

Snack sotto la lente

LA MERENDA ALTERNATIVA



Giugno 2008 Vita & Salute

31

Gabriele Buracchi

OCCHIO ALLE MERENDINE

Bracciali Editore

pp. 144 - € 18,00

Quattro visite pediatriche su 10 riguardano il rapporto con il cibo. Un numero imprecisabile di studi scientifici internazionali dimostra come le abitudini alimentari scorrette ed errati stili di vita siano alla base della comparsa di numerose e gravi malattie non solo nell'età adulta ma sempre più spesso in giovane età. Obesità, diabete giovanile, ipertensione, valori dei trigliceridi eccessivamente alti e livelli di colesterolo Hdl, quello buono, troppo bassi. Purtroppo, oggi in Italia, bambini e adolescenti fanno un uso massiccio di merendine, snack industriali e, in generale, del cosiddetto «cibo-spazzatura». È pratico, piacevole e le mamme si sentono tranquillizzate dai messaggi pubblicitari che continuano a definire questi alimenti «sani» e «naturali». Il libro, il cui autore è uno «storico» collaboratore di Vita&Salute, evidenzia in modo semplice tutti i rischi legati al consumo di questi alimenti. E grazie al CD allegato, contenente un programma di calcolo, in pochi secondi è possibile sapere se il prodotto fa ingrassare, contiene additivi chimici e quanto si risparmierebbe con alternative salutari.