

## "Consapevolezza alimentare e contrasto nei bambini dell'attrazione per i cibi spazzatura"

Il mio intervento intende sottolineare innanzitutto il ruolo centrale dell'educazione nella prevenzione primaria e in particolare nella questione alimentare. La responsabilità dell'alimentazione, in termini qualitativi e quantitativi, è sempre stata una questione tutta interna alla famiglia, almeno fino a quando non è cominciata l'era dell'industria alimentare, della pubblicità e, ultimamente, delle mense scolastiche.

La famiglia e la scuola sono però in evidente difficoltà sulla questione alimentare e non riescono da sole ad arginare un fenomeno degenerativo che ha coinvolto tutta la società.

Uno studio pubblicato il 9 Febbraio del 2011 sull'*American Journal of Cardiology* rivela che "Gli amanti del Fast Food non smettono nemmeno dopo un infarto", specie se giovani, adulti, lavoratori attivi. Se i genitori sono i primi a non praticare per se stessi una sana alimentazione, mangiando panini col prosciutto e bibite zuccherate a pranzo, mentre a cena surgelati, scatolette, salsine di scarsa qualità, poca frutta e verdura, nessun tipo di cereale integrale, sempre meno legumi e tanta carne e formaggio, come possono pretendere che i figli facciano diversamente? Innanzitutto ci vorrebbe il buon esempio, che funziona però se sono entrambi i genitori a darlo. Nelle famiglie in cui i genitori sono separati o non vanno d'accordo, i figli tendono a rifiutare per protesta i sani consigli del genitore con cui vive conflitti emozionali persistenti. L'ideale sarebbe che entrambi i genitori si mostrassero concordi nelle regole educative e alimentari da dare ai figli pur essendo in disaccordo fra loro per tutto il resto.

**Genitori in armonia** che si fanno vedere felici di mangiare i cibi sani e naturali, in particolare frutta, verdura, cereali integrali, legumi e merende naturali (senza grassi idrogenati, senza coloranti né conservanti, di produzione biologica o fatti in casa), sono il primo importante baluardo al dilagare della sottocultura del junk food.

Il secondo modo che hanno i genitori per contrastare nei figli l'attrazione verso i cibi spazzatura è evitare di promuovere la nascita di alcuni meccanismi mentali che possono insorgere in molti bambini. **La mente funziona su base associativa** e quindi tende ad abbinare il cibo alle emozioni vissute in concomitanza dell'assunzione. Per esempio, se nei giorni di festa, in un contesto familiare sereno e gioioso, si usa mangiare il dolce a fine pasto, la mente tende a riproporre la voglia di dolci quando ci si sente un po' depressi o frustrati, dal momento che per la mente i dolci sono associati ad uno stato emozionale positivo. Non è solo lo zucchero, quindi, a tirarci su il morale, ma c'è anche il richiamare emozioni positive del passato nel presente, attraverso l'assunzione di un determinato alimento. Il problema è che spesso si abbinano le emozioni positive ai cibi che fanno male. L'industria alimentare conosce bene questi meccanismi e fa leva sulle proprietà associative della mente quando utilizza la pubblicità per evocare emozioni positive nei potenziali clienti per indurli al consumo dei cibi spazzatura.

Altro meccanismo mentale che spesso si attiva è quello che definisco **Il cibo come premio**: "Se fai il bravo ti compro la caramella o la merendina che tanto ti piace". Ripetere questo modello fa

nascere nella mente del bambino l'idea piuttosto opportunistica che le cose vanno fatte solo in cambio di un premio. In secondo luogo, se questo modello viene ripetuto abbastanza, si genera uno schema mentale che si attiverà nell'adulto quando per esempio, ogni volta che egli terminerà un lavoro ben fatto, chiuderà un contratto, risolverà un problema, immediatamente dopo aprirà il cassetto della scrivania per mangiare un cioccolatino, oppure andrà in pasticceria per "premiarsi" esattamente come accadeva da piccolo quando la mamma gli chiedeva di fare "il bravo" terminando i compiti o aiutando in casa nei servizi domestici.

Un analogo meccanismo lo ritroviamo nello schema che definisco ***Il cibo come punizione***: " *Se non finisci di mangiare la verdura che c'è nel piatto non esci a giocare*" e cose simili. Non è bene abbinare emozioni positive ai cibi sbagliati ed emozioni punitive - negative ai cibi sani, se non vogliamo allontanare ulteriormente i nostri bambini da questi ultimi.

Venendo agli aspetti nutrizionali delle linee guida del mangiar sano, sono ben noti gli effetti sulle principali malattie croniche e degenerative dell'eccesso di cibi carnei, di grassi saturi di origine animale, di proteine animali e di grassi trans di origine vegetale (margarine). Non esiste la dieta perfetta, ma certamente esistono sistemi alimentari migliori di altri. Quella basata sulla prevalenza di cibi di origine animale è fra le peggiori. Noi siamo anatomicamente e fisiologicamente strutturati come animali che metabolizzano meglio e più produttivamente cibi vegetali, naturali ed integrali. Il nostro apparato digerente è ottimizzato per digerire e assimilare cibi ricchi di enzimi, vitamine e minerali oltre che di fibre e macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) di provenienza vegetale da consumare in modo equilibrato.

