali per la colazione glassati o ripieni di cioccolato, merendine farcite di crema, patatine, bevande gassate, caramelle e gomme da masticare...

«Lavoro tutto il giorno», racconta Elena, 39 anni, due figli di 9 e 11 anni, «non ho molto tempo da dedicare alla preparazione dei pasti. Completamente spesso cibi pronti, surgelati o acquistati al banco della gastronomia, per la merenda dei bambini uso prodotti industriali, scelti tra quelli che mi sembrano meno elaborati...» >

La classifica di un nutrizionista

Caramelle

QUANTITÀ 2 caramelle, 30 grammi
 KCAL PER 100 grammi 328
 PROTEINE 4,6 g CARBOIDRATI 77 g
 GRASSI 8,1 g
 «PANCIOMETRO» 6 panche su un totale di 18
 «SCHIFEZZOMETRO» 30% perché contiene mannitolo.
 PER CONSUMARE le calorie di due caramelle: tennis per 9 minuti, nuoto per 9, calcio per 11, passeggiata per 32.

Patatine

QUANTITÀ 25 grammi
 KCAL PER 100 grammi 504
 PROTEINE 1,75 g CARBOIDRATI 43,0 g
 GRASSI 7 g
 «PANCIOMETRO» 7 panche su 18
 «SCHIFEZZOMETRO» 50% perché contiene glutammato.
 PER CONSUMARE le calorie di una confezione: tennis per 12 minuti, nuoto per 12, calcio per 15, passeggiata per 42.

Crema da spalmare alla nocciola

QUANTITÀ 100 grammi
 KCAL PER 100 grammi 530
 PROTEINE 6,8 g CARBOIDRATI 58 g
 GRASSI 32 g
 «PANCIOMETRO» 8 panche su 18
 «SCHIFEZZOMETRO» 50% perché contiene aromi.
 PER CONSUMARE le calorie di una porzione: tennis per 15 minuti, nuoto per 15, calcio per 19, passeggiata per 53.

Gabriele Braccoti, nutrizionista e psicologo dei disturbi alimentari, propone nell' libro «Occhio alle merendine» (Braccoti editore) un metodo inconsueto per misurare non solo il potere ingrassante di molte delle più comuni merendine, ma anche le sostanze che contengono. Il suo «panciometro» prevede un massimo di 6 panche: due o tre panche significano che l'apporto calorico non è eccessivamente alto. Quello che l'autore chiama polemicamente «schifezzometro» calcola il contenuto di coloranti, conservanti, additivi, aromi artificiali. Ecco alcuni esempi: il volume contiene un cd con le istruzioni per verificare le calorie e gli additivi di ogni alimento che si acquista.

Merendina nonfarcita

QUANTITÀ 40 grammi
 KCAL PER 100 grammi 445
 PROTEINE 8 g CARBOIDRATI 43,7 g GRASSI 28,5 g
 «PANCIOMETRO» 8 panche su 18
 «SCHIFEZZOMETRO» 75% perché contiene carbonato acido di sodio, carbonato acido d'ammonio.
 PER CONSUMARE le calorie di una confezione: tennis per 17 minuti, nuoto per 17, calcio per 21, passeggiata per 59.



Hamburger al prosciutto preconfezionato

QUANTITÀ 75 grammi
 KCAL PER 100 grammi 191
 PROTEINE 10 g CARBOIDRATI 0,7 g
 GRASSI 12,5 g
 «PANCIOMETRO» 2 panche su 18
 «SCHIFEZZOMETRO» 100% perché contiene aromi, glutammato, nitrato di sodio.
 PER CONSUMARE le calorie di una porzione: tennis per 13 minuti, nuoto per 14, calcio per 17, passeggiata per 47.

Bibita gassata alla cola

QUANTITÀ lattina da 330 ml
 KCAL PER 100 grammi 42
 PROTEINE 0 g CARBOIDRATI 10,6 g
 GRASSI 0 g
 «PANCIOMETRO» 5 panche su 18
 «SCHIFEZZOMETRO» 100% perché contiene acido fosforico e aromi.
 PER CONSUMARE le calorie di una lattina: tennis per 13 minuti, nuoto per 13, calcio per 16, passeggiata per 46.



