

IL NOSTRO TEST

Bibita Gassata (in lattina)



Peso: 330 grammi
 Valore energetico per 100 grammi: 42K.cal
 Prezzo indicativo: 1 euro
 PANCIOMETRO: 5 su 22
 SCHIFEZZOMETRO: 100%
 RISPARMIOMETRO: costa 3,03 euro al kg

Barretta di cioccolato



Peso: 45 grammi
 Valore energetico per 100 grammi: 520 K.cal
 Prezzo indicativo: 120 euro
 PANCIOMETRO: 9 su 22
 SCHIFEZZOMETRO: 100%
 RISPARMIOMETRO: costa 26,67 euro al kg

Merendina al cioccolato

Peso: 40 grammi
 Valore energetico per 100 grammi: 422 K.cal
 Prezzo indicativo: 0,279 euro
 PANCIOMETRO: 9 su 22
 SCHIFEZZOMETRO: 50%
 RISPARMIOMETRO: 6,98 euro al kg



Chewingum

Peso: 1,36 grammi al pezzo
 Valore energetico per 100 grammi: 127,2 K.cal
 Prezzo indicativo: 0,054 euro a pezzo
 PANCIOMETRO: 3 su 22
 SCHIFEZZOMETRO: 100%
 RISPARMIOMETRO: 39,71 euro al kg



CIBO

«Lo 'schifezzometro'»

Il dottor Buracchi insegna a valutare il potere

di MASSIMO PANDOLFI

DOTTOR BURACCHI (nella foto), ma è vero che il 35% dei bambini italiani è sovrappeso?

«Sì, lo dicono studi certificati di qualche anno fa. L'argomento principale di quattro visite pediatriche su dieci è il rapporto con il cibo di bambini e ragazzi. Credo che negli ultimissimi anni la situazione sia precipitata».

Tutta colpa delle cosiddette merendine?

«Per buona parte è colpa di quelle schifezze, sì».

Beh, schifezze lo dice lei: ci tocca prendere le distanze come fanno certi conduttori televisivi altrimenti le case produttrici se la prendono poi con noi...

«Se la può confortare, lo dicono anche nei convegni medici. In Inghilterra "schifezze" è un termine che usano da tempo. Sono le merendine, le bibite gassate, eccetera eccetera».

Lei ha inventato il 'panciometro', lo 'schifezzometro' e il 'risparmiometro'...

«Sì. E con il calcolatore contenuto nel cd si può fare il calcolo per ogni merendina. Il 'panciometro' indica quanto fa ingrassare. lo 'schifezzometro' quante sostanze che fanno male si ingeriscono e il risparmiometro qual è il costo reale di ciò che stiamo mangiando. Ma lo sa che queste schifezze costano anche una follia».

Esagerato...

«Le faccio un esempio: una nota marca di chewingum, il cui costo della confezione è di 1,20 euro e ogni confezione contiene 22 pezzi. Bene, quel chewingum costa 39,71 euro al kg».

E magari fa anche male...

«Noi voglio passare per un talebano; dico che almeno non bisogna esagerare».

Invece si esagera...

«Sì, perché un terzo delle calorie quotidiane che una persona assimila arrivano dal cibo spazzatura. E si ingeriscono delle sostanze che alla lunga danno problemi: oggi ci sono dei bambini che presentano placche nelle arterie. Una volta le placche nelle arterie le avevano solo i 70enni. E poi ci sono anche delle conseguenze economiche per tutti».

Cioè?

«I danni di questi comportamenti ricadono sui conti del servizio sanitario nazionale. Le potrei fare mille esempi

certificati».

Ce ne basta uno.

«Nel 2004, nel Regno Unito, a causa dell'obesità sono state perse 69 milioni di giornate lavorative».

Dottore, ci dice cosa possiamo mangiare per stare bene e non pesare sullo Stato?

«La sua stessa domanda me l'hanno posta dei ragazzi fra i 15 e i 17 anni quando ho tenuto in una scuola toscana un corso di educazione alimentare. Anzi, loro sono stati assai più diretti: c'è stata una mezza insurrezione. Mi hanno detto: ma lei ci vieta tutto, così non possiamo mangiare più nulla!».

E lei cos'ha replicato?

«Ce la specie umana si è evoluta per centinaia e centinaia di anni mangiando altri alimenti. E solo da 30-40 anni che abbiamo preso questo trend e ci siamo buttati sulle merendine e sui fast food. Ci hanno quasi fatto un lavaggio del cervello».