Il mito della carne nasce dall'idea che essa dispone in contemporanea di tutti gli aminoacidi essenziali in misura bilanciata e ottimale per l'essere umano. Solo che questa affermazione si basa su uno studio del 1914 in cui alcuni ricercatori determinarono le proteine necessarie alla crescita ottimale di giovani ratti. E il concetto venne applicato all'uomo, in un tempo in cui si credeva ciecamente nella sperimentazione animale. Altro mito è quello che attribuisce il valore biologico delle proteine che viene determinato prendendo come riferimento il profilo biologico dell'uovo. Chissà perché ratti e galline dovrebbero essere i nostri riferimenti nutrizionali e non le scimmie antropomorfe come i bonobo, i gibboni, gli oranghi, i gorilla e gli scimpanzé con i quali condividiamo il 99% del DNA. Non è un caso che queste scimmie siano però vegetariane-frugivore per il 98% della loro dieta quando e se hanno quantità sufficienti di vegetali a disposizione.

Siamo una macchina biologica che va a carbonio, idrogeno, ossigeno e azoto provenienti da fonti prevalentemente vegetali; utilizzare carburanti diversi o sbagliati non faranno altro che rovinare nel medio e lungo termine la macchina stessa (infarti ictus, ipertensione, tumori all'intestino, al seno alla prostata, allo stomaco, malattie degenerative del sistema nervoso come Parkinson, Alzheimer, ecc., ma anche allergie, asma, malattie della pelle, alterazioni ormonali...). Si consideri che l'80% dei tumori all'intestino è stato messo in relazioni con l'abuso di carne e salumi, una eventualità piuttosto diffusa come testimoniato dal continuo aumento dei casi di questa malattia.

Inoltre, oltre che sulla salute, le nostre scelte alimentari hanno un impatto sull'ambiente, sull'economia, persino sulla sensibilità etica e morale delle persone.

### *Alimentazione ed ecologia.*

In agricoltura si utilizzano centinaia di sostanze chimiche per l'agricoltura che arrivano come residui sulle nostre tavole, qualunque sia il tipo di alimentazione che adottiamo, dal momento che chi mangia carne sa che questi animali consumano enormi quantità di vegetali che se prodotti con agricoltura chimica rilasciano residui che si concentrano maggiormente nelle carni che nei vegetali stessi di 15 volte. Questo perché per produrre 1 Kg di carne, l'animale deve consumare 15 Kg di cereali o legumi. Uno sproposito se si pensa che servono anche 3.200 litri d'acqua, 12 mq di foresta e 1,5 litri di petrolio. Quantità che si moltiplicano esponenzialmente quando contiamo oltre ai consumi d'acqua per la produzione, anche quelli per l'imballaggio, il trasporto e lo stoccaggio. In questo caso per 1 kg di hamburger servono 25.000 litri d'acqua contro i 1.100-3.000 che ne servono per 1 Kg di cereali o legumi. Si pensi inoltre che su un ettaro di terreno possiamo produrre nello stesso periodo: 50 kg di carne oppure 8.000 Kg di patate, 10.000 kg di pomodori o 12.000 Kg di sedano. Si capisce come la produzione di carne è una sorta di fabbrica all'incontrario: si consuma molto di più per ottenere di meno.

L'industria della carne obbliga ad una economia che penalizza i paesi in via di sviluppo, i quali sono costretti dal mercato a produrre cereali come mangime per animali da esportazione e a non avere abbastanza cereali per il consumo umano interno. Siamo arrivati al punto in cui gli uomini stanno competendo con gli animali per avere sufficiente terra e acqua per produrre cibo. Nel mondo 1 miliardo di persone sta soffrendo la fame e di questi 10 Milioni muoiono ogni anno per fame. La maggior parte di loro sono bambini.

Da non sottovalutare il fatto che la coscienza umana in costante evoluzione sta cominciando a porsi il problema etico del massacro di miliardi di animali ogni anno. Per ora è una sensibilità di nicchia ma va espandendosi sempre più la consapevolezza che sfruttare gli animali in condizioni disumane e con il cinismo di chi non ha cuore è moralmente inaccettabile e svilisce lo spirito di umanità e solidarietà verso i più deboli. Gli animali hanno sempre fatto molto per gli umani, sfamandolo, assistendolo, facendogli compagnia, salvandolo da situazioni di pericolo o difficoltà e non appare giusto ed equo il trattamento che riserviamo a queste creature senzienti. Caccia sportiva e allevamenti intensivi sono le prime vergogne di cui bisognerebbe finalmente occuparsi. Perché non far cominciare dal rispetto per gli animali l'educazione dei più giovani alla pace, alla non violenza al rispetto dei diritti dei più deboli.

Concludo dicendo che per queste ed altre ragioni che oggi non abbiamo il tempo di trattare, a partire dalle nostre scelte personali possiamo orientare diversamente le politiche alimentari di chi ci governa, in direzione di una maggiore tutela dei cittadini (e dei bambini), per una salute migliore dell'organismo e del nostro ambiente.

Dott. Michele Riefoli

Chinesiologo nutrizionista, esperto di alimentazione naturale integrale e consapevole a base vegetale, membro della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana.

[michele.riefoli@veganic.it](mailto:michele.riefoli@veganic.it) [www.veganic.it](http://www.veganic.it). [www.coscienzaalute.it](http://www.coscienzaalute.it) [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)