Chewing gum alla fragola

QUANTITÀ 4 confetti (16 g)
 KCAL PER 100 grammi 170
 PROTEINE 0 g CARBOIDRATI 71 g
 GRASSI 0 g
- PANCIOMETRO- 3 panche su 16
- SCHIFEZZOMETRO- 100%
 perché contiene acsulfame k, aspartame, aromi, E300, gomma arabica.
 PER CONSUMARE le calorie di una confezione: tennis per 2 minuti, nuoto per 3, calcio per 3, passeggiata per 9.



Cornetto gelato

QUANTITÀ 25 grammi
 KCAL PER 100 grammi 290
 PROTEINE 4,5 g
 CARBOIDRATI 33 g
 GRASSI 16 g
- PANCIOMETRO- 10 panche su 16
- SCHIFEZZOMETRO- 100%
 perché contiene aromi, mono e digliceridi degli acidi grassi, fosfati d'ammonio.
 PER CONSUMARE le calorie di un gelato: tennis per 26 minuti, nuoto per 27, calcio per 33, passeggiata per 92.

Merendina al cacao farcita al latte

QUANTITÀ 44 grammi
 KCAL PER 100 grammi 441
 PROTEINE 6 g CARBOIDRATI 42 g
 GRASSI 27,7 g
- PANCIOMETRO- 8 panche su 16
- SCHIFEZZOMETRO- 100%
 perché contiene aromi, carbonato d'ammonio, carbonato acido di sodio, mono e digliceridi degli acidi grassi.
 PER CONSUMARE le calorie di una confezione: tennis per 17 minuti, nuoto per 18, calcio per 22, passeggiata per 62.



Occhio agli additivi

E338 acido ortofosforico e altri fosfati (pirofosfati, trifosfati, polifosfati) catturano il calcio sottraendolo dalle ossa. Aumentano il rischio di fratture. Possono dare allergie e iperattività.
E300 butilidrossianisolo ed E321 butilidrossi-

toloio: possono causare danni ai reni e fegato e aumentare colesterolo e grassi.
E413 gomma adragante ed **E414** gomma arabica: possono dare allergie.
E491, 450, 451, 452 nitrati e nitriti di sodio e potassio: danno luogo a nitrosammine, cancerogene.

Aromi artificiali: creano assuefazione e dipendenza da quel prodotto.
Aspartame: un suo componente, il metanolo, è dannoso.
Glutammato monosodico: può causare vertigini, nausea, eccitazione, cefalee, contrattori muscolari.

> Vicino alle casse c'è Angela: suo figlio di 5 anni ha agguantato un pacchetto di caramelle e non vuole saperne di cedere a posto. «Non voglio che mangi queste cose» si lamenta la giovane madre «ma è inutile: ogni volta che sono alle casse lui allunga le mani e prende qualcosa. I supermercati lo fanno apposta: sanno bene che noi genitori facciamo fatica a dire no».

In Francia, in seguito a un appello del ministro della Salute, i supermercati Leclerc hanno deciso di eliminare snack e dolci dai scaffali alla portata dei bambini. E il governo sta studiando una tassa antiobesità per disincentivare il consumo di snack e bibite gassate. Anche dagli Stati Uniti arrivano segnali di una svolta salutare: Arnold Schwarzenegger, governatore della California, ha varato una legge che metterà al bando i grassi idrogenati dai ristoranti dello stato.

In Italia l'unica iniziativa antiobesità degna di nota è stata nel 2006 la sottoscrizione da parte dell'Assobibe, che riunisce le industrie di bevande analcoliche, del codice di autoregolamentazione e per la promozione e la vendita dei prodotti del settore. Tra gli impegni assunti dalle imprese aderenti ci sono il rispetto dell'infanzia, la promozione di un consumo responsabile, l'astensione dal marketing diretto ai bambini e migliori informazioni in etichetta.

