



## Dieta dei bambini e disturbi dell'apprendimento

tratto da [www.iatp.org](http://www.iatp.org), sito del Institute for Agriculture and Trade Policy  
Traduzione a cura di Fabrice Marino per la redazione di *Giù le Mani dai Bambini*®

La disabilità di apprendimento è ad oggi un problema comune e sembra essere in crescita. Un nuovo articolo, pubblicato nell'ottobre 2009 sul Giornale del Comportamento e Funzionamento del Cervello, esamina la relazione e la connessione tra certe diete, come quelle contenenti cibo sintetico, la contaminazione da mercurio, le deficienze minerali e l'evidenziarsi del problema (della disabilità di apprendimento, ndr).

Il Dott. David Wallinga, Direttore del programma Cibo & Salute all'Istituto di Agricoltura e co-autore dell'articolo, ha recentemente relazionato per spiegare alcuni di questi fattori e le loro potenziali influenze.

*"L'articolo analizza tre differenti problemi correlati" dice il Dott. Wallinga. "Il primo è il cibo di origine sintetica, che deriva principalmente da surrogati del petrolio. Individualmente, ci sono già prove che questi alimenti contribuiscono a creare problemi di apprendimento per i bambini e mancanza di attenzione. C'è un richiamo per i produttori di cibo in Gran Bretagna, per esempio, per eliminare completamente in fasi progressive questi alimenti sintetici. Il secondo problema è costituito dal fallimento del modello di dieta americana: molti americani non mangiano sano, e questo è quanto. Una gran parte di questi, assume cibi che non apportano un'adeguata quantità di sostanze nutrienti e minerali essenziali quali, per esempio, selenio e zinco, di cui si parlerà più avanti in questo articolo. Al terzo posto, come problema troviamo le tossine dissolte nell'atmosfera, come i metalli pesanti, che finiscono inevitabilmente negli alimenti o per contaminazione spontanea, o perchè volutamente inseriti nel cibo"*

Il Dott. Wallinga ha fatto notare che l'esposizione al mercurio, citato come esempio di un metallo pesante dannoso per il cervello, può avere in forte impatto sull'apprendimento e sul comportamento. Esistono anche alimenti che aiutano ad espellere il mercurio dal corpo, ma una percentuale di persone ne sono prive, a causa di un regime alimentare insufficiente o sbagliato.

Ci sono anche altri fattori in gioco: *"Le persone non vengono colpite nello stesso modo da questa affezione - spiega il Dott. Wallinga - e naturalmente ci sono persone con una ridotta o nulla predisposizione per espellere il mercurio del proprio organismo, quindi, benché sia un potenziale problema per tutti, alcuni individui hanno più possibilità di essere colpiti da queste sindromi rispetto ad altri. E' interessante sapere che le contaminazioni da mercurio derivano da certi prodotti chimici alimentari potenzialmente molto dannosi, che ritroviamo negli alimenti consumati dagli americani"*

Secondo l'articolo, il mercurio è usato storicamente per la produzione di numerosi additivi alimentari, inclusi gli additivi coloranti come FD&C Giallo 5, FD&C Giallo 6 e lo sciroppo ad alto contenuto di fruttosio. In un articolo pubblicato quest'anno su *"Environmental Health"*, scienziati hanno trovato tracce rilevanti di mercurio in campioni di sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, in campioni raccolti dall'FDA nel 2005. Lo sciroppo ad alto contenuto di fruttosio è un additivo largamente usato dagli anni '80, che, secondo l'articolo, può portare ad una deficienza di zinco, non solo nel corpo umano. E' probabile che ci sia ben altro da scoprire. *"Penso che non ci sia ancora un giudizio definitivo sull'effetto a lungo termine dello sciroppo ad alto contenuto di fruttosio presente nella dieta di molti americani"*, dice il Dott. Wallinga.



