

Basta patatine & C. nell'intervallo arriva la bio-merendina

Frutta a scuola per quasi un milione di alunni

MARIA NOVELLA DE LUCA

ROMA — La rivoluzione è appena all'inizio, e non si sa, ancora, come reagiranno i consumatori, anzi i baby consumatori. Ma in Italia è partita la guerra alle merendine e prima o poi anche i più tenaci mini-divoratori di snack, barrette, tortine, crostatine ai grassi saturi, surrogati di cioccolato che fanno crunch sotto i denti, budini e creme coloranti come vernici sintetiche, dovranno rassegnarsi. Non solo nelle scuole arriveranno, sembra, i distributori automatici di frutta fresca, ma in diversi istituti i dirigenti scolastici hanno già cominciato a offrire a metà mattina e metà pomeriggio arance, mele e banane, rigorosamente biologiche, invitando caldamente i genitori a non stipare lo zainetto dei figli con le tradizionali pizze, focacce, panini, cornetti, ovetti e tavolette di cioccolato.

Obiettivo: frenare l'obesità dilagante dei ragazzini *made in Italy* (il 23,6% dei bambini tra i 6 e gli 11 anni è sovrappeso, il 12,3% è dichiaratamente oltre la soglia di guardia) e contrastare la corsa

In Piemonte un comune vieta lo snack portato da casa. E l'Ue finanzia un progetto per i distributori automatici di mele

al *junk food*, il cibo spazzatura, alto tasso calorico, basso potere nutritivo, che domina la dieta dei più giovani. Le iniziative sono molteplici, la mobilitazione bio si fa largo ovunque, in arrivo ci sono fondi comunitari, il supporto della Coldiretti, la possibilità di smaltire quelle eccedenze che costringono spesso gli agricoltori a distruggere parte dei loro raccolti. E se nelle scuole di Moncalieri, in Piemonte, la merenda casalinga è stata messa al bando a favore dello spuntino ecologico offerto dal Comune, sono già oltre 900 mila le adesioni tra le scuole primarie al progetto "Frutta a scuola" organizzato dal ministero per le Politiche agricole, e cofinanziato dalla Ue con 26 milioni di euro. A Palermo, invece, la rieducazione alimentare passa attraverso l'offerta, agli studenti delle supe-

riori di prodotti siciliani dop, che dovrebbero allontanare i quindici-diciottenni dai terribili "Big-Mac" o "BigChicken", pancetta, salse e formaggio fuso che uniscono e ingrassano i teenager di tutto il mondo.

Fin qui le iniziative, la faticosa crociata del mangiar bene. Ma è possibile convertire bambini svezzati a saccottini e succhi di frutta ad un nuovo tipo di alimentazione? E soprattutto è giusto rivoluzionare il rito della merenda a scuola, togliendo ad esempio ai genitori il libero arbitrio di dare ai

proprio figli ciò che più preferiscono? Ha qualche dubbio il pediatra milanese Italo Farnetani che ritiene lo spuntino di frutta a metà mattina non abbastanza "energetico" per supportare i bambini «nella fase migliore per l'apprendimento che secondo i loro ritmi psicobiologici va dalle 11 alle 13». Nonsolo. Farnetani afferma anche che la merenda «portata da casa rappresenta una continuità affettivamente forte e costruttiva con la famiglia». Una tradizione dunque da rispettare, al di là di campagne salutiste o

meno.

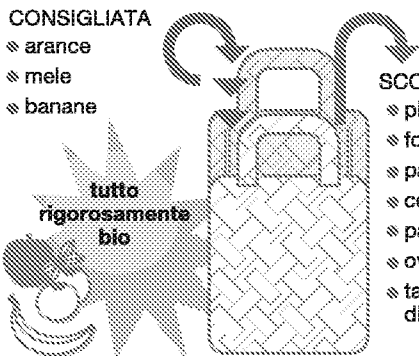
È invece del tutto favorevole al mandare al macero le merendine Anna Oliverio Ferraris, docente di Psicologia dello sviluppo all'università La Sapienza di Roma, che auspica anzi «un ritorno ai cibi sani e al contatto con la natura». «Non mi preoccupo della ritualità legata a questi cibi industriali — dice — per cui dietro ogni snack c'è un *cartoon* di riferimento, un gadget o una sorpresa. Questa è soltanto fantasia indotta, mentre i bambini sono in grado di crearsi nuovi riti e giochi anche nello

scambio di una mela». Per la psicologa «sul fronte alimentare, ancor più dei piccoli, sarebbero da rieducare i genitori, spesso anche loro cresciuti a merendine e cibo pronto, che non hanno più tempo o voglia di trasmettere il gusto delle cose buone». Ben venga la frutta, allora, «purché non si tratti di quella immangiabile e congelata, che magari resta settimane nei distributori e che di certo non sarà attrattiva né competitiva rispetto a una barretta di cioccolato o a un pacchetto di patatine».

