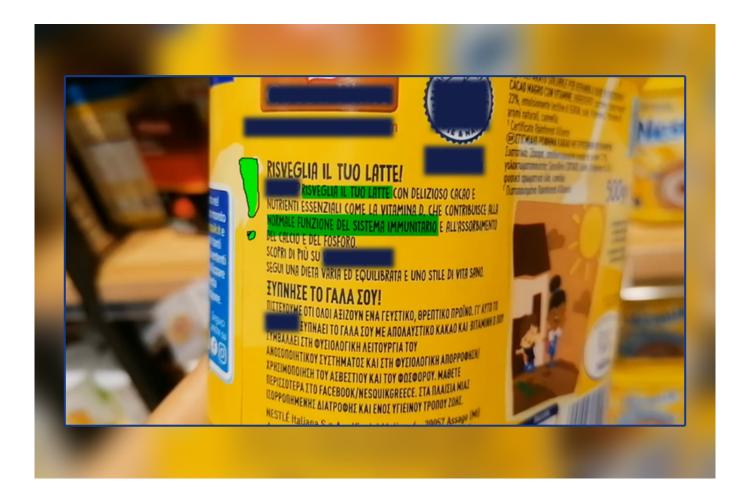
Da sempre i prodotti che l'industria alimentare e il marketing propongono per i bambini sono colorati, allegri, raffigurano pupazzetti simpatici e si accompagnano a spot TV che promettono tanta salute ed energia per i bimbi. Molti consumatori non sanno che **tali prodotti sono quasi per intero a base di zucchero e non di cacao**. Questo è il caso, ad esempio, di un noto prodotto in polvere da aggiungere al latte, che esiste in commercio da tantissimi anni e che ancora oggi **si compone per ben il 75% di puro zucchero** (un tempo arrivava persino all'81% di zucchero).

Questi prodotti, inoltre, richiamano con delle scritte sulle confezioni alla **buona salute del sistema immunitario** per la presenza di vitamine, ma non fanno nessun accenno al fatto che il prodotto si compone in prevalenza di zucchero, il quale non ha un impatto positivo sul sistema immunitario.



La colazione dei bambini oltre il marketing: i prodotti da evitare



La colazione dei bambini oltre il marketing: i prodotti da evitare



Pur di più l'anti l'anti le l'anti l	T*Per porzione costituita da 13,5 g di prodotto (circa 2 cuchian cum 200 ml di latte parzialmente scremato (un bicchiere grande) ****Per in the beyanda ricostituita (6,4 g di prodotto + 95,2 ml di latte parzialmente scremato (α) ***Μία μερίδα είναι 13,5g (2 κουταλιές του γλυκού) προϊόνας α πηι-οποβουτυρωμένο γάλα. **** Για 100ml έτοιμου ροφήμοτος.					
THE PERSON PARTY OF THE PE	Dichiarazione Nutrizionale / Διατροφικές πληροφορίες	Per 100g di prodotto/ Avá 100g	Per / Ava 100ml****	Per Porzione**) Avu µcpióa**	を見り	
500ge	Energia / Ενέργεια	1634kJ 386kcal	304kJ 72kcal	638kJ 151kcal	В	
J009 C	Grassi / Aunopó	3,6g	1,8g	3,7g	8	200
	di cui acidi grassi saturi / εκ των οποίων κορεσμένο	1,6g	1,19	2,3g	175	
Conservare in Lungo exciuto e llantano	Carboidrati / Υδοτάνθρακες	78,9g	9,8g	20,6g	ñ	
sa not di calore.	EX TWY OROUGH GOKYOOD	75,1g	9,5g	20,19	18	_
pannie in pany	Fibre / Fibre	7,7g	<0,5g	1,0g	-	
The state of the s	rioteine / Πρωτείνες	5,1g	3,69	7,59	n	
	OGIC / AMITI	0 /10	0,14g	0,309		
*Assunzioni di Riferimento di un adulto medio (8400kJ/2000ka) (Β-1)ροολομβανόμενο Πορότρτο Αναφοράς ενός μέσου ενήλικο (8400kJ/2000ka)						
	Vitamina D/Ritanina D	/ AV0	100ml di prodotto 100ml 0,73µg	Avi ppika	N A	
	Vitamina C/Bitopityn C 150	-3	11mg	2600		No. of Lot, Lot, Lot, Lot, Lot, Lot, Lot, Lot,

Un altro prodotto per la colazione dei bambini che l'industria promuove e vende nei supermercati è il latte fresco già zuccherato e contenente già la polvere di cacao. In Italia tipicamente si trova con la dicitura frontale nella confezione di «Il latte della Lola» raffigurante una simpatica mucca sorridente disegnata come fumetto. Come può non piacere ai bambini e persino alle mamme? Ebbene, al di là delle apparenze è sempre bene analizzare però il prodotto da un punto di vista nutrizionale e di salubrità. Ed ecco che si palesano tutti i suoi difetti: questo latte pronto all'uso ha un quantitativo di zuccheri che è di 2 volte e mezzo quello del latte naturale (10g su 100g di alimento, anziché 3,5g su 100g), proprio perché è stato aggiunto lo zucchero negli ingredienti. Già così siamo fuori da un contesto di prodotto sano per la colazione: ormai sappiamo, infatti, che tutti gli studi e le ricerche scientifiche ci dicono che non bisogna aggiungere lo zucchero nei cibi dei bambini – l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda addirittura di non somministrare mai zucchero ai bambini almeno fino ai 2 anni di età (quindi nemmeno cibi come biscotti, gelati, merendine o caramelle). Il latte possiede già la sua quota di zuccheri

naturali (lattosio), pari a 3,5 grammi su 100g di alimento: non ne vanno aggiunti altri

