

Alimenti per piccoli consumatori: pratici ma inutili, costosi e malsani

Si moltiplicano le linee di prodotti alimentari per l'infanzia. La loro praticità in determinate circostanze può essere riconosciuta ma il consiglio è di limitarne il consumo all'indispensabile e preferire alimenti freschi, preparati in casa magari anche, laddove possibile, coinvolgendo i diretti interessati, i bimbi.

L'impressione di chi ha prestato attenzione a ciò che avviene sugli scaffali dei supermercati al reparto dei prodotti alimentari per bambini, è che la loro quantità e varietà siano in piena espansione. A guardare da vicino cosa viene proposto dalle multinazionali di questo settore (i grandi marchi sono quelli di Nestlé, Hero, Hipp, Holle, ma c'è anche il marchio di Migros, Mibébé) vi è veramente di tutto, a cominciare, naturalmente, dai vari tipi di latte in polvere per i primi mesi, a seguire con pappe pronte con frutta, verdure e carne.

In realtà, contrariamente a quanto ci fanno credere le multinazionali, i bambini non hanno bisogno di cibi speciali. Le strategie di marketing fanno leva sui genitori mettendo in evidenza le aggiunte di "preziose" sostanze nutritive (esempio, latte, calcio, vitamine); ma accanto a alcuni prodotti elaborati accuratamente, si trova in commercio una gran quantità di altri arricchiti in modo totalmente arbitrario e sovente contengono più zuccheri e grassi di quelli per gli adulti. A ciò si aggiungono anche additivi (emulsionanti, coloranti,

rafforzanti del gusto, aromi). Dal 2017, ricordiamolo, con le nuove norme sulle derivate alimentari è stata introdotta la possibilità di aromatizzare i prodotti per bébé (nonostante il parere contrario delle organizzazioni dei consumatori, dei pediatri e della Società svizzera di nutrizione).

Olio per bambini a prezzo d'oro

Soffermandoci di fronte alla vasta scelta di prodotti che si trovano soprattutto da Coop e Migros, l'occhio cade sugli oli per i bambini. Ma è necessario un olio speciale per i pasti dei bambini? La risposta è no.

Si tratta perlopiù di miscele di oli. Da Coop, il Holle Bio Olio per alimenti dei bébé (da aggiungere, si legge in etichetta, alle pappe dei bimbi a partire dai 4 mesi) contiene olio di colza (50%), di girasole (45%) e di canapa (5%). Da Migros, il Bio Alnatura, anch'esso indicato dai 4 mesi, è composto da olio di colza (60%) e girasole (40%). Ma quello che impressiona è il costo: entrambe sono bottigliette da 250 ml, il primo costa fr. 6.45 (fr. 25.80 al litro), il secondo fr. 5,10 (fr. 20,40/litro). A

titolo di paragone, da Coop l'olio Bio di colza costa fr. 6.95/500 ml (fr. 13.90/l) e quello bio di girasole fr. 5.90/500 ml (fr. 11.80/l). Da Migros l'olio Bio Alnatura di colza costa fr. 4.85/500 ml (fr. 9.70/l) e quello bio di girasole fr. 4.70/500 ml (fr. 9.40/l). Ma il confronto-prezzo non regge nemmeno per l'altro olio (sempre bio) per bimbi dai 4 mesi in vendita da Coop, la versione di Hipp che però è 100% di colza: fr. 5.95/250 ml, ossia fr. 23.80/l. Prodotti costosi, non necessari per una dieta equilibrata dei bambini: l'olio comune va benissimo e costa meno! Per bambini da 1 a 12 anni gli oli da preferire sono di colza e d'oliva, ad ogni pasto con moderazione (per i più piccoli iniziare con 1 cucchiaino di olio con i primi alimenti di complemento per un corretto apporto di acidi grassi).