*"Un'importante percentuale delle calorie assunte dai nostri figli deriva dallo sciroppo ad alto contenuto di fruttosio. Ovviamente penso che ciò non sia necessario. Per secoli siamo sopravvissuti senza (questo additivo, ndr), quindi per un principio di prudenza possiamo utilizzare altri alimenti che non suscitano le stesse preoccupazioni, che non siamo contaminati dal mercurio o connessi con una qualche sindrome metabolica. Quindi, anche come genitore, penso ad esempio che l'approccio precauzionale debba suggerire di provare a limitare il consumo dello sciroppo ad alto contenuto di fruttosio".*

Fortunatamente a livello amministrativo stanno venendo implementate delle azioni per eliminare alcuni di questi problemi. L'anno scorso il Center of Science, nel pubblico interesse, ha inviato una petizione alla FDA per "...bandire l'uso del Giallo 5 ed altri additivi, e per richiedere che il pubblico sia informato su quegli alimenti che li contengono, per correggere le informazioni che la FDA dà ai consumatori sull'impatto che hanno questi additivi sul comportamento di alcuni bambini e per richiedere nuovi test sulla neurotossicità di additivi e coloranti per alimenti"

Continua il Dott. Wallinga: "C'è una strana situazione in essere, per cui abbiamo importanti aziende alimentari che producono una linea di prodotti senza questi coloranti che hanno effetti sul sistema nervoso centrale, per il mercato inglese, ed una linea degli stessi prodotti che invece hanno al loro interno questi coloranti, per il mercato americano. Ciò mi appare folle"

Il congresso americano in questo periodo sta discutendo una nuova legge rubricata come "HR2065 - Atto del 2009" per la riduzione dell'inquinamento da mercurio. Questo Atto dovrebbe avere il consenso base negli USA per fermare l'uso di processi che lavorativi a rischio di contaminazione da mercurio. Gli Stati Uniti hanno iniziato a cambiare il modo di produrre prodotti chimici senza mercurio, e ciò è bene, ma poiché viviamo in un'economia globale, ed in particolare in una economia alimentare globale, quanto può essere utile tutto ciò se le aziende alimentari continueranno a comprare materie prime dall'estero, che potrebbero essere ancora contaminate? Non ci è dato saperlo, perché questi prodotti non sono mai stati realmente testati alla contaminazione da mercurio. Ci deve essere un approccio globale ed è ciò che la legge farà: obbligherà gli Stati Uniti ad una routine di controlli sul mercurio eventualmente presente nei prodotti per evitare ogni contaminazione. A livello più pratico che cosa dobbiamo consigliare al consumatore medio, che può non essere informato, su quali tipi di alimenti bisogna diffidare?

*"Penso che sia meglio al posto di dire alle gente da che cosa guardarsi, dirgli che cosa cercare", conclude il Dott. Wallinga. "Penso che debbano cercare tutti i cibi senza coloranti aggiunti, il meno lavorati possibile, poiché spesso non sappiamo come e con che cosa sono lavorati, né quale sia l'impatto sul cervello di questi additivi. Una dieta che comprenda una variegata tipologia di alimenti è più probabile che risponda alle nostre esigenze nutrizionali, meglio della dieta standard che teniamo abitualmente. Genitori e consumatori hanno un ruolo importante relazionandosi con coloro che legiferano in questo campo. Le loro voci sono incredibilmente importanti per fermare l'introduzione del mercurio nel sistema alimentare e ottenere gli stessi standard per i produttori di generi alimentari in vigore in Gran Bretagna anche negli Stati Uniti e nel resto del mondo, per quanto concerne i cibi con additivi sintetici, additivi e aromi"*

Per ulteriori informazioni - inclusa una tabella dell'ammontare del mercurio trovato in 55 marchi di cibo e bevande con alti livelli di sciroppo di mais a base di fruttosio - visita il sito Web dell'Institute for Agriculture and Trade Policy: [www.iatp.org](http://www.iatp.org). Una guida sugli additivi nel cibo si può trovare anche sul sito del Center for Science in the Public ([www.cspinet.org/reports/chemcuisine.htm](http://www.cspinet.org/reports/chemcuisine.htm))