

# FAMIGLIA CRISTIANA

Anno LXXVIII \_ N. 25\_22 giugno 2008 1,95 EURO (in Italia)

SETTIMANALE  
DI INFORMAZIONE  
ATTUALITÀ E CULTURA  
[www.famigliacristiana.it](http://www.famigliacristiana.it)



## SANITÀ/MILANO

Clinica degli orrori,  
sulla pelle dei malati

## PROSTITUTE

«Via dalla strada».  
Sì, ma poi?

## POLITICA/PD

Franceschini:  
«Non si torna  
indietro»

Minicorso  
semplice  
e divertente  
di educazione  
alimentare

# RAGAZZI

## *occhio al cibo*

# L'alimentazione dei bambini QUANTI PASTICCI..

ADESSO C'È UN SISTEMA PER SAPERE DAVVERO COSA MANGIANO I NOSTRI FIGLI. È LO "SCHIFEZZOMETRO" E DICE TUTTO SU BIBITE, MERENDINE E CIBI CONFEZIONATI. INDICANDO QUELLI PERICOLOSI.

**M**a quante schifezze ci sono negli snack? I fuoripasto possono far ingrassare, e far anche male alla salute. Tortine, bibite e panini rimpinzano e non sono per niente sani. Lo dicono in tanti, ma soprattutto l'ha detto e l'ha scritto il professor **Gabriele Buracchi**, docente di psicobiologia della nutrizione (facoltà di Medicina di Pisa), che ha trovato anche un simpatico metodo per catturare l'attenzione di mamme e bambini.

Si chiama *Occhio alle merendine* (Bracciali Editore, 18 euro) ed è un libro con un cd che contiene un originale programma di calcolo. Chiunque è in grado in pochi secondi e con facilità di conoscere tre parametri fondamentali: *panciometro*, *schifezzometro* e *risparmio-metro*. Questo prodotto editoriale propone in modo semplice e divertente un minicorso di educazione alimentare per grandi e piccini. È una specie di "caccia all'errore", o di identikit di merendine, bibite, panini dei fast food per capire se contengono additivi da evitare, quanto possono far ingrassare e se il costo è esagerato. Inoltre, molto utile, a nostro avviso, è il suggerimento di che cosa si potrebbe mangiare in alternativa alle "schifezze" e anche quanti minuti di attività ci vogliono per smaltire le calorie di questi "discutibili" cibi.

A questo serve il cd allegato al libro: a

inserire nel calcolatore le indicazioni in etichetta (peso del prodotto, calorie, grassi, carboidrati, additivi). I risultati danno origine a simpatici sistemi di misura. Il *panciometro* - che attribuisce da 0 a 22 pance - permette di visualizzare il potere ingrassante di un determinato alimento industriale.

## Roba piena di grassi e zucchero

Il risultato dipende non solo dal numero di calorie indicate in etichetta, ma anche dai rapporti proteine/grassi e grassi/carboidrati. Se le proteine, rispetto a grassi e carboidrati (in particolare modo lo zucchero) sono poche, il numero di pance è più elevato.

Il *risparmio-metro* indica il prezzo al chilo del prodotto, che generalmente costa sempre molto di più della frutta di stagione (che è la merendina ideale).

Lo *schifezzometro* spiega e indaga sul-

la quantità di additivi chimici: più ce ne sono, più l'indice del cibo preso in considerazione sale. Fino ad arrivare alla schifezza al 100 per cento: cioè agli snack veramente da evitare.

«I bambini fanno scorpacciate di questi alimenti confezionati, che però contengono sostanze che ne migliorano e ne proteggono nel tempo la qualità. Con il risultato che i bambini ingurgitano tante merendine, ma anche un sacco di additivi. Su quanto siano sicuri questi cocktail non sappiamo davvero tutto», mette in guardia lo specialista.

