Ma **i cereali da colazione sono salutari?** La maggior parte degli italiani risponderebbe senza indugio di si. Infatti nel nostro Paese la colazione a base di cereali è considerata da molti anni un pasto sano, nutriente ed equilibrato per l'inizio della giornata. Non sempre però ciò che è popolare e che è ritenuto un'abitudine alimentare positiva corrisponde effettivamente a dei cibi sani e nutrienti, se analizziamo le cose da un punto di vista strettamente nutrizionale, scevro da interessi commerciali che ne hanno decretato appunto il successo di pubblico.

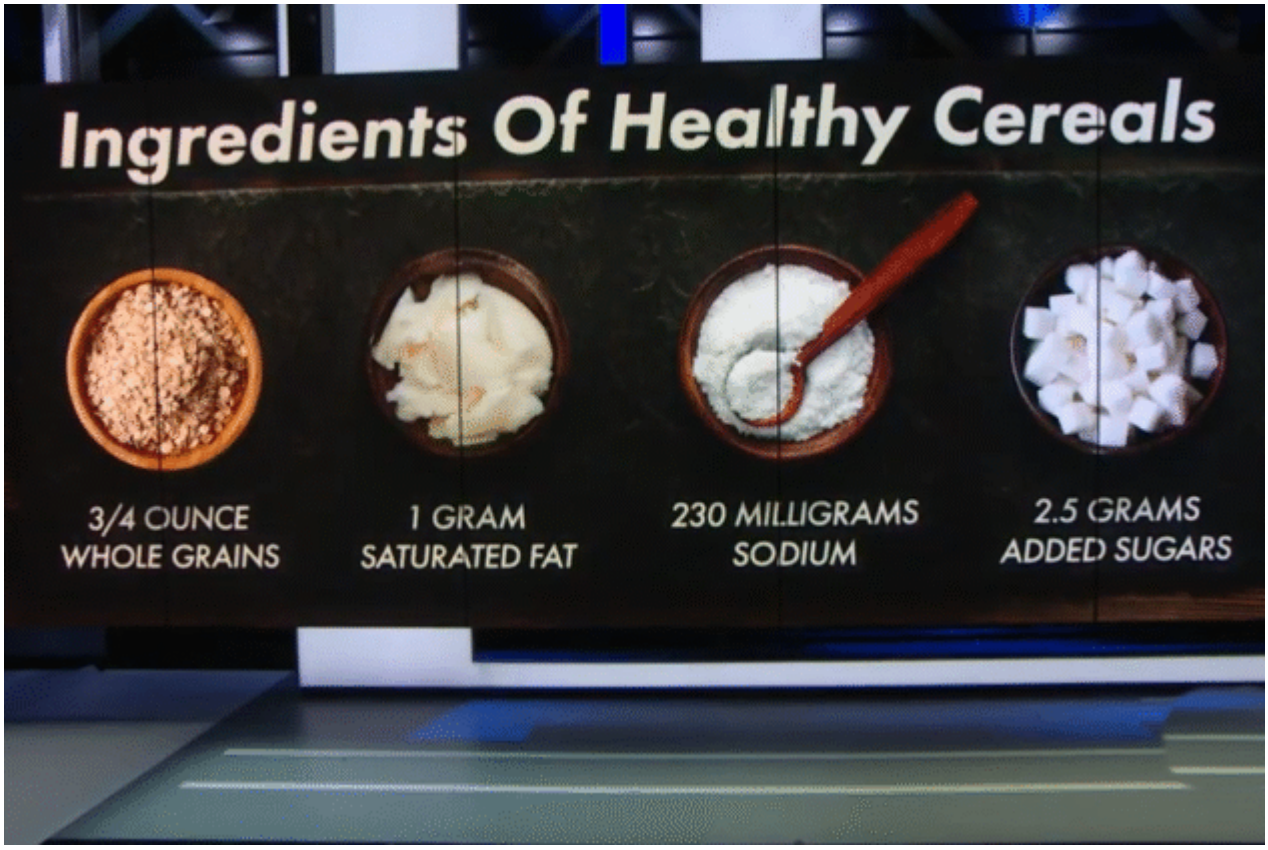
E se parliamo di cereali per la colazione, questi come è noto sono arrivati in Italia e in Europa direttamente dall'America, dove è nato e cresciuto il culto di questo alimento per iniziare la giornata. **Negli USA sono stati inventati, nel 1894 dai fratelli Kellogg**, e poi ebbero uno straordinario successo commerciale in America del Nord e Europa, accompagnati da un marketing che li ha sempre dipinti come alimento sano, nutriente e ricco di energia per cominciare la giornata. Ma oggi è proprio dagli USA che paradossalmente è partita la **"riforma" contro i cereali per la colazione** e in particolare dei *cornflakes* e dei prodotti a base di crusca, al fine di aiutare i consumatori a identificare gli alimenti particolarmente utili come base di una dieta coerente con le raccomandazioni nutrizionali. Infatti di recente (già dal 2023 a dire il vero, ma in Italia nessuno ne ha parlato) la FDA (Food and Drug Administration, l'ente americano per la sicurezza alimentare e farmaceutica) ha cambiato e aggiornato le proprie regole sulle etichette alimentari dei prodotti, in particolare per quanto riguarda l'aggettivo «***healthy***», cioè salutare, che viene usato sia sulle confezioni che negli spot pubblicitari delle aziende. Tale aggettivo adesso può essere usato solo quando l'alimento rispetti determinati requisiti, molto specifici, che nel caso dei cereali per la colazione devono essere i seguenti: contenere almeno per i ¾ del prodotto dei cereali integrali, avere al **massimo 1 grammo di grassi saturi (per porzione)**, contenere al massimo 230 milligrammi di sale, e avere al massimo 2,5 grammi di zuccheri aggiunti per porzione (cioè mezzo cucchiaino di zucchero, per capirci). Se questi valori sono superati, non si potrà in alcun modo etichettare il prodotto come *healthy*, cioè sano, salutare.

