

Il risvolto inquietante dei cereali per la colazione (di cui pochi sanno)

Il settore dei cereali per la colazione meriterebbe più attenzione da un punto di vista nutrizionale e auspicabilmente anche più controlli e più regolamentazione, in quanto comporta un notevole impatto sulla salute trattandosi di prodotti di uso quotidiano per milioni di bambini e adulti.

Durante varie ricerche sull'industria dei cereali da colazione, ho scoperto con sorpresa che diverse autorità e personaggi di spicco del mondo scientifico negli Stati Uniti (nutrizionisti e medici), Paese in cui questo alimento è nato e si è affermato commercialmente, hanno fatto **grande opposizione alle politiche industriali della Kellogg Company** e di altri colossi dei cereali da colazione americani, quali Post o General Foods. Una di queste personalità fu il Dott. Jean Mayer, professore di nutrizione ad Harvard divenuto in seguito Presidente e Rettore della Tufts University, un medico che godeva di un'immensa influenza negli USA in questioni di alimentazione anche a livello governativo. Fu infatti Consulente del Governo durante la presidenza Nixon per vario tempo.



[In foto: il Dott. Jean Mayer]

A rendere il Dott. Mayer una minaccia per l'industria alimentare fu **la sua ricerca**

Il risvolto inquietante dei cereali per la colazione (di cui pochi sanno)

pionieristica sull'obesità, che definiva una “malattia della civiltà” (Obesity: Physiologic Considerations, in ‘American Journal of Clinical Nutrition’, 9, Settembre-Ottobre 1961). Gli viene attribuito il merito di aver scoperto come il desiderio di mangiare sia controllato dalla quantità di glucosio nel sangue e dall'ipotalamo nel cervello, entrambi a loro volta molto influenzati dallo zucchero presente negli alimenti. Mayer divenne presto critico nei confronti dello zucchero, che riteneva uno degli additivi più pericolosi nel cibo, citandone il rapporto con il diabete, e contestò con veemenza la pretesa dell'industria che lo zucchero svolgesse un prezioso ruolo negli alimenti fornendo calorie a basso costo. Nel 1975, focalizzandosi sull'industria dei cereali, scrisse un articolo in cui dava voce alla sua crescente preoccupazione, articolo che uscì sulle maggiori testate degli Stati Uniti. Nel pezzo, intitolato ***Is it cereal or candy?*** (tradotto: Sono cereali o dolciumi?), Mayer chiariva senza mezzi termini la sua opinione e scrisse “Io sostengo che questi cereali, contenenti oltre il 50 per cento di zucchero, dovrebbero essere qualificati come imitazioni di cereali o dolci ai cereali e andrebbero venduti nel reparto dei dolciumi, non in quello dei cereali”.

Nei mesi e anni successivi al lavoro di Mayer su obesità, zucchero e diabete, le aziende dei cereali come la Kellogg e altre **subirono notevoli pressioni** da parte dei movimenti dei consumatori e della stampa per ridurre il quantitativo di zucchero presente nei loro prodotti.

Negli Stati Uniti infatti esistono **le class action**, ossia delle azioni legali di classe da parte dei movimenti dei consumatori, che sotto assistenza di potenti studi di avvocati danno vita a delle cause legali contro grandi aziende e multinazionali, quando ritengono di subire torti o danni alla salute da parte di chi mette in commercio i prodotti di consumo (non solo alimenti). Negli USA spesso le class action hanno portato e ancora oggi portano a dei rimborsi per i consumatori con cifre da capogiro. E proprio nel caso della Kellogg e di uno dei suoi cereali per la colazione ce ne fu una nel 2008 che portò poi nel 2013 alla **sentenza di risarcimento di ben 4 milioni di dollari** per l'azienda americana colosso dei cereali: la Kellogg aveva mandato in onda in TV uno spot pubblicitario incentrato sul presupposto che uno dei suoi prodotti per la prima colazione, i Frosted Mini-Wheats, aiutasse i bambini ad ottenere voti migliori a scuola.