Cioè?

«Lei vede mai in televisione la pubblicità dell'insalata? No, perché c'è interesse a far credere che certi prodotti non ci siano più. Ci bombardano con altro. Eppure un panino col prosciutto possiamo sempre mangiarlo. E poi la verdura. Gli yogurt. La carne e il pesce a tavola. La frutta tutto il giorno».

In alcune regioni hanno iniziato nelle scuole a sostituire i distributori automatici di merendine con quelli di frutta fresca...

«In Francia succede da tempo. Credo sia scandaloso che nelle scuole italiane ci siano ancora dei distributori di quelle schifezze».

Un consiglio ai genitori: cosa fare?

«Dobbiamo modificare il nostro stile di vita. Non solo dei bambini. Ci siamo assuefatti agli aromi di certi cibi, invece bisogna mangiare in un altro modo, evitare le schifezze, assumere meno calorie. E poi fare attività fisica: l'ideale sarebbe un'ora al giorno».

Lei predica bene: ma come razzola?

«Una volta razzolavo molto male. Mi ero anche messo a pasteggiare con le bevande gassate. Ora ho abolito merendine e bibite. Mangio meglio e sto molto meglio. Ogni tanto ci scappa la pizza, senza esagerare».

Ecco, senza esagerare. Quindi qualche stravizio con le merendine possiamo permettercelo...

«Sì, ma ricordandoci sempre che rischiamo di metterci nella pancia una bomba ipercalorica».

salverà i nostri figli» nutritivo e calorico delle merendine



I PARAMETRI DEL MANGIAR SANO



GABRIELE BURACCHI, 56 anni, fiorentino, nutrizionista e psicologo, si occupa da anni di intolleranze alimentari. Ha scritto (per Bracciali Editore) il libro *Occhio alle merendine* (nella foto), il cui sottotitolo è: «I tuoi figli mangiano sano? Scopri la verità con il Cd». Buracchi ha infatti ideato, basandosi su calcoli nutrizionali, uno strumento che permette di conoscere il reale contenuto nutritivo e calorico di un prodotto. Riportando i dati (scritti solitamente sul retro delle merendine e delle bibite) si possono conoscere i parametri 'panciometro', 'schifezzometro' e 'risparmiometro', ovvero la capacità ingrassante di quel prodotto, la maggiore o minore pericolosità in rapporto alle sostanze chimiche contenute ed un terzo elemento, che spesso sfugge all'attenzione, ovvero il prezzo al chilo della merendina, in molti casi più elevato di un chilo di carne!

Addiritura?

«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».

Lasci perdere calorie e termini scientifici. Cosa vuole che faccia un panino...

«Appunto: cosa vuole che faccia un banale panino? Glielo spiego. Le dico che per raggiungere le 850 calorie di quel panino bisognerebbe mangiare 150 grammi di petto di pollo, 150 grammi di cernia, 400 grammi di

pomodori da insalata, 15 grammi di olio, 50 grammi di pane integrale, un paio di mele e un bicchiere di vino. Vado avanti?»

Ok, vada avanti...

«Quel panino si smaltisce giocando a calcio per 102 minuti, oppure guardando la tivù per 563 minuti. Vado avanti ancora?».

No, per carità, si fermi...

«Ecco, speriamo che si fermi anche la corsa verso tutte queste schifezze. Le racconto l'ultima: in America hanno inventato il *biberon* di Coca Cola per i neonati. Mi sembra che sia stata superata la soglia della decenza».



Bambini

Da 0 a 2 mesi e mezzo
h: 54 cm; peso: 4,7 kg; K.Cal: 550
Da 1 a 3 anni
h: 93 cm; peso: 14 kg; K.Cal: 1450
Da 10 a 12 anni
h: 145 cm; peso: 37 kg; K.Cal: 2250

IL CONFRONTO

I dati si riferiscono alle corrispondenze statistiche tra peso, altezza per fasce d'età. Il fabbisogno energetico è consigliato dalla Sinu (Società italiana di nutrizione umana)

Bambine

Da 0 a 2 mesi e mezzo
h: 53 cm; peso: 4,3; K.Cal: 500
Da 1 a 3 anni
h: 91 cm; peso: 13 kg; K.Cal: 1350
Da 10 a 12 anni
h: 146 cm; peso: 38 kg; K.Cal: 2000