La merenda di mezza mattina

CONSIGLIATA

- » arance
- » mele
- » banane



SCONSIGLIATA

- » pizze
- » focacce
- » panini
- » cornetti
- » patatine
- » ovetti
- » tavolette di cioccolato

Abitudini alimentari dei bambini

Dati in %

non fa colazione	11
fa una colazione non adeguata	28
fa una merenda non corretta a scuola	82
non consuma giornalmente frutta e verdura	23
supera le 4 porzioni giornaliere di frutta e verdura	2
beve ogni giorno bevande zuccherate	41
beve bevande zuccherate più di una volta al giorno	17

Fonte: indagine ministero della Salute, maggio 2009

Le calorie

Per 100 grammi di cibo

PATATINE

504 Kcal

MERENDINA NON FARCITA

445 Kcal

MERENDINA AL CACAO FARCITA AL LATTE

441 Kcal

BIBITA GASSATA ALLA COLA

42 Kcal



12 | **Alimentazione**

Le prospettive alimentari presentate al primo Forum del Barilla Center for Food and Nutrition Il cibo naturale come simbolo di salute così i giovani scelgono la dieta del futuro

ROMA — Meno carne, più frutta e verdura, stop alla dieta occidentale e più spazio alle cucine locali, cibo da consumare in pasti veloci ma non distratti, riscoprendo il piacere di mangiare in compagnia, l'importanza del rito e della convivialità. Queste sono ipotesi, scenari, che prefigurano in che modo e cosa mangeremo, una riflessione che non è un esercizio inutile perché il cibo oggi è diventato un terreno di battaglia, un fenomeno sociale, qualcosa che ha a che fare più con la politica che con il gusto, più con la cultura che con il bisogno.

Della complessità dell'alimentazione si è parlato ieri a Roma al primo forum internazionale del Barilla Center for Food & Nutrition. Il centro affronta il mondo dell'alimentazione in

rapporto all'economia, la salute, l'ambiente, la cultura. Ne fanno parte, tra gli altri, l'economista Mario Monti e l'oncologo Umberto Veronesi. «La *western diet*, quella in cui la carne ha una grossa prevalenza, presenta ormai problemi culturali e per la salute è sempre meno sostenibile. La dieta mediterranea è molto più salutare e può essere un modello», spiega Joseph Sassoon, sociologo. «In futuro sarà prevalente una dieta globale che non vuole dire standardizzazione o omologazione ma rispetto delle tradizioni locali». Durante l'incontro è stato presentato un documento che delinea le valenze culturali e simboliche del cibo, da quando mangiare era solo sopravvivenza ai tempi recenti della grande distribuzione, della pubblicità che rende ancora più



L'oncologo Umberto Veronesi è nel board del Barilla Center for Food

radicale quello che è stato definito il "dilemma dell'onnivoro". «Tra i giovani si stanno diffondendo maggiori sentimenti di solidarietà verso l'ambiente, un atteggiamento più maturo verso la natura, dopo la superficialità degli ultimi 50 anni», spiega Massimo Montanari, storico dell'alimentazione. «Oggi nel mangiare c'è sempre più attenzione alla salute senza per questo mortificare il piacere».

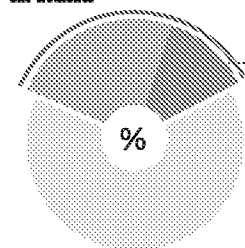
Intanto il cibo è sempre di più qualcosa che ha a che fare con l'immaginario. Per questo, hanno detto gli esperti, acquista sempre più importanza come tramite di rapporto fra le generazioni ed è necessario recuperare tradizioni gastronomiche e diffondere una cultura del gusto. (m. c.)

“La western diet risulta sempre meno sostenibile” afferma il sociologo Joseph Sassoon

© RIPRODUZIONE RISERVATA

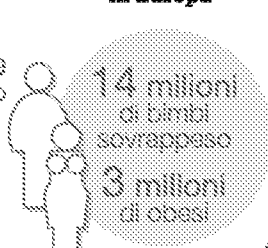
I bambini obesi

Tra 6 e 11 anni d'età in Italia



- 23,6 è sovrappeso
- 12,3 è obeso
- 64,1 è normopeso

Gli obesi in Europa



49% CAMPANIA

La regione con più bimbi in sovrappeso e obesi

23% VAL D'AOSTA

La regione con meno bimbi in sovrappeso e obesi



Progetto "Frutta a scuola"

900 mila adesioni
26 milioni di euro

● finanziamento dal ministero delle Politiche agricole e dalla Ue

Le calorie in una mela

59 Kilocalorie per 100 grammi