Si tratta di **una vera e propria rivoluzione**, almeno per gli americani, che sono abituati a cereali per la colazione contenenti molto più zucchero di quanto adesso fissato dalla FDA, al punto che tale norma ha di fatto **escluso il 95% dei prodotti per la colazione del mercato americano** USA dalla categoria di cibi sani. E infatti le aziende americane famose per la produzione di questi alimenti, come Kellogg's, General Mills e Nestlè, non l'hanno presa affatto bene e si sono appellate ai loro avvocati e studi legali per cercare di contrastare ed eliminare queste nuove regole del governo americano (la FDA è un ente governativo), iniziando subito una vera e propria battaglia per poter continuare a definire

«sani» i loro prodotti. Al momento però la battaglia pare che l'abbiano persa, salvo ripensamenti e novità del futuro, e gran parte dei cereali non sono più etichettati come salutari negli USA. Ma hanno comunque ottenuto di **posticipare di 2 anni l'entrata in vigore delle nuove regole**, al 2025 appunto. A rientrare nella categoria "*healthy*" rimangono i veri cereali da colazione, cioè i fiocchi di avena o di farro o di altro cereale, che però non hanno nessuna aggiunta di zuccheri, aromi o coloranti tra gli ingredienti, e qualche altro prodotto come i muesli con pochissimi zuccheri aggiunti o con l'uvetta. Tutti i prodotti più popolari e famosi usati dai consumatori americani – e anche europei e italiani – sono stati esclusi dalla categoria di cibi sani, e neppure quelli definiti Special K o ricchi di fibre hanno superato la soglia di sbarramento stabilita dal comitato di esperti governativi americani. Nella immagine che segue potete vedere raffigurati **i 7 cereali da colazione più popolari negli USA**, esclusi tutti dalla categoria di cereali sani.

1 di 2

Immagini da CNBC Television, USA.



Dunque i responsabili della salute pubblica americana hanno stabilito che gran parte dei cereali per la colazione presenti in commercio non sono un alimento sano, né per gli adulti né tantomeno per i bambini, proprio a causa dell'**eccessivo contenuto di zuccheri *in primis*, e di farine bianche (raffinate)** anziché cereali integrali, e per l'aggiunta di sale e grassi oltre i limiti. E in Italia com'è la situazione? Davvero possiamo continuare a pensare ingenuamente che i cereali più comuni offerti ai nostri bambini per colazione siano dei cibi sani?

