



## OCCHIO ALLE MERENDINE

I BIMBI ITALIANI SONO I PIÙ "GRASSI" DI EUROPA

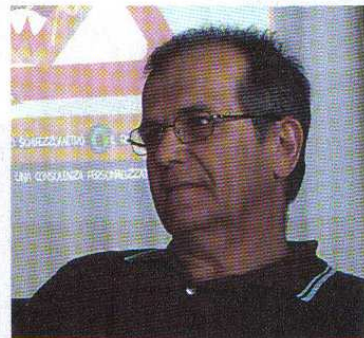
■ di Stefano Cortelletti

**B**ambini parcheggiati davanti alla tv a mangiare merendine e a bere bibite. Un'abitudine consolidata, specialmente in estate, che ha fatto schizzare l'Italia in testa alla classifica europea dei bambini obesi. I dati parlano chiaro: il 34,1% dei bambini tra i sei e i nove anni risulta in sovrappeso o obeso, un dato che scende al 25,4% nella fascia tra i 10 e i 13 anni, e precipita con l'adolescenza (14-17 anni) al 13,9%. «La situazione è grave e in prospettiva lo sarà ancora di più - spiega il prof. Gabriele Buracchi, titolare della cattedra di psicobiologia del comportamento alimentare all'Università di Pisa -, perché i bambini in sovrappeso diventeranno adulti obesi, ormai siamo messi peggio dell'Inghilterra e ci stiamo avvicinando ai livelli degli

Stati Uniti».

Non si tratta di supposizioni, ma di dati forniti dallo stesso Ministero della Salute. Colpa delle pessime abitudini alimentari nell'età adolescenziale, dei messaggi sbagliati della tv e di genitori sempre meno presenti, che fanno mangiare ai bambini cose "gustose e veloci", ma che sono veri e propri veleni.

«Senza voler generalizzare o dare la colpa solo a determinati prodotti, c'è da dire che le merendine sono fatte di zuccheri veloci che fanno salire velocemente la glicemia - spiega il prof. Buracchi -; di conseguenza l'organismo deve produrre molta insulina, che a sua volta fa calare velocemente la glicemia. Il cervello, ▶



PROF. GABRIELE BURACCHI

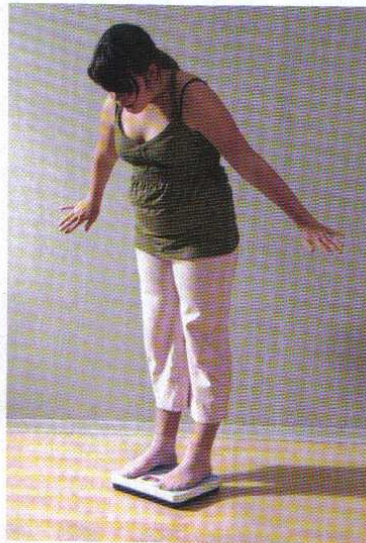
Biologo nutrizionista e psicologo, insegna psicobiologia del comportamento alimentare alla facoltà di Medicina dell'Università di Pisa. È autore di veri best seller come "Volare - come vincere le paure", "Occhio alle Merendine", "Il Panciometro", "Da lunedì mi metto a dieta" e "La mia età non è terza a nessuno", sull'alimentazione e stili di vita negli anziani.





► per reazione, fa insorgere la fame "selettiva" per quei prodotti che ci fanno superare la fase ipoglicemica, quindi gli zuccheri veloci. E tutti gli esaltatori del gusto ovviamente fanno preferire la merendina piuttosto che il pane». Un comportamento compulsivo determinato anche dalla tv: «Dietro ci sono studi per fidelizzare i ragazzi al consumo di determinati prodotti. Tra un cartone animato e l'altro ci sono sempre spot di merendine e di bibite, altro 'veleno' per i ragazzi, perché contengono dolcificanti, studiate per non togliere la sete».

