

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

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.

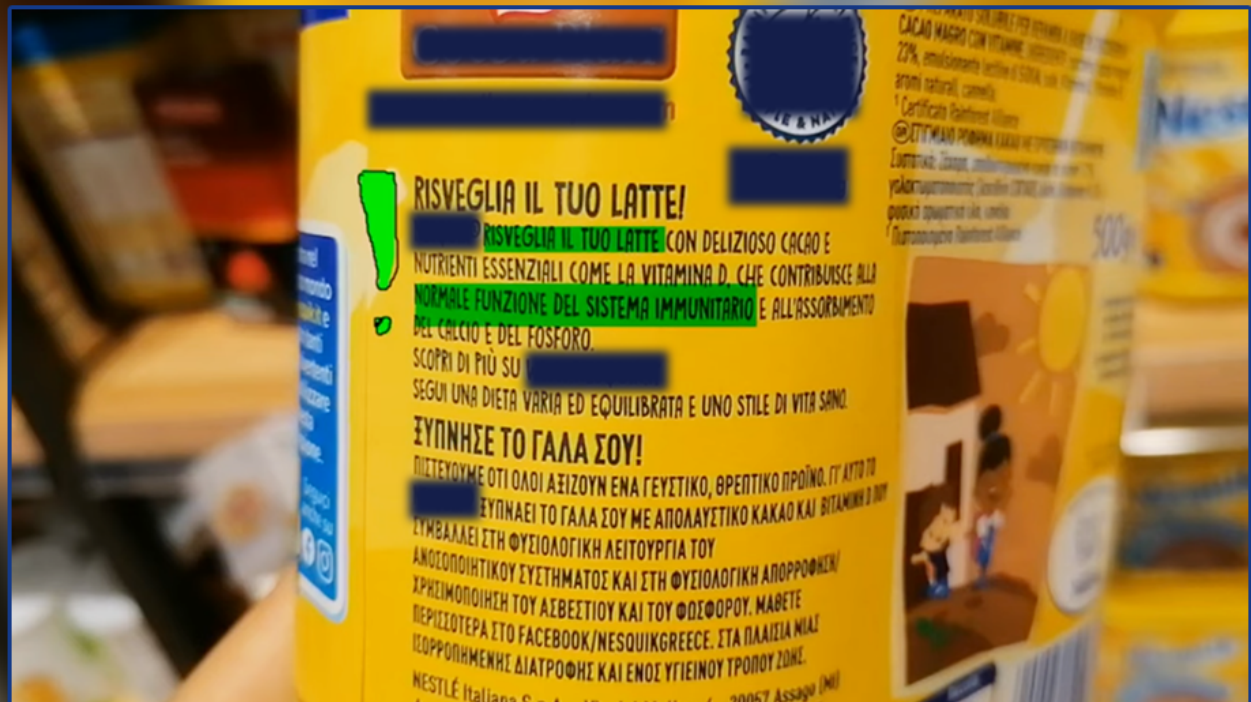
Ingredienti 
Zucchero, cacao magro (21%), emulsionante lecitine - di SOIA-, sale, vitamine (C, tiammina, D), minerali (pirofosfato ferrico, solfato di zinco), cannella, aromi naturali.



