

Più FRUTTA e meno zucchero Balduzzi sfi da Coca-Cola e soci

Valentina Corvino

Piu' o meno frutta nelle bibite analcoliche? Non è solo un fatto di gusto, né di pura difesa dell'agricoltura italiana. È anche una questione di salute. Per comprendere l'ultima svolta del **ministro della Salute Renato Balduzzi**, e le polemiche che sta producendo nel mondo industriale, è necessario partire da un dato di fatto: l'aumento del numero dei bambini obesi. Il sistema di sorveglianza in età infantile del **ministero della Salute. Okkio alla Salute**, stima in 1,1 milioni i bambini tra i 6 e gli 11 anni con problemi di eccesso ponderale nel nostro paese. Il 12% dell'intera popolazione infantile risulta addirittura **obeso** mentre il 24% è in **sovrapeso**: più di un bambino su tre, quindi, ha un peso superiore a quello che dovrebbe avere per la sua età.

Scontate le conseguenze di questa situazione, non solo sulle vite di questi adulti di domani - chi è obeso da bambino lo sarà, con molta probabilità, anche da adulto - ma anche sulla sanità pubblica: che ci piaccia o no, il contenimento della spesa pubblica passa anche e soprattutto attraverso una seria prevenzione sanitaria.

Da quei numeri ha preso le mosse il decreto a firma del **ministro Renato Balduzzi** secondo cui le **bevande analcoliche** vendute con denominazioni di fantasia, il cui gusto e aroma fondamentale deriva dal loro contenuto di essenze di agrumi, o di paste aromatizzanti di agrumi, devono essere commercializzate con un contenuto di **suc-**

co naturale non inferiore al 20%.

Il ministro è stato chiaro: "La norma mira a introdurre una misura concreta per la promozione di un'alimentazione più sana, nell'ottica della diffusione nella popolazione di corretti stili alimentari". In altre parole, i bambini mangiano poca frutta e verdura mentre bevono molto di più che in passato bevande zuccherate e/o gassate: mettiamo **più frutta** in queste bevande, è stata la conclusione di **Balduzzi**, per contenere i danni.

Puntuale la rivolta dei produttori di bevande. "L'apporto calorico delle bibite, quando zuccherate, è ben inferiore a molti altri alimenti", spiega al Salvagente **Aurelio Ceresoli**, presidente di **Assobibe**, sottolineando a necessità di "definire le cause dell'obesità infantile che, tuttavia, non sono ascrivibili a singoli prodotti o motivi".

Secondo i produttori la norma è inutile: "L'offerta del mercato di bevande analcoliche già prevede diverse opzioni adeguate a chi ricerca più frutta, quali succhi 100%, spremute e nettari. Sfuggono i **motivi** e i **benefici** di eliminare prodotti con meno del 20%, presenti in tutti gli altri paesi. Questo limita la possibilità di offrire al consumatore soluzioni adeguate ai diversi gusti. E i prodotti con le nuove regole avranno caratteristiche e sapori diversi rispetto a quelli noti, con più calorie e conservanti".

Ma non solo: ipotizzano gli industriali un effetto anche **più dannoso** in quanto le "nuove" bibite potrebbero contenere più zucchero per compensare l'aumento del succo.

Assobibe contesta anche le accuse che volevano i produttori **poco interessati alla salute** dei consumatori: "Le imprese - spiega Ceresoli - sono sempre impegnate nel garantire elevati standard di qualità e sicurezza proprio a tutela della salute. Il quadro di tutela sulla sicurezza degli alimenti definito nella Ue, e applicato anche nel nostro paese, offre un'elevata salvaguardia. La nostra categoria ha fatto molto anche nella **promozione** di impegni di responsabilità nei confronti del mercato, con attenzione particolare al rispetto dell'ambiente scolastico e del ruolo specifico dei genitori e degli educatori verso i bambini. Grazie agli impegni volontari delle imprese oggi i consumatori possono godere di una serie di novità in passato non presenti sul mercato: le bevande a **contenuto calorico ridotto o nullo**, opzioni aggiuntive rispetto alla versione con solo zucchero; informazioni nutrizionali aggiuntive in etichetta per favorire scelte consapevoli; confezioni richiudibili per favorire il consumo in più momenti. Nessun altro settore ha inoltre deciso di evitare **forme di marketing** nei canali diretti ai bambini **sotto i 12 anni**, di promuovere il rispetto dell'ambiente scolastico e l'astensione di promozioni legate alle quantità acquistate. Azioni concrete, tangibili".