Anche in questo caso c'è un meccanismo metabolico ben preciso: «Appena si beve una



bibita a base di cola, si va in ipoglicemia a causa dei dolcificanti. Il cervello si aspetta l'arrivo del dolce, che però non arriva perché materialmente non c'è. Per cui viene fame di erendine».

Ed i danni per il fisico sono inimmaginabili: «le bibite sottraggono calcio alle ossa nell'immediato. Figuriamoci le conseguenze nel lungo periodo, a cominciare dall'osteoporosi».

Si ingrassa e si danneggia il fisico. Malattie o disturbi che fino a vent'anni fa si manifestavano solo in tarda età, come il diabete o la colesterolemia, oggi sono frequenti anche negli adolescenti. Eppure, i bambini oggi

# 34%

DEI BAMBINI TRA I 6 E I 9 ANNI  
RISULTANO IN SOVRAPPESO O OBESI



**“E TUTTI GLI  
ESALTATORI DEL GUSTO  
OVVIAMENTE FANNO  
PREFERIRE LA MERENDINA  
PIUTTOSTO CHE IL PANE”**

sono abituati a fare attività sportiva. «Si può frequentare la piscina o la palestra anche tre volte a settimana, ma sono sforzi vanificati se non si cambiano le nostre abitudini alimentari», precisa Buracchi.

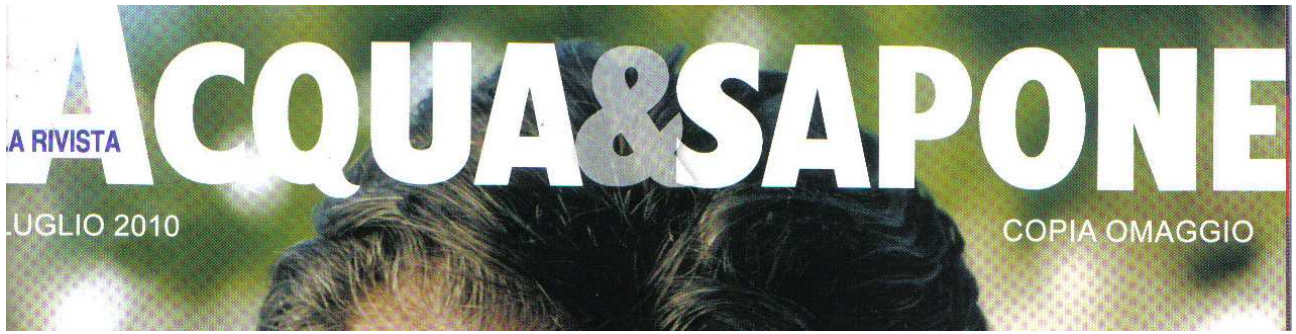
#### IL CONSIGLIO

«Tornate alle vecchie merende della nonna. Se si potesse mangiare con proteine e carboidrati, sarebbe l'ideale: piccoli accorgimenti, come la marmellata casereccia o il fruttosio al posto dello zucchero, ridurrebbero in maniera sensibile l'accumulo di grassi. Basterebbe perdersi un po' di tempo, lo stesso che si risparmierebbe in diete e dottori, anche se, esistono prodotti industriali confezionati che non sono eccessivamente dannosi».

Dunque, attenzione a quando si comprano determinati prodotti. «Più additivi chimici ci sono, più bisogna diffidare. Inoltre, le calorie per pezzo contano poco. Ora i produttori fanno merendine più piccole e con poche calorie, ma sono appunto talmente piccole che se ne mangiano tre o quattro di fila».

#### OCCHIO ALLE ETICHETTE

«Sono pochi i prodotti che riportano il valore glicemico. Sono analisi costose e controproducenti, perché metterebbero in evidenza la nocività delle merendine. E poi non sono obbligatorie per legge. O cambiamo le nostre abitudini, o ne subiremo le conseguenze». Le mamme sono avvertite. ■



LA RIVISTA

# ACQUA & SAPONE

LUGLIO 2010

COPIA OMAGGIO