Italia: è sano ciò che negli USA è considerato nocivo

Sembra un paradosso, ma è la realtà. Di solito succede il contrario, nel nostro Paese abbiamo delle **varianti più sane di cibi americani nocivi**, ma per quanto riguarda i cereali da colazione in commercio, molte marche hanno caratteristiche e valori nutrizionali che non rispecchiano i requisiti di cereale salutare ora imposte negli USA da qualche anno. Una vera e propria beffa. Di cui però nessuno parla, credo che i primi a parlarne siamo proprio noi de *L'Indipendente*. La verità è che in Italia vi è una forte influenza sulle decisioni pubbliche e governative legate alla salute della popolazione e all'alimentazione, da parte di

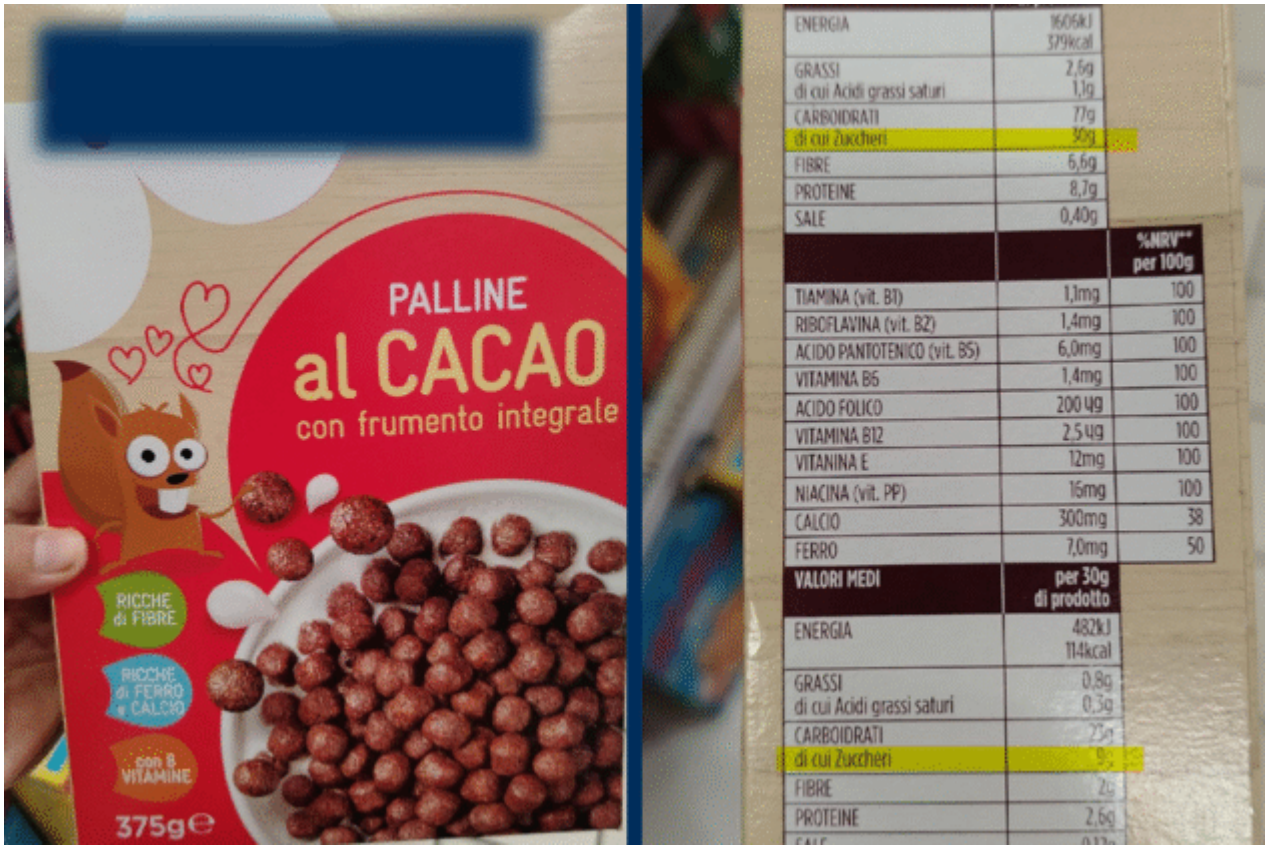
aziende e associazioni dolciarie che da sempre controllano il mercato dei cereali e degli altri prodotti per la colazione, in particolare parliamo di biscotti, merendine, creme spalmabili, latte, e altro. Sappiate solo che ad oggi esiste un documento ufficiale del Ministero della Salute italiano, chiamato *Obiettivi condivisi per il miglioramento delle caratteristiche nutrizionali dei prodotti alimentari con particolare attenzione alla popolazione infantile (3-12 anni)* dove si dà l'impressione di cercare un miglioramento dei profili nutrizionali di vari alimenti, compresi i cereali da colazione, indicando una progressiva riduzione negli anni dei valori di zuccheri, grassi, sale (e aumento di fibre), ma dove ancora si afferma che cereali con 30 grammi di zucchero aggiunto (su 100g di alimento) sono dei cibi sani, nutrienti ed equilibrati. **Trenta grammi di zucchero equivale, per chi non sapesse, a 6 zollette** o 6 cucchiaini di zucchero aggiunto ogni 100g di cereale. Un quantitativo davvero spaventoso e ben lontano dalle nuove soglie fissate addirittura in America, la patria dello zucchero, dell'obesità e delle malattie cardiovascolari e diabete.

