



PER I BAMBINI IPERATTIVI GUARDIAMO L'ETICHETTA

Fonte: FarmaLibri - di Alessandra Ricci

Riguardo il grave problema della iperattività nei bambini, prima di ricorrere ad un qualsiasi psicofarmaco iniziamo a guardare l'etichetta. Riporto una tabella elaborata dai ricercatori del centro asma e allergie del Regno Unito in cui tra l'altro si nota che alcuni additivi possono provocare disturbi comportamentali e disordini della capacità di apprendimento.

E 102 TARTRAZINA: disordini della capacità di apprendimento.

E 110 GIALLO ARANCIO: eruzioni cutanee, controindicato agli allergici asa,

E 122 AZORUBINA (CARMOISINA): eruzioni cutanee e reazioni allergiche.

E 124 ROSSO COCCINIGLIA A: allergia all'asa e attenzione con asmatici

E 211 SODIO BENZOATO: irritazione gastrica, asma, orticaria

E 249 E 250 E 251, NITRITI: riduzione linfociti T e B, disturbi comportamentali

E 320 BHA: aumento colesterolo ematico e demolizione vitamina D

E 452 POLIFOSFATI: aumento grassi nel sangue, disturbi renali

I DOLCIFICANTI

E 420 sorbitolo, E 421 mannitolo, E 951 aspartame, E 954 saccarina, E 967 xilitolo

GLI AROMATIZZANTI

Non hanno nome in codice. Conferiscono particolari odori e sapori al prodotto. La legge prevede indicazione generica in etichetta. Per aromi naturali si intendono quelli da laboratorio con formula chimica corrispondente all'aroma naturale.

Spesso si toglie il sapore al frutto per eliminare qualsiasi differenza e si aggiungono aromatizzanti perché il prodotto abbia sempre lo stesso riconoscibile sapore.

I CONTENITORI

Una parola finale per i contenitori dove vengono conservati i cibi. Possono essere di vari materiali che per essere a contatto con l'alimento devono riportare in etichetta con un simboletto fatto da un bicchiere e una posata. Fate anche attenzione alle pellicole di PVC con le quali gli alimenti possono essere coperti ma non avvolti.