

Il mercato degli integratori alimentari punta sui bambini

La salute e il benessere dei nostri bambini ci sta a cuore forse più della nostra. Tutto ciò però non deve passare dagli integratori alimentari che possono essere utili solo in specifiche circostanze e su indicazione del pediatra. Un'alimentazione equilibrata e variata fornisce al loro organismo tutto ciò di cui hanno bisogno.

Nella parte del mondo dove vi è abbondanza ed estrema varietà di cibo, in questi ultimi decenni sono proliferati anche gli integratori alimentari di ogni genere. La ricerca del benessere e della salute da parte dei consumatori ha spinto verso un uso crescente di questi prodotti. Ma ne abbiamo davvero bisogno?

La risposta è semplice: in assenza di problemi particolari o di specifiche esigenze, si tratta di prodotti assolutamente non necessari. Un'alimentazione equilibrata e variata, ricca di frutta, verdura e cereali fornisce al nostro organismo tutto ciò di cui ha bisogno. E ciò vale per gli adulti ma anche per i bambini. Adulti e bambini hanno bisogno degli stessi nutrienti (acqua, vitamine, sali minerali, proteine, grassi, ecc.) ma, ovviamente, in quantità diverse.

Integratori per bambini in formato caramella gommosa

Passando tra gli scaffali dei negozi con i prodotti destinati ai bambini abbiamo infatti notato che vi sono innumerevoli prodotti di questa natura anche per la prima infanzia e i ragazzi in età scolastica. Il marketing qui si sbizzarrisce poiché vi sono confezioni accattivanti, fatte proprio per i bambini. Eppure si tratta di prodotti che vanno dosati e per questo devono essere "tenuti fuori dalla portata dei bambini". "Per la loro assunzione - si legge nell'art. 3 dell'Ordinanza federale sugli integratori alimentari - devono essere offerti in piccoli quantitativi in forma di capsule, pastiglie, compresse, pillole o altre forme di somministrazione simili, oppure in forma di polveri in bustina, liquidi contenuti in fiale e flaconi a contagocce o altre forme di somministrazione di liquidi e polveri". Le caramelle o i gummi (caramelle gommose a forma di animali o altro) fanno evidentemente parte delle "altre forme" citate nell'ordinanza.

Tra i vari prodotti esposti nei negozi ne abbiamo infatti selezionati tre, tutti a forma di caramella e gummi per bambini dai 4 anni in poi: Health-iX Kids multivitamin gummies (Migros), Vibovit - Dino

(Coop) e Supradyn junior toffees (che abbiamo acquistato presso il reparto parafarmaceutico della Manor). Come detto, tutti indicano un dosaggio raccomandato (e da non superare) che va da 1 a 2 caramelle al giorno per bimbi dai 4 anni o dai 4 ai 7 anni, e da 2 a 3 a partire dai 7 anni.

Da rilevare che solo una delle tre confezioni, quella di Migros, ha il tappo di sicurezza per i bambini. Le altre sono facilmente apribili. Sono pertanto tutti prodotti che devono restare nelle mani dei genitori o degli adulti per evitare che siano scambiati dai piccoli per comuni caramelle.

Contenuto: più zucchero che vitamine

Sul contenuto poi c'è parecchio da osservare. Intanto va detto che tutte le indicazioni sono in lingua tedesca e francese. Trattandosi di un prodotto che va dosato e ha delle avvertenze è importante che le indicazioni siano presentate in tutte le lingue nazionali in modo che siano comprensibili e chiare a tutti.

La lista degli ingredienti è interminabile: 25 per le caramelle Supradyn junior, 19 per i dinosauri gommosi di Vibovit e 18 per orsetti multivitaminici di Health-iX. Tra questi, naturalmente, le vitamine e i sali minerali di cui sono arricchiti. I primi ingredienti di tutti gli elenchi, e più importanti in quantità, sono però zuccheri (zuc-

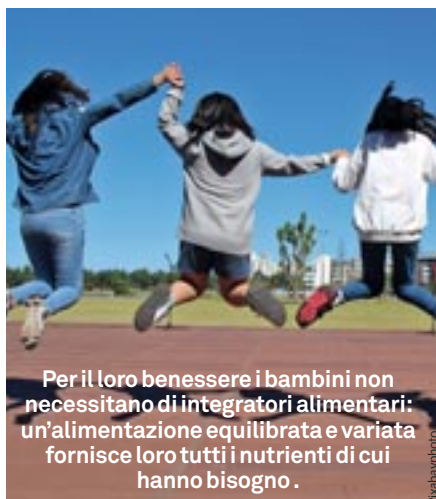
chero e sciroppo di glucosio). E questo è un ulteriore punto critico di questi integratori, ossia il fatto di somministrare un prodotto "per la salute" (quasi un medicamento, viste le avvertenze) sotto forma di dolcetto, e non solo nella forma. Il prodotto Health-iX Kids, l'unico che presenta un elenco completo dei valori nutritivi (gli altri due articoli si limitano al dosaggio delle vitamine e dei sali minerali) indica che su 100g di contenuto quasi la metà (48g) sono zuccheri!

Le liste degli ingredienti proseguono con gelatine, addensanti, aromi... prodotti e sostanze di cui sarebbe meglio fare a meno.

