Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

I bambini non hanno bisogno di “junk food”

Lun 04/09/2023 - 10:51

Non capita di rado che i genitori diano a merenda ai propri figli merendine dolci confezionate, croissant o yogurt zuccherati con palline di cioccolato croccanti e, da bere, bevande dolcificate.

Si sospetta, però, che gli alimenti ad alto contenuto di zuccheri e altamente trasformati contribuiscano all’insorgere di obesità, diabete mellito di tipo 2, patologie cardiovascolari e tumorali. Secondo recenti studi condotti negli Stati Uniti e in Brasile, un consumo frequente del cosiddetto “junk food” o cibo spazzatura potrebbe influire negativamente anche sul cervello e sulla psiche. “Stando a queste ricerche, le persone che consumano con maggior frequenza cibi altamente trasformati sono più spesso soggette ad ansia e stati depressivi e presentano una memoria peggiore”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Al contrario, una dieta ricca di sostanze nutritive e vitali che comprende un’adeguata assunzione di verdura, legumi, prodotti integrali, frutta a guscio, frutti di bosco, olio d’oliva e un po’ di pesce e pollo aiuta a mantenere le funzioni cognitive e a ridurre il rischio di depressione”.

“Junk food” (dall’inglese junk = spazzatura) è il termine usato per indicare gli alimenti altamente trasformati e industriali che hanno un alto contenuto energetico, di zuccheri, grassi o sale. Questi cibi contengono spesso ingredienti a basso costo come sciroppo di glucosio-fruttosio, olio di palma, aromi artificiali e additivi alimentari (conservanti, emulsionanti, esaltatori di sapidità e altro ancora). Secondo il medico britannico Chris van Tulleken, i cibi ultra-lavorati darebbero addirittura “più dipendenza dell’eroina o delle sigarette”, presumibilmente a causa di un certo rapporto tra zuccheri, grassi, sale e aromi artificiali, della consistenza ottenuta con l’aiuto di emulsionanti e simili e dell’effetto di ricompensa suscitato dal loro consumo. Non è ancora chiaro come il “junk food” possa influire negativamente sulla psiche, ma si presume che sia collegato alla flora intestinale, il cosiddetto microbioma intestinale. Mentre una dieta ricca di fibre favorisce infatti una varietà del microbioma intestinale, determinati ingredienti e additivi alimentari esercitano presumibilmente un effetto negativo sui batteri dell’intestino.

In Gran Bretagna, nel 2024 entrerà in vigore un divieto di ampia portata sulla pubblicità di cibo spazzatura, in base al quale gli spot pubblicitari di cibi non salutari potranno essere trasmessi in

televisione soltanto nelle ore notturne. Anche in Germania è già stato elaborato un disegno di legge simile per limitare la pubblicità di alimenti ad alto contenuto di zuccheri, grassi o sale rivolta principalmente ai bambini.

I bambini di età compresa tra i sette e i dieci anni non dovrebbero consumare più di 40 grammi di zucchero libero al giorno; secondo l'OMS, il limite giornaliero raccomandato sarebbe addirittura di 20 grammi.

Cosa inserire allora nel contenitore della merenda? Frutta e verdura di stagione (magari tagliata a pezzetti), pane, Schüttelbrot, grissini, cracker e simili (meglio ancora se integrali), come accompagnamento ad alimenti proteici quali formaggio semiduro, formaggio spalmabile o crema vegetale a base di legumi, un po' di frutta secca e a guscio e di tanto in tanto (ma non tutti i giorni) un po' di prosciutto o altri salumi, un uovo sodo o del pane con la marmellata. Infine, da non dimenticare: una borraccia o bottiglia riutilizzabile con acqua del rubinetto.