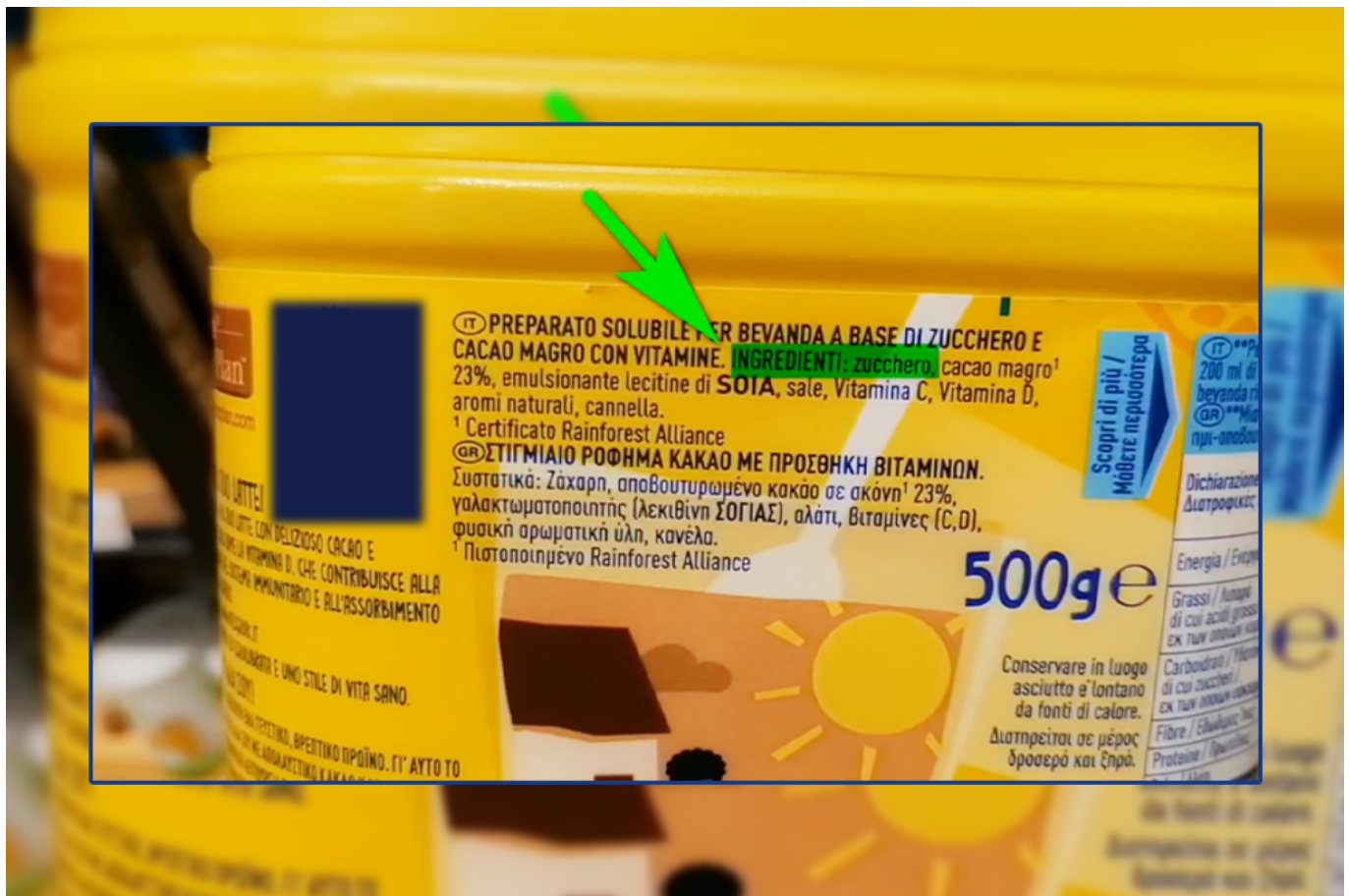
Informazioni nutrizionali

Informazioni Nutrizionali	Per 100g di prodotto
Energia kJ	1605 kJ
Energia Kcal	379 kcal
Grassi	3,3 g
di cui acidi grassi saturi	1,5 g
Carboidrati	79 g
di cui zuccheri	75 g
Fibre	6,8 g
Proteine	5,0 g
Sale	0,4 g

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



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



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

Scopri di più /
Μάθετε περισσότερα

500g e

Conservare in luogo asciutto e lontano da fonti di calore.
Αποφύγετε σε μέρος υγρασίας και Εξέ

NUTRITIONAL COMPASS®

Good Food, Good Life®

IT **Per porzione costituita da 13,5 g di prodotto (circa 2 cucchiaini calati in 200 ml di latte parzialmente scremato (un bicchiere grande) ****Per 100 ml di bevanda ricostituita (6,4 g di prodotto + 95,2 ml di latte parzialmente scremato)

GR **Μία μερίδα είναι 13,5g (2 κουταλιές του γλυκού) προϊόντος σε 200ml ημι-αποβουτυρωμένο γάλα. ****Για 100ml έτοιμου ροφήματος.

Dichiarazione Nutrizionale / Διατροφικές πληροφορίες	Per 100g di prodotto / Avà 100g	Per / Avà 100ml****	Per Porzione** / Avà μερίδα**	% AP* / % RDA*
Energia / Ενέργεια	1634kJ 386kcal	304kJ 72kcal	638kJ 151kcal	1%
Grassi / Λιπαρά di cui acidi grassi saturi / ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΩΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	3,6g 1,6g	1,8g 1,1g	3,7g 2,3g	5% 12%
Carboidrati / Υδατάνθρακες di cui zuccheri / ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΩΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	78,9g 75,1g	9,8g 9,5g	20,6g 20,1g	1% 22%
Fibre / Ψάρες	7,7g	<0,5g	1,0g	-
Proteine / Πρωτεΐνες	5,1g	3,6g	7,5g	15%
Sale / Αλάτι	0,41g	0,14g	0,30g	5%