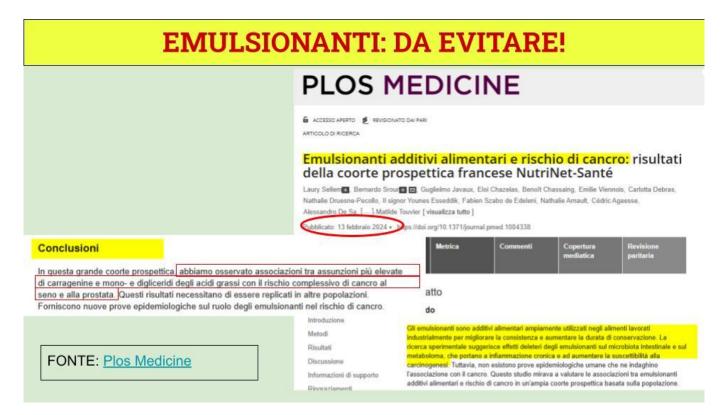




Ma non finisce qua, il «latte della Lola» presenta anche altri problemi di tipo nutrizionale. **Per prepararlo viene tolta la panna del latte intero** e rimpiazzata con un additivo che lo rende cremoso e più denso: la carragenina, un emulsionante. Si tratta di additivi alimentari ampiamente utilizzati nell'industria alimentare perché permettono di migliorare la consistenza, il colore e il gusto dei cibi processati, oltre ad aumentare la durata di conservazione dei prodotti.

Ma c'è un problema: anche la carragenina è una sostanza sconsigliata nella dieta, sia dei bambini che degli adulti stavolta, in quanto è collegata negli studi a problemi di salute come tumori e diabete di tipo 2. Il meccanismo attraverso il quale si arriva allo sviluppo di tumori e diabete nell'uso di questo tipo di additivi è collegato agli effetti deleteri che gli emulsionanti come la carragenina esercitano sul microbiota intestinale (cioè i batteri dell'intestino) e all'infiammazione che tali additivi determinano nell'organismo. Queste non sono solo mere ipotesi ma conclusioni scritte nere su bianco in diversi studi scientifici effettuati ad oggi su queste sostanze, come ad esempio questo studio molto esteso effettuato

in Francia e <u>pubblicato</u> nel febbraio 2024 sulla rivista *Plos Medicine*.



Una terza categoria di prodotti per la colazione o la merenda dei bambini su cui il marketing alimentare ha investito tantissimo sono gli **yogurt**, che però sarebbe meglio definire pseudo-yogurt, in quanto non si tratta mai, a ben guardare, di veri yogurt ma di **preparazioni dolciarie a base di yogurt**. E anche in questo caso la costante negativa è l'aggiunta di zucchero a quello che potrebbe semplicemente essere un alimento naturale. Nel caso che vi mostro ho scelto un prodotto al gusto di fragola, pertanto anziché vedere solo yogurt e fragole nella lista ingredienti, ci si ritrova in aggiunta anche zucchero, aromi, stabilizzanti, amido di mais, concentrato di minerali del latte. Ma se lo yogurt è presente nel prodotto, perché aggiungere dei minerali del latte? Evidentemente quello yogurt è molto poco, oppure ha perso con il processo di lavorazione alcune sostanze importanti (come minerali e vitamine). Da segnalare che in questo prodotto è stato aggiunto tanto zucchero da far lievitare il contenuto complessivo a **ben 16 grammi** (ovvero 4 cucchiaini) per un vasetto da 125 grammi, mentre uno yogurt naturale ne avrebbe appena 4 grammi. Quattro volte più zuccheri, insomma.

E per quanto riguarda il contenuto calorico in questi "prodotti sani" per bambini? Come si può leggere dalla tabella nutrizionale di questo pseudo-yogurt, siamo a **94 calorie**, contro le

60 di uno yogurt intero naturale. Non solo più zuccheri e additivi dunque, ma anche più calorie, senza nemmeno accorgersene, per la maggior parte dei genitori che non conoscono le caratteristiche nutrizionali di yogurt e pseudo-yogurt. Molti di loro saranno semplicemente convinti di acquistare uno yogurt, anche perché sulla confezione c'è scritto in effetti «yogurt cremoso senza pezzi di fragola». In realtà **non si tratta di uno yogurt ma di un dessert** (o preparazione dolciaria) a base di yogurt: due prodotti ben diversi e con caratteristiche nutrizionali differenti, come avete appena potuto constatare da questa analisi.



In conclusione, i bambini dovrebbero essere i componenti della famiglia ai quali si dà il cibo più sano, invece spesso finiscono per essere proprio coloro che ricevono ogni giorno sostanze e alimenti industriali a base di additivi e sostanze poco salutari. Riflettiamo su questi aspetti e **sforziamoci di avere maggiore consapevolezza delle scelte alimentari** destinate alla loro nutrizione, dando meno peso agli spot TV sui prodotti per bambini e più importanza a quelli che sono i consigli e raccomandazioni di esperti e nutrizionisti.

La colazione dei bambini oltre il marketing: i prodotti da evitare



Gianpaolo Usai

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di ciboserio.it, il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.



Vuoi approfondire?

Per difendersi
dal marketing,
orientarsi tra
prodotti ed etichette,
distinguere
gli ingredienti
che fanno bene
da quelli nocivi

Il libro scritto da Gianpaolo Usai per *L'Indipendente* insegna a fare spesa in modo consapevole

Acquista ora