1 di 5

CIAMBELLINE
al MIELE
con avena, frumento, riso e mais
RICCHE di FERRO
con 8 VITAMINE
375g
VALORI NUTRIZIONALI
VALORI MEDI
per 100g di prodotto
ENERGIA 1636kJ 386kcal
GRASSI 1,9g
di cui Acidi grassi saturi 0,5g
CARBOIDRATI 85g
di cui Zuccheri 39g
FIBRE 2,7g
PROTEINE 5,8g
SALE 1,14g
%NRV** per 100g
TIAMINA (vit. B1) 1,1mg 100
RIBOFLAVINA (vit. B2) 1,4mg 100
ACIDO PANTOTENICO (vit. B5) 6,0mg 100
VITAMINA B6 1,4mg 100
ACIDO FOLICO 200 µg 100
VITAMINA B12 2,5 µg 100
VITANINA E 12mg 100
NIACINA (vit. PP) 16mg 100
FERRO 7,0mg 50
VALORI MEDI
per 30g di prodotto
ENERGIA 491kJ 116kcal
GRASSI 0,6g
di cui Acidi grassi saturi 0,2g
CARBOIDRATI
di cui Zuccheri 12g
FIBRE
PROTEINE 1,7g
SALE

MÜESLI
CROCCANTE
con MANDORLE
e MIELE
RICCO DI FIBRE
375g
VALORI NUTRIZIONALI
VALORI MEDI | per 100g di prodotto
ENERGIA | 1923kJ 458kcal
GRASSI di cui Acidi grassi saturi | 18g 2,1g
CARBOIDRATI di cui Zuccheri | 62g 20g
FIBRE | 6,2g
PROTEINE | 9,0g
SALE | 0,36g
VALORI MEDI | per porzione di 35g
ENERGIA | 673kJ 160kcal
GRASSI di cui Acidi grassi saturi | 6,3 0,7g
CARBOIDRATI di cui Zuccheri | 27g 7,0g
FIBRE | 2,2g
PROTEINE | 3,2g
SALE | 0,13g
Contiene 10 porzioni da 35g
I prodotti a marchio Conad derivano

Cornflakes e cereali sono realmente cibi sani? Le cose da sapere



Il problema di questo documento ministeriale è che è stato redatto e concordato assieme all'industria e alle aziende che producono cereali e altri dolciumi, oltre che latte. Basta vedere a fine documento in basso, dove compaiono i nomi dei soggetti firmatari del documento: associazioni di produttori di dolciumi (AIDEPI), associazioni di produttori di bibite gassate analcoliche (ASSOBIBE), di snack e succhi di frutta (AIIPA), di latte (ASSOLATTE). Insomma, **non decidono gli esperti ministeriali di salute**, ma il Ministero della Salute in accordo con l'industria. Una commistione alquanto imbarazzante e che personalmente trovo contraddittoria e rischiosa per le politiche di salute pubblica.

La prova tangibile che anche i cereali in vendita in Italia sono eccessivamente ricchi di ingredienti non salutari è data dalle seguenti foto che ho scattato al supermercato, dove vedrete sia quelli destinati in prevalenza all'uso da parte dei bambini, sia quelli indirizzati maggiormente nelle pubblicità agli adulti. Il quantitativo di zuccheri supera sempre di circa 3 o 4 volte quello che è il massimo consigliato negli USA. Osservate nelle immagini sia i grammi di zucchero su 100g che quelli riferiti alla porzione da 30 grammi, sono sempre altissimi e fuori soglia se li paragoniamo alle ultime indicazioni che provengono dalla FDA americana. Insomma, **in Italia consideriamo sano ciò che negli USA è visto oggi come nocivo**. A quando anche da noi un bell'aggiornamento?

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
OLTRE LE APPARENZE
Gianpaolo Usai
MANUALE DI AUTODIFESA ALIMENTARE
L'INDIPENDENTE