IT *Assunzioni di Riferimento di un adulto medio (8400kJ/2000kcal)
GR *Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8400kJ/2000kcal)

Vitamine e Minerali / Βιταμίνες και μέταλλα	Per 100g di prodotto / Avà 100g	Per 100ml di prodotto / Avà 100ml	Per Porzione** / Avà μερίδα**	% AP* / % RDA*
Vitamina D / Βιταμίνη D	11µg	0,73µg	1,5µg	20%
Vitamina C / Βιταμίνη C	150mg	11mg	24mg	25%

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

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

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

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

in Francia e [pubblicato](#) nel febbraio 2024 sulla rivista *Plos Medicine*.

EMULSIONANTI: DA EVITARE!

PLOS MEDICINE

ACCESSO APERTO REVISIONATO DAI PARI
ARTICOLO DI RICERCA

Emulsionanti additivi alimentari e rischio di cancro: risultati della coorte prospettica francese NutriNet-Santé

Laury Sellam, Bernardo Sroufe, Guglielmo Javaux, Eloi Chazelas, Benoit Chassaing, Emilie Viennois, Carlotta Debras, Nathalie Druet-Pecolle, Il signor Younes Esseddik, Fabien Szabo de Edeleni, Nathalie Arnault, Cédric Agache, Alessandro Da Sa, Matilde Touvier [visualizza tutto]

13 febbraio 2024 • <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004338>

Metrica	Commenti	Copertura mediatica	Revisione paritaria
---------	----------	---------------------	---------------------

Conclusioni

In questa grande coorte prospettica abbiamo osservato associazioni tra assunzioni più elevate di carragenine e mono- e digliceridi degli acidi grassi con il rischio complessivo di cancro al seno e alla prostata. Questi risultati necessitano di essere replicati in altre popolazioni. Forniscono nuove prove epidemiologiche sul ruolo degli emulsionanti nel rischio di cancro.

FONTE: [Plos Medicine](#)

Introduzione
Metodi
Risultati
Discussione
Informazioni di supporto
Rinvii

atto do

Gli emulsionanti sono additivi alimentari ampiamente utilizzati negli alimenti lavorati industrialmente per migliorare la consistenza e aumentare la durata di conservazione. La ricerca sperimentale suggerisce effetti deleteri degli emulsionanti sul microbiota intestinale e sul metaboloma, che portano a infiammazione cronica e ad aumentare la suscettibilità alla carcinogenesi. Tuttavia, non esistono prove epidemiologiche umane che ne indagano l'associazione con il cancro. Questo studio mirava a valutare le associazioni tra emulsionanti additivi alimentari e rischio di cancro in un'ampia coorte prospettica basata sulla popolazione.

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.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

	Per 100 g	Per porzione - UN VASETTO (125 g)
ENERGIA	396 kJ 94 kcal	496 kJ 118 kcal
GRASSI DI CUI ACIDI GRASSI SATURI	2,7 g 1,8 g	3,4 g 2,2 g
CARBOIDRATI DI CUI ZUCCHERI	14 g 13 g	17 g 16 g
PROTEINE	3,6 g	4,5 g
SALE	0,14 g	0,17 g
CALCIO	148 mg 19% VNR**	185 mg 23% VNR**
VITAMINA D	0,75 µg 15% VNR**	0,94 µg 19% VNR**

**VNR = valori nutritivi di riferimento.
La confezione contiene 2 porzioni.

SENZA GLUTINE

INGREDIENTI
*YOGURT, *purea di fragola da concentrato 10,8%, *zucchero 8%, *amido di mais, *succhi concentrati (carota, limone), *concentrato di minerali del LATTE, *aromi naturali, stabilizzante (*gomma di guar), vitamina D.

CONSERVAZIONE
Conservare in frigo a +4 °C.

DA CONSUMARE ENTRO:
Vedere la parte superiore della confezione.

Good food, Good life.

Questo cartoncino è realizzato con **OLTRE l'80% di CARTA RICICLATA**

SENZA conservanti, coloranti e aromi artificiali

Nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata ed uno stile di vita sano, un vasetto di [] fornisce il 19% e 23% del fabbisogno quotidiano rispettivamente di **vitamina D** e **calcio**, necessari per la normale **crescita** e per lo **sviluppo osseo** nei bambini. Inoltre, la vitamina D contribuisce alla normale funzione del **sistema immunitario**.

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.



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.

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



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