La scena si svolgeva in un'aula scolastica. In piedi alla lavagna, una maestra domandava alla classe: “Dove eravamo rimasti?” I suoi giovani studenti apparivano stanchi, accasciati sui banchi. Usavano le braccia solo per appoggiarvi la testa. Un ragazzino alzava rapido la mano e agitava le dita, con lo sguardo vivace e infervorato: “Eravamo al terzo paragrafo di pagina 57 e stava spiegando che le strutture in pietra costruite dagli antichi Romani si chiamavano acquedotti; e mentre lo stava scrivendo alla lavagna, le si è rotto il gesso in tre pezzi.” “Giusto”, diceva la maestra meravigliata. Allora una voce fuori campo trasmetteva il

Il risvolto inquietante dei cereali per la colazione (di cui pochi sanno)

messaggio: “Uno studio clinico ha dimostrato che i bambini che hanno fatto una sostanziosa colazione con i cereali Frosted Mini-Wheats hanno migliorato il loro livello di attenzione di quasi il 20%. Li mantengono sazi. Li mantengono concentrati”.

Lo spot circolò in lungo e in largo in TV, su internet e persino sui lati dei cartoni del latte. C'era solo un intoppo: **l'affermazione non era vera**. Lo studio clinico [citato nello spot pubblicitario](#) dell'aula scolastica era stato, in realtà, commissionato e pagato dalla Kellogg. Ma la cosa davvero grave era che lo studio in questione riportava che almeno la metà dei bambini che consumavano scodelle di Frosted Mini-Wheats non presentavano miglioramenti di alcun genere nelle verifiche cui erano sottoposti per valutare la capacità di ricordare, pensare e ragionare prima e dopo avere consumato quei cereali. Solo un bambino su 7 otteneva un incremento del 18%.

[L'ente che contestò](#) e bloccò in definitiva lo spot della Kellogg fu la Federal Trade Commission, un ente di controllo e garanzia al servizio dei consumatori americani. La Commissione federale ha agito contro la Kellogg's dopo che alcuni ricercatori e medici hanno sollevato il problema dell'obesità infantile, strettamente collegato ai messaggi pubblicitari lanciati spesso a sproposito dalle industrie alimentari.

Questa vicenda ci aiuta a comprendere come il mondo dei cereali per la colazione sia ormai un qualcosa di **istituzionalizzato nella società dei Paesi occidentali**. Nel senso che viene presentato come un fatto o abitudine salutare in ambito alimentare. Sebbene in Italia caffèlatte e biscotti sia forse la colazione più gettonata tra i bambini, quella a base di latte e cornflakes è sicuramente una classica colazione che milioni di bambini consumano ogni giorno. Ma ogni genitore dovrebbe sapere che in genere questi cereali soffiati per la colazione sono in realtà un dolce, non un cereale. Infatti, si tratta di prodotti che contengono tantissimi zuccheri aggiunti, arrivando talvolta ad essere costituiti per il 38% da essi (negli Stati Uniti si può arrivare al 50% di zucchero, come abbiamo visto).

Secondo la pubblicità il modo “per iniziare al meglio” la giornata è fare colazione con una tazza di latte e cereali Kellogg's. Ma è davvero così? Ho provato ad analizzare al supermercato alcune confezioni di cereali dei marchi più noti, e come potete vedere nelle immagini che vi allego il contenuto di zucchero aggiunto è in molti casi **davvero eccessivo**.

Il risvolto inquietante dei cereali per la colazione (di cui pochi sanno)



[Ciambelline di cereali al miele contenenti 38,4 grammi di zuccheri aggiunti per 100 grammi di prodotto]

Questo prodotto contiene ben 38,4 grammi di **zuccheri aggiunti** per 100g di prodotto! Un quantitativo di zucchero impressionante, pari a circa 8 cucchiaini di zucchero. Se consideriamo poi il fatto che il rimanente quantitativo è farina di cereali (frumento, riso, mais e avena) e dunque è costituito quasi esclusivamente da amido, che una volta digerito e assimilato si trasforma a sua volta in zucchero (glucosio), capite bene quanto possa essere scorretto far fare una colazione con un prodotto del genere ai propri figli. Altro che migliorare la loro attenzione e memoria, qui si produce **un picco glicemico altissimo**, che sebbene inizialmente porterà iperattività e iperstimolazione del sistema nervoso e dell'attenzione, attraverso una forte secrezione di dopamina, in seguito (dopo 2 ore dalla colazione al massimo) i bambini saranno preda di un abbassamento brusco dei livelli di glicemia nel sangue (ipoglicemia reattiva) che li porrà in una condizione di stanchezza, svogliatezza, noia e in definitiva irrequietezza e nervosismo, in quanto tale condizione metabolica porta a cercare altro cibo, in particolare altro zucchero o cibi a base di carboidrati. Una condizione mentale che non può certamente favorire concentrazione e buon rendimento scolastico. Per brevità non ho allegato anche tutte le altre foto di prodotti

