



MA QUANTE SCHIFEZZE CI SONO NEGLI SNACK?

ASPARTAME, GRASSI IDROGENATI, AROMI ARTIFICIALI... IN MOLTE MERENDINE CHE DIAMO AI NOSTRI FIGLI SI CELANO PERICOLI PER LA SALUTE, DENUNCIA IN UN LIBRO UN NUTRIZIONISTA. E QUI SPIEGA PERCHÉ

Se quando sentite parlare di bambini sovrappeso e obesi a causa del *junk food* pensate subito agli Stati Uniti, è venuto il momento di ricredervi. In un futuro non troppo lontano, questa potrebbe essere la fotografia dei ragazzini italiani. «Oggi oltre un terzo dell'apporto calorico quotidiano dei nostri figli, una percentuale elevatissima, deriva dal "cibo spazzatura"», denuncia Gabriele Buracchi, nutrizionista e psicologo dei disturbi alimentari, autore di *Occhio alle merendine!* (Bracciali editore, 2008, pagg. 148, euro 18), manuale del mangiar sano pensato per le mamme, ma dedicato ai loro pargoli.

Perché il *junk food* piace tanto?

«Merito degli edulcoranti e degli aromi artificiali, che inducono al consumo e creano assuefazione. Quando un bimbo si abitua a mangiare uno snack "addizionato", farà fatica ad apprezzare la crostata della nonna. Poi ci sono le campagne pubblicitarie che hanno modificato la percezione

del cibo: mangiare pane e prosciutto a merenda è diventato *démodé*».

E le merendine? Sono tutte dannose?

«Bisogna valutare caso per caso, per questo ho allegato al libro uno "schifezzometro". Una sorta di calcolatore tarato sulle 23 sostanze più pericolose. Purtroppo sono anche le più diffuse».

Può farci qualche esempio?

«L'aspartame, diffuso in molte bibite light, ma anche nei chewing-gum senza zucchero "gusto per bambini". Fior di studi dimostrano che si tratta di una sostanza cancerogena. Oppure i grassi idrogenati presenti in molti snack e nei prodotti cotti nei fast food, come le patatine fritte: aiutano a reggere meglio la cottura, peccato che tendano a otturare le arterie».

Un suggerimento alle mamme?

«Imparate a leggere le etichette. Più alto è il numero di additivi in un prodotto, meno l'acquisto è consigliabile. E ai vostri figli date pane e olio, non i cracker fatti col carbonato di sodio. Che è un allergizzante». (Francesco Esposito)



HAMBURGER DI FASTFOOD

Allo Schifezzometro: 100%

Possono contenere: E250, nitriti e nitrati di sodio e potassio: nell'intestino danno luogo alle nitrosammine, sostanze molto cancerogene; E210, acido benzoico e suoi derivati: può provocare reazioni di asma e/o orticaria; E270, acido lattico: ha azione irritante; E330, acido citrico: può provocare erosione dello smalto dei denti.



BIBITE GASSATE

Allo Schifezzometro: 100%

Possono contenere: E338, acido ortofosforico, e altri fosfati (pirofosfati, trifosfati, polifosfati, ortofosfati) che catturano il calcio sottraendolo dalle ossa, aumentando anche la possibilità di fratture e osteoporosi, allergie, e iperattività nei bambini. Aromi artificiali e naturali: creano assuefazione e inducono a un maggior consumo del prodotto.



MERENDINE AL CIOCCOLATO

Allo Schifezzometro: 100%

Possono contenere: acidi grassi idrogenati: aumentano il colesterolo cattivo, danneggiano cuore e arterie; E500, carbonato di sodio: può modificare l'acidità del sangue limitando le sue funzioni; aromi artificiali e naturali (vedi sopra).



PACCHETTO PATATINE

Allo Schifezzometro: 50%

Possono contenere: glutammato monosodico: può causare vertigini, nausea, eccitazione, cefalee.



PANINO AL PROSCIUTTO

(75 g di pane integrale, 90 g misti di prosciutto cotto o crudo e parmigiano)

Allo Schifezzometro: 0% (non contiene schifezze)

SCHIFEZZOMETRO