I bambini sempre nel mirino della pubblicità per cibi poco salutari

Gli Stati europei fanno troppo poco per contrastare la pubblicità aggressiva di cibi e bevande poco salutari rivolte a bambini e adolescenti. Lo ribadisce un nuovo rapporto dall'Ufficio regionale europeo dell'Oms (Organizzazione mondiale della sanità), che ha analizzato le azioni intraprese dai paesi europei dopo le raccomandazioni Oms del 2010 per limitare l'esposizione dei più giovani al marketing dei cosiddetti "cibi spazzatura". La Svizzera non rientra nel rapporto, ma sappiamo bene che le analoghe richieste delle organizzazioni dei consumatori non hanno ottenuto sinora grandi riscontri.

Nonostante sia evidente che la dieta dei bambini è influenzata dall'esposizione a pubblicità di prodotti che contengono quantità eccessive di calorie, grassi, zuccheri e sale, le politiche messe in atto dagli stati per regolare il settore sono insufficienti a contrastare il marketing delle aziende. Solo circa la metà dei paesi europei ha intrapreso politiche per limitare le pubblicità di prodotti alimentari poco salutari per i minori. Gli altri stati, tra cui l'Italia, non hanno preso alcun provvedimento oppure scelgono di affidarsi a codici di autoregolamentazione – spesso molto blandi – sottoscritti dall'industria. Le azioni adottate sono però facil-

mente aggirabili dall'industria, si applicano solo ai media tradizionali e ai programmi per bambini, senza considerare gli adolescenti. Quasi nessuna restrizione riguarda cartelloni pubblicitari, packaging dei prodotti e sponsorizzazioni di eventi. Molto critica è inoltre la questione dei media digitali, dove si sta spostando una grossa fetta degli investimenti pubblicitari.

Per tutelare il diritto alla salute di bambini e adolescenti l'Oms insiste: gli stati devono affrontare il problema in modo più incisivo con regole che comprendano tutti i canali di comunicazione.

L'ACSI si augura che anche in Svizzera si adottino presto regole più efficaci.

Spaghetti al ragù anche da ciucciare!

Tra risotto, rigatoni e quant'altro, siamo poi attirati dai preparati di spaghetti alla bolognese, esposti in formato vasetto, busta, o vaschetta. E sin dai 4 mesi. Ne abbiamo acquistato alcuni.

Restiamo sui prodotti per bimbi al di sotto di 1 anno. Tra gli ingredienti la verdura la fa da padrone, di regola i pomodori. Per quanto riguarda la pasta (quello che dovrebbe essere l'ingrediente principale a giudicare dalle immagini sulle confezioni e dalla stessa denominazione) l'unico prodotto che ne contiene una quantità significativa è Hipp (da 4 mesi) ma le percentuali indicate in tedesco e in francese non coincidono (vale anche per le verdure): 32% nella versione tedesca e 34 in quella francese. Un aspetto inaccettabile che segnaleremo al rivenditore.

Per il resto la quantità è minima, dall'8% di Hero (da 6 mesi) al 9,9% di Holle (da 8 mesi). (Ma che "spaghetti bolognese" sono?) La versione più simile di Mibébé della Migros (da 6 mesi) "pasta con verdure alla panna e carne" contiene il 15% di pasta.



Se in generale la pasta è scarsa e il rapporto tra pasta e sugo è a favore del sugo, quello che invece

è da considerarsi elevato è il numero totale degli ingredienti, dai 7 ai 10. Troppi, secondo noi, anche per un preparato per adulti. (E naturalmente, Holle, che produce anche l'olio di cui abbiamo parlato in



precedenza, consiglia di aggiungere 2 cucchiaini di "olio speciale bébé" prima di riscaldare il tutto).