Che il fenomeno dei bambini etralergo nutrizi in modo sbagliato stia diventando allarmante lo confermano i siti del ministero della Salute e dell'Istituto superiore della sanità, dove lo spazio dedicato al sovrappeso infantile (con consigli e informazioni) è sempre più ampio.

Quella della ricomposizione conterà >



una questione cardine. La pubblicità riesce a trasformare un sacchetto di patatine ricche di grassi e sale in uno snack «che struzza il ritmo dell'appetito»; e non cita, a proposito dell'hamburger «con carne bovina al 100 per cento, senza grassi aggiunti», il formaggio e le salsine supercaloriche che lo accompagnano. Proprio nei giorni scorsi l'Autorità europea sulla sicurezza alimentare ha bocciato molte delle asserzioni salutistiche sulle confezioni dei baby-food: prodotti a base di latte che prevenirebbero la carie, snack che farebbero crescere i bambini sani e robusti, merendine con i probiotici che rinforzerebbero il sistema immunitario... tutte frasi senza fondamento. Su otto tipologie di alimenti esaminati, sette non presentano alcun rapporto causa-effetto tra ingredienti e promesse annunciate.

Non solo, «la pubblicità è una sollecitazione continua a consumare cibo», conferma Carlo Cannella, presidente dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran). «Tutte le occasioni sono buone per mangiare: al cinema, davanti a un videogioco, su internet. In questo modo, la mente non sa percepire le emozioni che il cibo può dare: gli spot trasformano i ragazzi in macchine totalimenti, dove l'unica sensazione è la percezione della sazietà».

Il problema non è solo il potere ingrassante delle merendine. «Questi alimenti», afferma Gabriele Buacchi, autore di *Osso di merendine* (Bac-

Per approfondire

Progetto europeo Periscope sull'alimentazione infantile

www.periscopeproject.eu

Società italiana di pediatria

www.sip.it

ciali editore), «contengono grassi idrogenati, conservanti, coloranti, aromatizzanti e additivi potenzialmente dannosi. Oggi l'industria del sapore è in grado di produrre chimicamente qualsiasi odore, sapore e colore». È tanto più vero quanto più il cibo che consumiamo è raffinato, trattato e trasformato. Nella maggior parte dei casi le merendine partono da materie prime ordinarie e per renderle più appetibili vengono addizionati i prodotti chimici. «Un esempio è l'aroma di fragola, fatto con 48 ingredienti chimici», dice Buacchi.

Né va meglio per gli alimenti in cui zucchero è sostituito da edulcoranti: alcuni studi, condotti tra il 2005 e il 2007 dalla Fondazione europea di oncologia e scienze ambientali B. Ramazzini di Bo-

logna, hanno indicato la cancerogenità dell'aspartame, edulcorante usato in bevande light, gomme da masticare, dolci, caramelle, yogurt.

Hanno sollevato dubbi anche i ricercatori inglesi dell'Università di Southampton, sugli effetti di due miscele di alcuni coloranti con il conservante benzoato di sodio sul comportamento infantile. La ricerca, che ipotizzava un collegamento tra queste due miscele e l'ipertività dei bambini, aveva interessato la Food standards agency inglese, che si era rivolta per un parere all'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa). «Stando alle conclusioni di quest'ultima», riferisce però Antonio Malomi, direttore dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr, «le prove che i coloranti influenzano il comportamento dei bambini non sono sufficienti per diminuire la dose consentita negli alimenti. Così i coloranti restano e i dubbi anche. Dovrebbe valere il principio della precauzione, che suggerisce di consumare prodotti privi di coloranti».

L'unico aiuto per i genitori restano le etichette, ma anche in tal caso non mancano i problemi. «A partire dal 2009 dovremo fare i conti con una nuova unità di misura per le calorie, il joule», anticipa Margherita Caroli, presidente del-

l'Ecog (European childhood obesity group) e consulente Onu per la nutrizione pediatrica. «Ci sono voluti decenni perché i consumatori si abituassero a ragio-

gnare in chilocalorie. Ora dovremo ricominciare, con il rischio di generare confusione nella lettura delle etichette».