La guerra, insomma, sembra appena iniziata. ■



Sport su misura prescritto dal medico

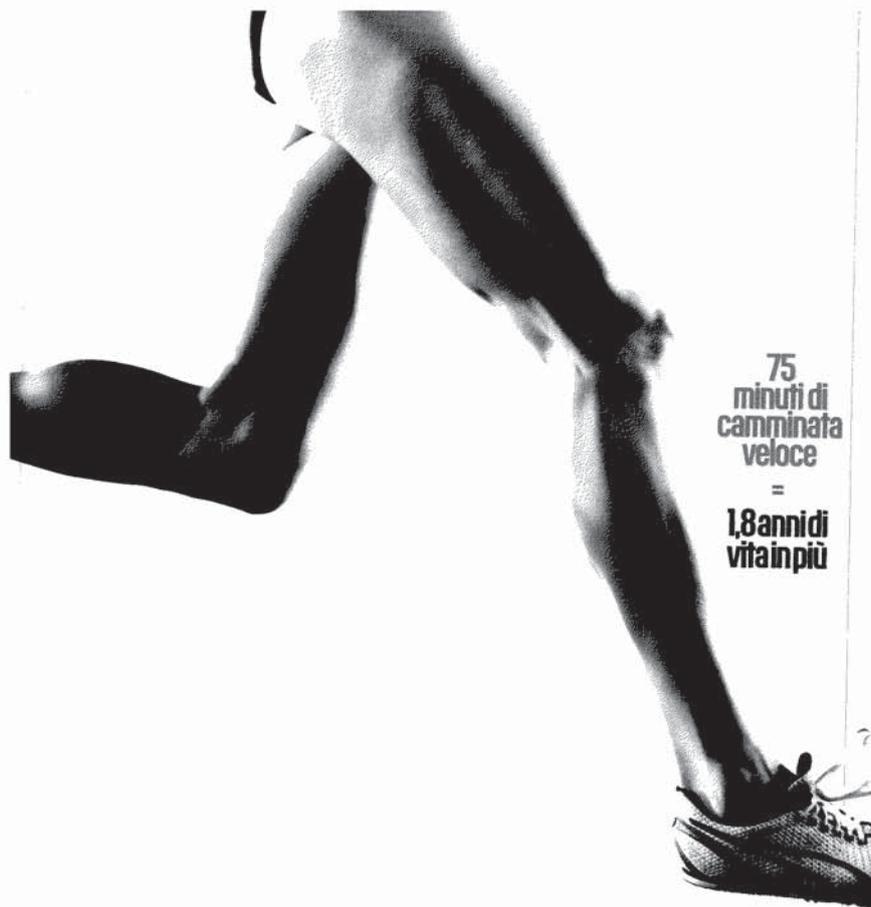
Immaginate di andare dal medico di base e che lui, anziché prescrivervi farmaci o esami, dopo avervi visitato e sulla base della vostra storia clinica, scriva sulla ricetta quale attività fisica dovrete iniziare, quante volte la settimana, con quale intensità e con quale obiettivo. È quel che succederà in Francia, a Strasburgo, nell'ambito di una sperimentazione voluta dall'Accademia nazionale di medicina di Parigi. I pazienti, con la ricetta di fitness in mano, andranno poi dagli istruttori fisici coinvolti nel progetto, per seguire un trattamento medico-sportivo personalizzato.

