

ConoScienza



Cibo spazzatura e prevenzione

Quello della prevenzione è un concetto ben noto alla scienza (e probabilmente anche ai consulenti scientifici dei governi e dei ministri), ma che stenta ad essere tradotto in campagne informative efficaci e, quando occorre, anche in provvedimenti legislativi ad hoc.

A proposito di bambini e cibo, desta impressione venire a sapere che oltre il 35% dei bambini italiani è sovrappeso o obeso mentre fanno letteralmente cadere le braccia i risultati di una ricerca (su *PlosOne*, October 23, 2019) che ha confrontato il profilo nutrizionale dei 2691 alimenti confezionati più venduti in 20 Paesi UE e particolarmente rivolti a un pubblico giovanile.

Si trattava soprattutto di prodotti per la colazione, conserve e prodotti trasformati a base di pesce, yogurt variamente addizionati, carne trasformata come scatolame, salumi, pasti pronti.

Due i sistemi di valutazione

Gli alimenti sono stati esaminati dal punto di vista nutrizionale utilizzando due diverse metodologie,

anche per valutarne l'idoneità a essere pubblicizzati con messaggi direttamente rivolti ai bambini. Il primo sistema di valutazione, di manica più larga essendo stato messo a punto dall'associazione dei produttori e dei pubblicitari europei, ha comunque comportato la bocciatura mediamente del 48% dei prodotti, variando da un massimo per le carni trasformate (65%) fino a un minimo per gli yogurt (29%). Insomma, produttori e pubblicitari dichiarano che buona parte degli alimenti pensati e diretti ad un consumatore giovane non sono salutari.

L'altro sistema di valutazione, utilizzato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e più rigoroso, ha ritenuto inadeguati per la dieta dei bambini il 68% dei prodotti, con un massimo dell'80% per i cereali per la colazione e un minimo del 31% per il pesce trasformato.

In pratica, due alimenti su tre contengono troppi grassi, zucchero e sale, mentre scarseggiano le fibre. Di sfuggita, lo studio ricorda che precedenti ricerche effettuate utilizzando lo stesso metro di valutazione proposto dall'OMS evidenziano che anche altri Paesi,

da questo punto di vista, non se la passano bene: in Canada vengono bocciati il 70,2% degli alimenti, in Nuova Zelanda il 71% e in Messico l'83,1%.

Ecco di seguito i principali alimenti problematici, i difetti rilevati e le possibili alternative salutari.

I "cereali" per la colazione

Le virgolette sono d'obbligo per prodotti che sfruttano abilmente una denominazione (cereali) che nell'immaginario collettivo è associata ad una alimentazione salutare e naturale.

In realtà si tratta di prodotti più simili a biscotti, troppo ricchi di zucchero e di sale e con solo un terzo delle fibre che l'OMS raccomanda siano presenti negli alimenti destinati agli europei.

Questi prodotti per la prima colazione contengono il 33-42% di zucchero e parecchi grassi (sino al 14%), sovente di origine e qualità dubbia.

Tra l'altro, anche le confezioni non brillano per chiarezza. Quasi

*Meglio
per colazione
pane integrale,
miele,
frutta fresca
e cotta,
semi oleosi
(con le relative
creme spalmabili).
Va bene anche
un dolce
casalingo*



sempre, ad esempio, vi si leggono scritte che esaltano la presenza di vitamine e ferro, elementi nutritivi marginali in questo tipo di prodotti. Senza contare che le tecniche di vendita sfruttano meccanismi subdoli, ma largamente utilizzati proprio perché efficaci. Centinaia di spot pubblicitari al giorno, quaderni e materiale scolastico "siglati", gadget appesi ovunque (cartolerie, edicole, benzinai, grandi magazzini),

i personaggi dei cartoni televisivi oppure i protagonisti dell'ultimo film per ragazzi che occhieggiano dalle confezioni e, naturalmente, i messaggi via "social", ai quali i ragazzi sono molto sensibili. Altri produttori inseriscono nelle scatole un regalo insignificante (una pallina, una figurina in plastica, ecc.) che spesso fa parte di una serie. Spingendo il bambino a richiedere un nuovo acquisto per completare la collezione.

Se invece il target sono i più grandicelli o i ragazzi più svegli, che si stufano presto con le figurine di plastica, non mancano puzzle e altri giochi accattivanti stampati sulle scatole.

A questo punto, quello che c'è dentro le confezioni passa evidentemente in secondo piano. Meglio per colazione pane integrale, miele, frutta fresca e cotta, semi oleosi (con le relative creme spalmabili). Vanno bene anche un dolce casalingo (senza zucchero, ma con uvetta e frutta fresca) oppure una pizza con verdure senza formaggio.

Meglio bianco e non dolcificato

Lo yogurt è un alimento dotato di pregi salutistici e nutrizionali, soprattutto se confrontato con il latte di partenza. I fermenti che trasformano il latte in yogurt non solo predigeriscono proteine, grassi e carboidrati, rendendo il latte molto

più assimilabile e tollerato meglio anche da parecchi allergici al lattosio (che è ridotto del 50% rispetto al latte), ma lo arricchiscono di vitamine e migliorano l'assimilabilità del calcio e degli altri minerali.

Insomma, una sorta di alimento-medicina al cui consumo regolare, tipico delle popolazioni caucasiche, sembra sia da attribuire la loro notevole longevità.

La realtà commerciale è tuttavia diversa. Ricerche di mercato testimoniano che solo il 35% dello yogurt è acquistato "bianco" e successivamente consumato tal quale o arricchito con frutta fresca. Nelle confezioni del restante 65% si trova veramente di tutto, visto che la competizione tra i diversi produttori non si gioca più ormai sulla presenza di fermenti utili per l'intestino (e non solo), ma soprattutto su aroma e gusto.