La legislazione europea prevede che le informazioni nutrizionali, ovvero la quantità di proteine, grassi e zuccheri presenti, non siano obbligatorie sulle confezioni degli alimenti a meno che non vantino specifiche proprietà di salute. È il caso di messaggi del tipo: «alimento ricco di calcio» o «prodotto con vitamine». «Purtroppo, il linguaggio usato», conclude Caroli «fa sì che i genitori restino più impressionati dagli slogan pubblicitari che dall'etichetta nutrizionale. E se la pubblicità recita "più latte e meno cacao", state certi che nessuna mamma andrà a calcolare la quantità di calcio o latte contenuta davvero. Fugiamoci trasformare i joule in chilocalorie». ■



Nei pasti quotidiani è la famiglia a determinare le abitudini dei bambini.

Cattive abitudini

ESEMPLI DA NON SEGUIRE Secondo un'indagine dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma sulle abitudini alimentari di 600 famiglie del Lazio, la dieta dei più piccoli lascia molto a desiderare. Il 24,4% del campione esaminato non mangia mai verdure, il 28,3 una-tre volte al mese, solo il 6,5% una volta al giorno. Un po' meglio con la frutta, consumata quotidianamente dal 53,3%. Salsini e dolci vengono mangiati ogni giorno, rispettivamente, dal 50% e dal 44,4% di loro. Il latte? Il 28% dei ragazzi lo assume meno di 1 volta al giorno.

Nel 50 per cento dei casi, sempre secondo lo studio, è la tv a indirizzare le scelte alimentari. Tra i prodotti più reclamizzati, patatine (22,9%), merendine (20%), gelati (15%) e bibite (12,4%).

E davanti alla tv il 29,3% dei bambini mangia dolci e snack, il 20,5 la frutta, il 15,1 le patatine, il 14,4 la pizza, 5,7 la verdura. Il 22,7% dei bambini è risultato sovrappeso, l'8,8% obeso.

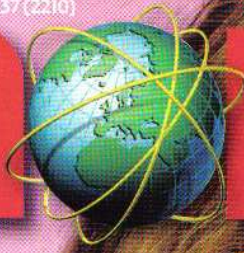
La copertina di Panorama

ESCLUSIVO: PRODI & C, NUOVE INTERCETTAZIONI

11 SETTEMBRE 2008 ANNO XLVI N. 37 (2210)

Giornale+Ciak 2,90 Euro (in Italia)

Panorama



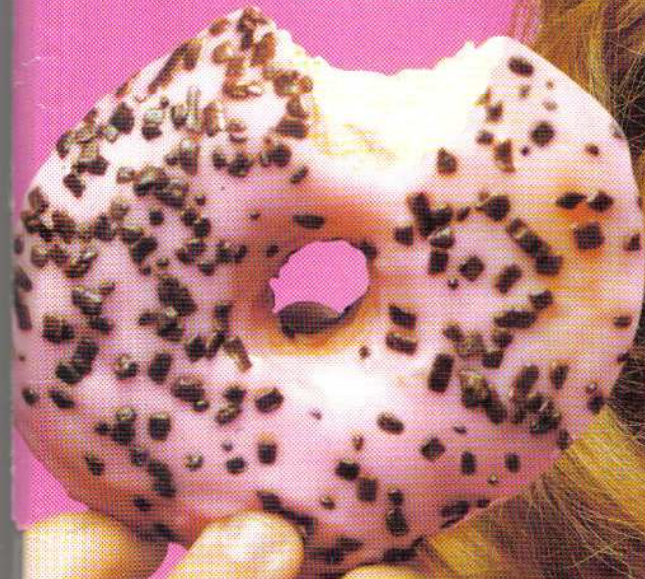
www.panorama.it



GENERAZIONE

XXL

Merendine, patatine, bibite gassate, dolci, chewing gum... Lo sai cosa c'è dentro quel che mangiano i tuoi figli? Inchiesta e consigli per farli crescere sani.



**IN REGALO
PANORAMA
CIAC
SUL FESTIVAL
DI VENEZIA**