L'elenco dei valori nutritivi su questi prodotti è indicato per 100g (Health-iX Kids), al pezzo (Health-iX Kids e Vibovit Dino) e per 3 pezzi (Supradyn junior toffees). Già quest'ultima indicazione suscita delle perplessità poiché è la posologia quotidiana massima per ragazzini da 7 a 12 anni, mentre per i più piccoli (da 4 a 6 anni) la raccomandazione è 1-2 toffees al giorno (... ma è meglio uno o due?). Per valutare i valori nutritivi occorre già dotarsi di calcolatrice.

Ciò che lascia perplessi è l'indicazione di riferimento del profilo nutrizionale che si riferisce a quelli dell'adulto, pur essendo un prodotto per bambini.

Se analizziamo solo tre delle vitamine indicate a quasi copertura per un adulto, risulta per esempio che le tre caramelle della dose giornaliera di Supradyn junior apportano il 315% del valore raccomandato di acido folico nelle linee guida dei bambini e i due gummi consigliati da Health-iX Kids multivitamin gummies per bambini dai 7 anni forniscono il 120% dell'apporto di vitamina E raccomandato per questa fascia d'età. Prendiamo la vitamina D che risulta essere, per i tre prodotti presi in esame, tra il 13 e il 40% del fabbisogno quotidiano raccomandato dall'Associazione dei pediatri della Svizzera italiana, ma ben lontano dal 120% del fabbisogno per un adulto indicato nella posologia del prodotto Supradyn junior con le 3 caramelle/giorno raccomandate come dose



Per il loro benessere i bambini non necessitano di integratori alimentari: un'alimentazione equilibrata e variata fornisce loro tutti i nutrienti di cui hanno bisogno.

da assumere (da 7 anni). La questione dei valori di riferimento da utilizzare per la copertura del fabbisogno vitaminico nella persona tra 3 - 60 anni è complessa, non distingue tra adulto e bambino e si riferisce ai valori limite massimi e non a una dose giornaliera consigliata a priori. Tutto questo non favorisce una facile comprensione per il consumatore che può, come nel caso della Vitamina D nelle caramelle vitaminiche, trovare indicazioni contrastanti.

Diseducativi, costosi e inutili

Altri due aspetti critici su questi prodotti sono quello educativo, o meglio diseducativo, legato al fatto che una caramella gommosa possa sostituire e integrare un'alimentazione non equilibrata a sufficienza, e quello che questi prodotti vengono pubblicizzati sotto una luce di "apparente salute" che potrebbe indurre il bambino in crescita a includerlo nel suo immaginario come "un alimento sano e indispensabile". Ma così in realtà non è.

Si tratta inoltre di articoli pubblicizzati dai vari negozi inducendo i genitori a credere che siano prodotti utili o, peggio, necessari per coprire il fabbisogno giornaliero di vitamine.

Infine sono prodotti piuttosto costosi: 40 centesimi una caramella Supradyn, 35 un gummi Vibovit a forma di dinosauro e 15 l'orsetto gommoso di Health-iX. Per quanto tempo poi sarebbe utile somministrare questi prodotti multivitaminici ai propri bambini? Per qualche mese? Per tutta l'infanzia? I costi potrebbero risultare elevati! Meglio lasciar perdere.

Ripetiamolo: un'alimentazione equilibrata e variata fornisce anche all'organismo dei bambini e dei ragazzi tutto ciò di cui hanno bisogno. In caso di problemi particolari il consiglio è di rivolgersi al pediatra. Lo stesso vale anche per la somministrazione di integratori ai bambini.

Per saperne di più

- **Guida pratica all'alimentazione equilibrata e al movimento dei bambini 1-12 anni:** pubblicazione da ordinare al Servizio promozione e valutazione sanitaria, tel. 0918143050, dss-spvs@ti.ch, www4.ti.ch/dss/dsp/spvs (può anche essere scaricata dal sito)
- **Disco alimentare svizzero** (bambini) della Società svizzera di nutrizione: www.sge-ssn.ch/it/disco-dell'alimentazione.
- **USAV** www.blv.admin.ch (alimenti e nutrizione).
- **Associazione pediatri della Svizzera italiana**, linee guida sulla vitamina D: www.pediatraticino.ch/raccomandazioni/vitamina-d.html.



Supradyn junior toffees

Toffees (caramelle) con 10 vitamine e 2 minerali

Integratore alimentare all'aroma d'arancia e olivello spinoso

4-6 anni: 1-2 toffees al giorno
7-12 anni: 3 toffees al giorno

Parafarmacia **Manor**
fr. 19.90

48 pezzi (216 g circa)
fr. 0.41 / pezzo

Prodotto in Svizzera



Vibovit Dino

Integratore alimentare Vitamine e sali minerali

Aromi di frutti

Da 4 anni: 1 gummi al giorno

Coop
fr. 17.50
50 pezzi (225 g)
fr. 0.35 / pezzo

Prodotto in Polonia



Health-iX Kids multivitamin gummies

Integratore alimentare Caramelle gommosse con 8 vitamine essenziali

Aromi: arancio, mirtilli e lamponi

4-7 anni: 1 gummi al giorno
Da 7 anni: 2 gummi al giorno

Migros
fr. 8.90
60 pezzi (120 g)
fr. 0.15 / pezzo

Made in Switzerland