Bella idea, che l'Italia dovrebbe imitare. E forse lo farà. Del resto, fare esercizio fisico regolare riduce i costi sanitari legati a terapie

e ricoveri per tutte quelle malattie (e sono tante) in cui la sedentarietà ha un ruolo.

La controprova viene da uno studio americano (pubblicato su *Plos medicine*) che, per la prima volta, ha quantificato il guadagno nell'aspettativa di vita legato all'attività sportiva: dopo i 40 anni, 75 minuti di camminata

veloce la settimana allungano la vita di 1,8 anni rispetto a chi non si muove; aumentando a 150 minuti (sempre alla settimana), il guadagno è di 3,4 anni; se poi i minuti diventano 450, gli anni in più sono 4 e mezzo. Dal momento che i ricercatori hanno analizzato i dati provenienti da 650 mila persone seguite per 10 anni, c'è da prestarvi fede. Potete fare leggere questo articolo al medico di base e mettervi d'accordo con lui. ■



75
minuti di
camminata
veloce
=
1,8anni di
vita in più



OBESITA': SCOPERTO LEGAME CON PSORIASI NELL'INFANZIA

(AGI) - Chicago, 21 nov. - I bambini malati di psoriasi hanno maggiori possibilita' di essere in sovrappeso o obesi. Almeno questo e' quanto emerso da un nuovo studio della Northwestern University, pubblicato sulla rivista Archives of Dermatology. La ricerca e' stata promossa in nove paesi degli Stati Uniti e ha dimostrato l'esistenza di un'associazione tra psoriasi e obesita' nell'infanzia, indipendentemente dalla gravita' della patologia dermatologica. "Sapevamo gia' che esiste una correlazione tra adulti con psoriasi e obesita'", hanno spiegato gli autori. "Adesso i risultati del nostro studio hanno dimostrato che la stessa associazione riguarda anche i bambini", hanno ripreso gli autori coordinati da Amy Paller. Il team ha analizzato i dati provenienti dalle indagini effettuate sull'eccesso di adiposita', l'adiposita' centrale e la psoriasi in 409 bambini con psoriasi e 250 bimbi del gruppo di controllo. L'eccesso di adiposita' e' emerso nel 37,9 per cento dei bimbi con psoriasi contro il 20,5 per cento dei bambini del gruppo di controllo.



Bambini e obesità: chi frequenta la scuola materna rischia di più?



I **bambini** che frequentano la scuola materna hanno il 50% in più di probabilità di essere **obesi** e in forte sovrappeso, rispetto a chi invece viene cresciuto dai genitori.

A sostenerlo sono stati gli studiosi dell'*Università di Montreal* coordinati dalla dottoressa **Marie Claude Geoffroy**, che hanno spiegato come i piccoli di età compresa tra 1 anno e mezzo e i 4 e con entrambi i genitori lavoratori, hanno un rischio maggiore di avere problemi di peso, se paragonati ai figli di mamme e papà che trascorrevano la maggior parte del loro ~~tempo con loro~~.

Questa differenza, come sottolinea la Geoffroy non è data da fattori di rischio socio economici, come il livello del reddito familiare, l'allattamento, l'indice di massa corporea della madre oppure il livello culturale materna.

A questo proposito, i ricercatori hanno messo in evidenza che le cause sono ancora ignote, ma la carenza di **attività fisica** e il tipo di alimentazione possono giocare un ruolo di primo piano in merito. In questo senso

“I genitori che lavorano e sono costretti ad appoggiarsi a un asilo nido, non dovrebbero sentirsi in colpa o preoccuparsi eccessivamente della salute dei loro figli, ma soltanto accertarsi che il regime alimentare sia sano, ricco di nutrienti e non sottovalutare l'esercizio fisico”

che non deve mai mancare, insieme a una dieta bilanciata e sana.