Largo quindi a composte di frutta (nel migliore dei casi), ma anche a zucchero e dolcificanti, piccoli biscotti, panna e grassi e quant'altro le strategie di vendita ritengano utile. Con una conseguenza, però. Un prodotto semplice come lo yogurt bianco, relativamente poco calorico, si trasforma in una miscela complessa, ricca di calorie e di qualità mediocre che richiede l'aggiunta di aromi, antiossidanti e sostanze che ne evitino l'imbrunimento.

Non è un caso che la ricerca citata metta sotto accusa circa il 30% degli yogurt europei come troppo ricchi di zucchero e di grassi, sia totali che saturi. Meglio dunque lo yogurt bianco (magari preparato in casa), eventualmente arricchito al momento del consumo con fiocchi di cereali, uvetta, frutta fresca.

Piatti pronti? Meglio cucinare

La ricerca ha preso in considerazione le preparazioni pronte a

Ricerche di mercato testimoniano che solo il 35% dello yogurt è acquistato "bianco" e poi consumato tal quale o arricchito con frutta fresca

base di carne e di pesce. Tutte caratterizzate da un eccesso di sale e di grassi e quindi inevitabilmente troppo caloriche. Si tratta di alimenti che subiscono più di un trattamento termico prima di arrivare nel piatto, perdendo per strada sostanze preziose come le vitamine, gli antiossidanti, gli enzimi.

Senza contare che in questo tipo di alimenti, per evidenti esigenze commerciali, il sapore deve essere standardizzato. Cioè prima "azzerato" e poi ricostituito con opportune aggiunte.

Insomma, anche solo per motivazioni gastronomiche, meglio starci alla larga. Senza contare che il consumo di alimenti processati (che sono cioè il risultato di un processo tecnologico e di cui i piatti pronti sono una parte importante), produce un aumento del rischio di obesità e di malattie metaboliche come il diabete e le cardiopatie. Vale veramente la pena di dedicare qualche minuto ogni giorno alla cucina, magari organizzandosi un



po' e utilizzando semmai il frigorifero e il congelatore domestici, più che sufficienti per conservare senza problemi verdure fresche o cotte, cereali integrali e legumi cotti da noi in attesa del consumo.

Con un minimo di organizzazione (e di buona volontà)

Non è così difficile proporre a tutta la famiglia piatti semplici e salutari, ma anche gustosi.

La **colazione** dovrebbe diventare un pasto anche emotivamente significativo. Preparate con cura la tavola già la sera prima, magari assieme ai bambini. Non dimenticate una ciotola di semi oleosi e di frutta essiccata (uvette, prugne, datteri).

Evitate la monotonia e stupite i vostri commensali con proposte inconsuete, sicuramente gradite. Come, ad esempio, piatti salati al posto dei soliti dolci. Fate spazio quindi a pane integrale tostato e spalmato con paté di olive nere; oppure condito con olio extra vergine d'oliva e un pizzico di sale. Bene anche due cucchiaini di tahin (crema di sesamo) mescolati con un cucchiaino di miso (preparato a base di soia lungamente fermentata) oppure tahin miscelato con miele o malto di riso. Ottima una focaccia del giorno prima, senza formaggio ma arricchita con una mousse ottenuta frullando le verdure cotte avanzate (sedano rapa, broccolo verde, carote, zucca, ecc.) con olio, un goccio di salsa di soia e mandorle: una delizia.

Garantire un **pranzo** eccellente anche nel risicato intervallo di metà giornata non è complicato, per chi lo voglia. Carote crude o finocchio lavati e filettati in frigo (in un contenitore chiuso), riso integrale cotto la sera prima durante la visione di quella appassionante

Il consumo di alimenti processati produce un aumento del rischio di obesità e di malattie metaboliche come il diabete e le cardiopatie

Paolo Pigozzi

medico nutrizionista
e fitoterapeuta
www.paolopigozzi.blogspot.it

serie televisiva, condito con pesto o verdure saltate. Pure queste preparate in anticipo (anche di giorni). Va ovviamente bene anche un piatto di pasta.

Completate con una ciotola generosa di ceci, fagioli o lenticchie conditi con olio, prezzemolo e una spruzzata di limone.

I legumi, ovviamente, sono quelli che avete reidratato e cotto nel precedente fine settimana e poi conservati in frigorifero (se asciutti ci stanno anche per 4-5 giorni, se immersi nel liquido di cottura durano meno e dopo un paio di giorni vanno riposti, porzionati, in congelatore).

Non servirebbe altro, ma per dessert ci può stare anche qualche albicocca secca farcita con una mandorla.

In sintesi

Se volete convincere i vostri figli e nipoti a mangiare frutta e verdure, non avventuratevi in spiegazioni per loro poco comprensibili: "mangia la mela che così cresci", "mangia la carota che ti fa bene alla vista", ecc. Adottate strategie apparentemente meno dirette, ma che (talvolta in tempi lunghi: abbiate pazienza e investite sul futuro...) porteranno frutti più sicuri.

Prima di tutto, siate d'esempio: mangiate voi come vorreste mangiassero i piccoli.

Non portate i bambini a fare la spesa al supermercato. Accompateli piuttosto dai contadini del circondario: si faranno un'idea del ciclo produttivo naturale, conosceranno persone interessanti e si creeranno pian piano una idea delle risorse del proprio territorio. Così che, una volta indipendenti, se avranno voglia di una zuppa calda, sapranno dove acquistare le carote, le cipolle e i fagioli invece di fiondarsi al supermercato per acquistarne una in busta.