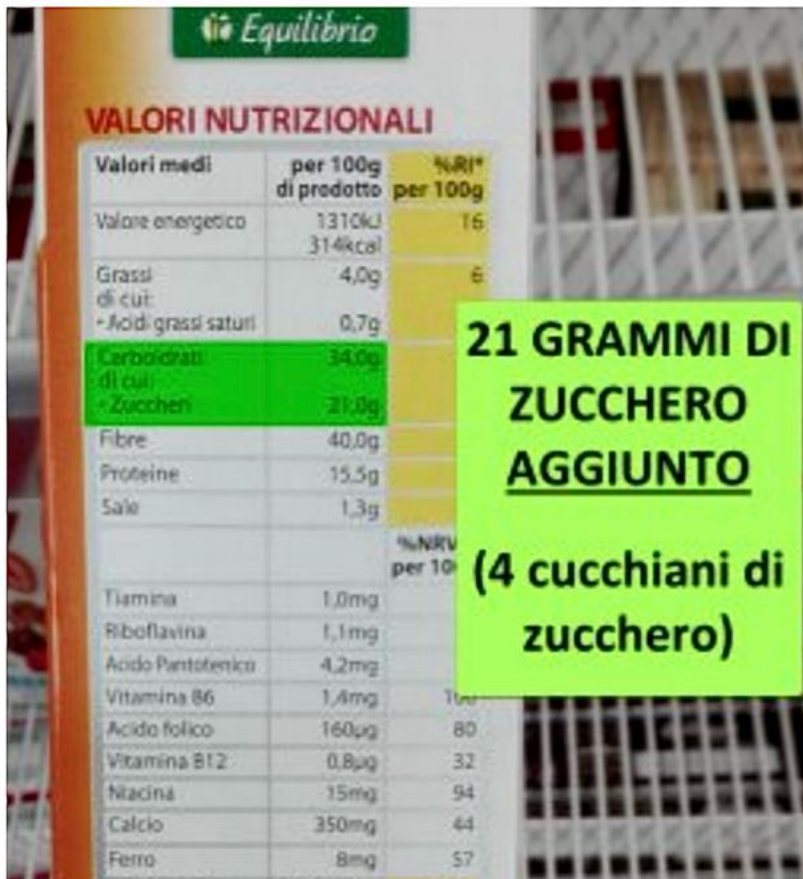
Il risvolto inquietante dei cereali per la colazione (di cui pochi sanno)

simili di altre marche, che ho analizzato al supermercato. Ad ogni modo, l'intera categoria di cereali confezionati per la colazione segue questi criteri di preparazione e composizione e questi prodotti hanno tutti altissimi quantitativi di zucchero aggiunto, non meno di 20 g di zucchero aggiunto su 100g, pertanto non meno di **4 cucchiaini** di zuccheri aggiunti.

Crusca e altri prodotti con fibre: più salutari?

Una categoria leggermente differente di cereali per la colazione è rappresentata dai **bastoncini di crusca** (di avena o frumento), che in teoria si denota come un prodotto un po' più sano in quanto dovrebbe contenere solamente le fibre del cereale, che sono un elemento nutrizionale di grande valore per la salute. Ma solo in teoria questi prodotti vengono confezionati con le fibre, purtroppo. In pratica anche qui assistiamo ad una preparazione un po' ingannevole e fuorviante per i consumatori, dal momento che non solo **viene aggiunto tanto zucchero** anche in questi prodotti (non meno di 20 g di zucchero su 100g), ma vengono addizionati anche con **farine di mais o amidi**. Pertanto, se il consumatore è convinto di acquistare "bastoncini di crusca di frumento (o avena)", perchè sul frontale della confezione si ritrova a leggere proprio questa dicitura, nella realtà dei fatti acquista invece un prodotto arricchito di zuccheri e farina raffinata. Ecco ad esempio uno di questi prodotti appena descritti, come si può notare dalle immagini sottostanti:

Il risvolto inquietante dei cereali per la colazione (di cui pochi sanno)



The image shows a nutritional table for a cereal brand named 'Equilibrio'. The table lists various nutrients per 100g of product. A green callout box is overlaid on the table, highlighting the carbohydrate and sugar content.