Impressiona in modo speciale la confezione in busta di Hero, con spaghetti al ragù in versione smoothie (tipo frullato) e col beccuccio, formato da bere. E il cui contenuto è inoltre discutibile poiché il primo ingrediente citato (ossia quello più significativo) è l'acqua (ma ciò vale anche per Mibébé). Ed è anche il prodotto più costoso della nostra scelta, fr. 2.20 per 120g (fr. 1.85/100g) di prodotto... a base di acqua! Gli altri costano un po' meno (l'unico che costa più di 1 franco/100g è Holle, fr. 1.11/100g). (NB prezzi rilevati da Coop e Migros). Ma restano comunque dei preparati che se usati quotidianamente, possono incidere sul budget familiare. Basti pensare, in confronto, a quanto costa un pacco di spaghetti e mezzo chilo di carne macinata!

Gli alimenti preparati in casa sono da preferire

Tutti questi prodotti lavorati e preconfezionati possono essere pratici in alcune circostanze, ma non devono sostituire gli alimenti freschi o quelli preparati in casa che non hanno gusti standardizzati e variano nel gusto e nel contenuto. E avvicinano i bambini agli alimenti stessi, soprattutto se (naturalmente in età conveniente) sono coinvolti nella preparazione (vedi BdS 6.18, Spuntini creativi). Ricordiamo che dal 10° al 12° mese di vita inizia il passaggio graduale alla dieta familiare e il bambino non ha più bisogno di pap-



Bambini e adulti hanno bisogno degli stessi nutrienti (acqua, vitamine, sali minerali, carboidrati, proteine, grassi, ecc.) ma in quantità diverse. Per questo è importante seguire un'alimentazione equilibrata e variata a tutte le età.

pe e di pasti preparati per lui e può mangiare quasi come i "grandi".

Infine l'impiego di risorse per la lavorazione e il confezionamento, e alla fine lo smaltimento dell'imballaggio, sono ulteriori argomenti a sfavore dei preparati alimentari pronti.

Per saperne di più

- Guida pratica all'alimentazione equilibrata e al movimento dei bambini (da ordinare al Servizio promozione e valutazione sanitaria, tel. 0918143050)
- Opuscolo "Alimentazione dei lattanti e dei bambini in tenera età" (disponibile sul sito dell'USAV, www.blv.admin.ch).

Troppo sale negli spaghetti dei più grandi

Per i bambini da 1 a 3 anni abbiamo messo sotto la lente gli spaghetti alla bolognese bio di Hipp, in vaschetta. La porzione da 250g (che costa fr. 2.10 da Migros e 2.25 da Coop) contiene già 1,2g di sale. Troppo, se si considera che la quantità massima raccomandata per adulti è di 5g/giorno. Anche e soprattutto per i piccoli è utile evitare l'abitudine a piatti salati e molto saporiti, almeno fino ai due anni.



I personaggi dei fumetti fanno vendere meglio!

Da tempo le organizzazioni dei consumatori chiedono che siano vietati sugli imballaggi dei prodotti per bambini.

Nulla di nuovo. Sempre di più si vedono personaggi dei cartoni animati sulle confezioni dei prodotti destinati ai bambini, così li mangiano più volentieri! Ma ciò non significa che siano sani, anzi, se prendiamo per esempio i cereali per la colazione, per contenuto di grassi, sale e soprattutto zuccheri, sono il più delle volte da consumare con moderazione. Da anni l'Alleanza delle organizzazioni dei consumatori (di cui l'ACSI fa parte) chiede di vietare l'uso di questi personaggi a scopo di marketing rivolto ai ragazzini. Richieste finora inascoltate a giudicare dalla quantità di prodotti che si trovano nei grandi magazzini con ammiccamenti di questa natura all'indirizzo dei più piccoli! Tanto di cappello al lontano Cile dove gli eroi dei fumetti sono stati banditi dagli imballaggi dei prodotti per bambini (vedi l'esempio della confezione di cereali nella foto a destra, sulla quale, tra l'altro, un bollo nero indica, sotto l'egida del Ministero della salute, che il prodotto ha un "alto contenuto di zuccheri").

E che dire dell'acqua? Per il 90° di Mickey Mouse, una bottiglietta di acqua naturale Evian da 31 cl (a sinistra) a forma di Topolino era venduta (da Migros) a 1 franco (5 per fr. 4.95). Un'assurdità!

