

Cibo spazzatura: malattie e obesità

Sala Alessi – Palazzo Marino

16 marzo 2011

GIUSEPPE LANDONIO

Cibo spazzatura (junk food o trashfood)

- Si definisce "cibo spazzatura" qualsiasi alimento o bevanda ad alto contenuto calorico ma di scarso valore nutrizionale
- Sono cibi con alto contenuto di grassi, sali e zuccheri, e poca o nessuna quantità di frutta, vegetali, fibre
- Vengono definiti anche "calorie vuote", perché mancano di nutrienti essenziali come vitamine, minerali, aminoacidi e fibre

Esempi di cibo spazzatura

- Merendine monodose, snack, hamburger, bibite sintetiche, caramelle...
- Sono i prodotti dell'alimentazione "fast food", ricchi di calorie, conservanti, coloranti e sostanze chimiche.
- L'alimentazione "fast food" va di pari passo con la cultura dell'"usa e getta", producendo montagne di spazzatura ogni giorno.

Altri esempi

- Aranciate, cole, gassose e simili: apportano tante calorie sotto forma di zucchero tanto che ci sono persone obese solo perché che ne bevono grandi quantità.
- Sono inoltre gasate più o meno fortemente, favorendo l'insorgenza di una malattia seria come la gastrite.
- Praticamente sempre contengono conservanti che vanno ad intaccare la nostra flora batterica intestinale (fanno il contrario dello yogurt).

Le maglie nere

- Le maglie nere per le multinazionali del cibo spazzatura rivolto ai giovanissimi se le aggiudicano :
 - Coca Cola**
 - McDonald's**
 - Kellogg's**
 - Nestlè**
 - Pepsico**
- Queste 5 compagnie sono risultate le più attive tra quelle che offrono cibo malsano ai minori di 16 anni, secondo i criteri della FDA.

Le tecniche di marketing

- sponsorizzazioni di attività sportive all'interno delle scuole
- pubblicità televisive
- siti web interattivi
- competizioni sportive
- sponsorizzazioni di eventi musicali
- sconti per acquisti di altri prodotti
- uso di cartoni animati
- giochi sulle o nelle confezioni

Prima conseguenza: l'obesità

- Sempre più si parla della pandemia di obesità che colpisce il pianeta, in ogni area geografica e a tutte le età
- Un ruolo di estrema responsabilità verso gli adolescenti, una fascia di età tra le più a rischio obesità ed in continua crescita, oltre al comportamento irresponsabile dei genitori, lo ricoprono le multinazionali del cibo, che con le loro campagne di marketing, rivolte ai bambini e ai giovanissimi, stanno crescendo una generazione obesa e piena di problemi alla salute, a suon di cibo spazzatura

Obesità infantile

- Il problema dell'**obesità infantile** e del cosiddetto **cibo-spazzatura** non è solo affare a stelle e strisce
- La **Coldiretti** mette in guardia anche in Italia sulla crescita del **consumo di alimenti grassi e bibite ricche di zucchero** entrati prepotentemente nella dieta quotidiana del **41% dei bambini italiani**, i quali, nel 23% dei casi non consumerebbero più **frutta e verdura**

Dati ASL città di Milano (2010)

- Nella città di Milano il 5% dei bambini è obeso, il 15% sovrappeso e l'80% normopeso o sottopeso
- Complessivamente un bambino su cinque presenta un eccesso di peso
- Maschi e femmine ne sono colpiti in ugual misura

Ruolo dei genitori

- Valori più elevati di sovrappeso o obesità si sono riscontrati quando la madre ha una bassa scolarità
- Il 40% delle madri non si accorge dell'eccesso ponderale del figlio
- Esiste, sia tra i genitori che tra i figli, una grande diffusione di abitudini alimentari che predispongono all'aumento di peso

Le abitudini alimentari dei bambini

- Solo il 6% dei bambini fanno una buona colazione
- Il 29% fa una colazione non adeguata
- Il 72% fa una merenda non adeguata
- Il 95% consuma meno di 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
- Il 36% consuma bibite zuccherate almeno una volta al giorno

Non c'è solo l'obesità

- Il cibo spazzatura, secondo una ricerca inglese, favorisce e accelera la depressione. Se il cibo provoca sbalzi del valore di zuccheri nel sangue, si possono verificare scompensi a livello cerebrale e sul sistema endocrino
- Chi consuma alimenti grassi, molto zuccherati e lavorati ha il 60% in più di cadere in depressione rispetto a chi basa la propria dieta su frutta, verdura e pesce
- Lo conferma l'University College London che ha pubblicato sul British Journal of Psychiatry il primo studio sulla relazione dieta e salute mentale

E non solo...

- I bambini che si alimentano abitualmente con "cibo spazzatura" rischiano di subire danni permanenti alle loro capacità mentali. E quanto emerge da uno studio dell'Università di Bristol pubblicato sul [*Daily Mail*](#).
- La ricerca dimostra che i bambini che mangiano patatine fritte, dolci e pizza prima dei tre anni, a otto si ritrovano con un quoziente intellettivo inferiore ai coetanei che nella prima infanzia sono stati nutriti con verdure, frutta e pasti preparati in casa.
- Un divario di ben cinque punti tra i bambini che hanno sempre mangiato sano e quelli che invece sono abituati ad alimenti da fast food.

Obiettivi del convegno

- Discuteremo, nella prima parte degli effetti sulla salute del “cibo spazzatura”
- Nella seconda parte affronteremo il tema della grande ristorazione e delle garanzie necessarie per tutelare la salute dei giovani utenti (circa 70.000 si servono quotidianamente di Milano Ristorazione)