«Oggi molti bambini arrivano a mangiare anche 800 calorie al giorno fra bibite, snack, patatine. Roba piena di grassi e di zucchero. Se si pensa che le calorie giornaliere dovrebbero essere circa 2.000, si capisce che il rapporto è squilibrato. Anche in Italia un terzo dei bambini pesa troppo. E molte, anche se comprensibili, "cattive abitudini" (la fretta dei genitori, la sedentarietà davanti alla Tv, la disponibilità di bibite e snack...) spiegano, almeno in parte, quello che è un problema di oggi e di domani. Al



## ATTENTI ALLO SCHIFEZZOMETRO

### HAMBURGER DEI FAST FOOD

Allo schifezzometro: 100%  
Può contenere E250, nitriti e nitrati di sodio e potassio: sostanze pericolose e alla lunga cancerogene; E210, acido benzoico, e derivati: può provocare reazioni di asma e orticaria; E270,



acido lattico: irritante; E330, acido citrico: può provocare erosione dello smalto dei denti.

**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: creano assuefazione e inducono a un maggior consumo del prodotto.

**BIBITE GASSATE**

Allo schifezzometro: **100%**

Possono contenere E338, acido ortofosforico e altri fosfati che catturano il calcio sottraendolo alle ossa, aumentando anche la possibilità di fratture e osteoporosi, allergie e iperattività nei bambini. Aromi

artificiali e naturali: vedi merendine.

**PATATINE FRITTE**

Allo schifezzometro: **50%**

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

**PANINO AL PROSCIUTTO**

Allo schifezzometro: **0%**

Fatto con 75 gr. di pane integrale, 90 gr. di prosciutto cotto o crudo e parmigiano: non contiene schifezze.

Fonte: "Occhio alle merendine", Bracciali Editore

quale ho pensato di rispondere con uno strumento che coinvolge direttamente i bambini, per responsabilizzarli nelle loro scelte alimentari».

Si tratta anche di abituarli ai sapori della tradizione, perché, una volta ristabilita una certa scelta, il "cibo spazzatura" scomparirà da solo. Il gusto può essere educato, fin da piccini.

### Le merende alternative

E alle merende e agli spuntini scartati dallo *schifezzometro* («C'è un nuovo panino che viene molto reclamizzato ultimamente ed è di una nota catena di fast food: ha la bellezza di 850 calorie», avverte, inorridendo, Buracchi) sarà più facile, contando sull'effetto "autonomia di giudizio" dei bambini, contrapporre merende alternative: yogurt bianchi con aggiunta di frutta fresca, ricotta con scaglie di cioccolato fondente grattato al momento, pane e prosciutto, mele al forno, torte caserecce.

«Non voglio passare per talebano, però dico che non bisogna esagerare. Perché un terzo delle calorie quotidiane



che una persona assimila arrivano dal cibo spazzatura. E si ingeriscono sostanze che alla lunga danno problemi: oggi ci sono bambini con placche nelle arterie, che una volta avevano solo i settantenni. Ed è scandaloso che nelle scuole italiane ci siano ancora i distributori di quelle schifezze».

EMILIA PATRUNO

## I COLORANTI? «RENDONO AGGRESSIVI»

I coloranti rendono iperattivi, e perciò merendine e caramelle sarebbero peggio degli eccitanti, per i bambini. Uno studio inglese dimostrerebbe che lo stato di agitazione e aggressività di molti bimbi sarebbe causato da alcuni tipi di coloranti contenuti in cibi e bevande. La Commissione europea ha immediatamente deciso di incaricare l'Autorità per la sicurezza alimentare (Efsa) di valutare i risultati dello studio.

La ricerca è stata pubblicata sulla rivista medica *Lancet* e mette in guardia sugli effetti collaterali di merendine, caramelle e bibite che contengono un'alta percentuale di coloranti e conservanti. Lo studio dimostra che gli additivi alimentari contenuti in molti cibi consumati

dai bambini sono alla base di un peggioramento del loro comportamento. Tra le principali conseguenze, cali di attenzione e impulsività che influenzano in maniera negativa anche la capacità di apprendimento.

Dall'analisi dei dati raccolti su un campione di 300 bambini, i ricercatori hanno potuto constatare, inoltre, che l'iperattività si associa spesso a un aumento dell'aggressività e a comportamenti antisociali. Il professor Jim Stevenson, responsabile dello studio, ha detto che gli effetti causati dagli additivi possono essere riscontrati già fra i tre e gli otto anni. Secondo le statistiche, il 2,5 per cento dei bambini britannici soffre del disturbo da deficit di attenzione e iperattività. Stime internazionali parlano, invece, di una cifra tra il 5 e il 10 per cento.