| Valori medi | per 100g di prodotto | %NRV* per 100g |
|-----------------------|----------------------|----------------|
| Valore energetico | 1310kJ 314kcal | 16 |
| Grassi di cui: | 4,0g | 8 |
| - Acidi grassi saturi | 0,7g | |
| Carboidrati di cui: | 34,0g | |
| - Zuccheri | 21,0g | |
| Fibre | 40,0g | |
| Proteine | 15,5g | |
| Sale | 1,3g | |
| <hr/> | | |
| | | %NRV per 10g |
| Tiamina | 1,0mg | |
| Riboflavina | 1,1mg | |
| Acido Pantotenico | 4,2mg | |
| Vitamina B6 | 1,4mg | 100 |
| Acido folico | 160µg | 80 |
| Vitamina B12 | 0,8µg | 32 |
| Niacina | 15mg | 94 |
| Calcio | 350mg | 44 |
| Ferro | 8mg | 57 |

21 GRAMMI DI ZUCCHERO AGGIUNTO (4 cucchiani di zucchero)



[Bastoncini con crusca di frumento contenenti 21 grammi di zuccheri aggiunti per 100 grammi di prodotto]

In definitiva, mi sento di **condividere appieno la tesi del Prof. Jean Mayer** dell'università di Harvard sui cereali per la colazione proposti dall'industria alimentare, secondo cui quasi sempre questo tipo di prodotti per la colazione dei bambini si configura più come un vero e proprio dessert che come una tazza di cereali. È piuttosto chiaro come mangiare un dolce a colazione tutti i giorni non possa essere una abitudine corretta per l'alimentazione sana dei propri figli, specialmente se poi oltre alla tazza di latte e cereali per la colazione (magari ulteriormente zuccherata dalla zuccheriera...) si aggiungono dei succhi di frutta confezionati, anch'essi ricchissimi di zucchero e con praticamente nessuna traccia di frutta e vitamine. Al massimo un prodotto così tanto zuccherato **potrebbe andare bene dopo l'attività sportiva** del bambino, momento in cui l'organismo ha in effetti bisogno di un certo quantitativo di zuccheri e carboidrati. Un aspetto sul quale le mamme di oggi, sempre più di corsa e intrappolate dai ritmi frenetici della vita moderna, dovrebbero essere ben informate per agire con consapevolezza quando vanno a fare la spesa. **Qualche alternativa sana** a questi prodotti si trova, in ogni caso. Come già accennato in precedenza infatti si potrebbero acquistare delle confezioni di fiocchi di avena (solitamente si vendono senza

Il risvolto inquietante dei cereali per la colazione (di cui pochi sanno)

nessun altro ingrediente aggiunto), oppure delle confezioni di muesli senza zucchero aggiunto (più difficili da trovare ma ci sono). Alternativamente, preparare un muesli in casa utilizzando appunto degli ingredienti naturali come fiocchi di avena, frutta secca a pezzetti o in granella (mandorle, noci, nocciole), uvetta sultanina, qualche seme oleoso tipo i semi di zucca o di girasole, fichi secchi, cocco in scaglie.

Il muesli è infatti un ottimo alimento. Ricco di fibre e sali minerali, se associato al latte o allo yogurt diventa un alimento completo, perfetto per iniziare la giornata.

Chi fu l'inventore dei cereali Kellogg's? Una storia che ha dell'incredibile...

Una storia davvero pazzesca quella dei Kellogg's Corn Flakes e del loro visionario inventore: il medico **John Harvey Kellogg**. Egli era un fervente e devoto seguace della Chiesa Cristiana degli Avventisti del Settimo Giorno, un gruppo di cristiani protestanti americani. Inoltre, era un fervente vegetariano e scrisse oltre 50 libri su vari aspetti della salute e che incoraggiavano una dieta vegetariana, esercizio fisico, il prendere aria fresca e sole, bere 8-10 bicchieri di acqua al giorno, l'astinenza dal tabacco, alcol, tè e caffè.

Quello che forse non molti sapranno però è che il signor Kellogg era ossessionato anche dall'idea che i giovani potessero masturbari e assecondare i propri naturali impulsi sessuali. Demonizzava la carne come alimento perchè la considerava cibo eccitante che scatena le voglie sessuali e disse apertamente che i cereali invece avevano **una salutare azione sedativa sugli impeti ormonali giovanili**. Il dottor Kellogg diventò medico nel 1875. Successivamente studiò Chirurgia a Londra e Vienna ed eseguì 22 mila interventi chirurgici nell'arco della sua vita. Si spense all'età di 88 anni.

[di Gianpaolo Usai]