



Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei (o almeno come ti comporti)

di Aldo Ferretti – fonte: Green Report

LIVORNO. Questa volta il detto popolare assume una valenza scientifica. Infatti diversi studi, effettuati negli ultimi anni in vari paesi del mondo, stanno dimostrando che il comportamento dei nostri figli può essere influenzato da alcune note sostanze (additivi) presenti nei più comuni alimenti e bevande che somministriamo loro. Anche l'ultima ricerca (in ordine temporale) realizzata dall'università di Southampton su incarico della Food standard agency, l'agenzia britannica che vigila sui cibi, ha dimostrato che l'iperattività dei bambini è sollecitata da coloranti e conservanti usati in bibite gasate, succhi di frutta, dolci, gelati e altri cibi.

Non è possibile stabilire l'effetto delle singole sostanze, ma nello studio pubblicato dalla rivista scientifica Lancet sono stati impiegati additivi alimentari largamente diffusi in quantità tali da simularne il consumo giornaliero. Quali sono? I coloranti giallo arancio (E110), azorubina (E122), tartrazina (E102), Rosso cocciniglia A (E124) e rosso allura (E129). Uno soltanto il conservante studiato dai ricercatori, il benzoato di sodio (E211), presente in molti alimenti. Risultato? Scrivono gli scienziati: «Un forte supporto alla tesi che gli additivi alimentari incrementino i disordini da iperattività (disattenzione, impulsività, attività superiore alla norma) nei bambini almeno fino alla metà dell'infanzia». E sottolineano gli effetti sul rendimento scolastico, evidenziando «lo sviluppo di difficoltà educative, legate in particolare alla lettura».

Secondo i ricercatori queste conclusioni valgono per i bambini che soffrono di "deficit di attenzione e di iperattività" (Adhd) e, in generale, per tutti quelli nella fascia d'età studiata. L'autorità europea per la sicurezza alimentare - ricorda Altroconsumo, la rivista che si era battuta per sospendere l'uso dei coloranti rischiosi - aveva affermato che lo studio pubblicato da Lancet non forniva risultati sufficienti per poter adottare misure preventive. Tuttavia, a luglio scorso il Parlamento europeo ha adottato quattro regolamenti su additivi, aromi ed enzimi alimentari.

All'interno di uno di questi regolamenti è contenuta la direttiva secondo cui si deve avvertire l'acquirente del rischio contenuto nella bevanda o nelle caramelle di suo figlio con la scritta che abbiamo citato sopra. Non tutti però sono d'accordo: costringere un bambino a non mangiare certi cibi può essere controproducente perché lo rende «diverso» dai coetanei che continuano a farlo. Secondo altri, infine, è anche probabile che alcuni bambini siano più sensibili di altri all'effetto delle sostanze della serie E così come molti adulti reagiscono in maniera diversa all'azione eccitante della caffeina. In ogni caso già alcune grandi compagnie attive nel settore alimentare hanno deciso di attuare il principio di precauzione e togliere alcuni di questi additivi dai propri prodotti (non ultima anche la Coca Cola).

Il problema è reso ancora più cogente dal fatto che le nostre scuole sono ormai invase dai distributori automatici, che ci forniscono ogni sorta di leccornie. Il genere di cibo contenuto in tali cornucopie meccaniche è molto variegato, ma raramente vi si trova qualcosa di "naturale", cioè con una biologica scadenza di pochi giorni dal confezionamento.

Le industrie per tenere i loro prodotti più a lungo in commercio hanno puntato tutto sui conservanti, agenti chimici in grado di stravolgere il corso naturale degli alimenti. E se una volta, per rendere più "appetibili" certi prodotti, ci si limitava a colorare e vivacizzare solo la confezione, ormai da diverso tempo si provvede pure a decorare

Tratto dalla rassegna stampa di www.giulemanidaibambini.org

Campagna sociale nazionale
contro gli abusi nella prescrizione
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti



anche il contenuto. E se dopo i nostri ragazzi diventavano un po' troppi vivaci ecco pronta una bella dose di Ritalin per riportarli alla "normalità".

Quando si dice il consumismo.... (A tal proposito vedere la definizione su Wikipedia: termine usato per descrivere gli effetti dell'identificazione della felicità personale con l'acquisto, il possesso e il consumo continuo di beni materiali, generalmente favorito dall'eccessiva pubblicità).

Intanto da un'altra università, quella della Georgia (Usa), arriva la notizia che alcuni ricercatori avrebbero scoperto un nuovo dolcificante totalmente naturale, derivato da una pianta sudamericana (stelvia) che potrebbe sostituire tra qualche anno non tanto lo zucchero, quanto le varie polveri ottenute oggi chimicamente (acesulfame, aspartame....) e che spesso sono finite sul banco degli imputi sempre per problemi legati ai loro possibili effetti sulla salute.