



**Gabriele Buracchi**

## **“OCCHIO ALLE MERENDINE”**

**Bracciali Editore**

Perché oggi in Italia bambini e adolescenti fanno un uso massiccio di merendine, di snack industriali e in generale del cosiddetto “cibo spazzatura”? Perché è pratico, piacevole e perché le mamme si sentono tranquillizzate dai messaggi pubblicitari, che continuano a definire questi alimenti “sani” e “naturalisti”.

Da molti anni la comunità scientifica internazionale e il Ministero della Sanità hanno cercato di mettere in guardia l’opinione pubblica riguardo allo stretto rapporto tra il consumo eccessivo di cibo spazzatura e la sempre più

evidente epidemia di sovrappeso ed obesità (1 bambino su 3). Da non sottovalutare che questi prodotti sono pericolosi non soltanto perché ingrassanti, ma perché contengono un gran numero di sostanze nocive: grassi idrogenati, coloranti, emulsionanti e molte altre sostanze chimiche che hanno una pesante ricaduta sulla salute fisica e psichica.

**OCCHIO ALLE MERENDINE** evidenzia in modo semplice tutti i rischi legati all’ingestione di questi alimenti. Grazie al libro e soprattutto al CD allegato, contenente un originale programma di calcolo, chiunque è in grado in pochi secondi e con facilità di conoscere tre parametri fondamentali. E’ sufficiente, infatti, inserire nel calcolatore i dati riportati sul retro delle merendine (peso, calorie, grassi, ecc) per conoscere la capacità ingrassante di quel certo prodotto, la maggiore o minore pericolosità in rapporto alle sostanze chimiche contenute ed un terzo elemento, che spesso sfugge all’attenzione, ovvero il prezzo al chilo della merendina, in molti casi più elevato di un chilo di carne. L’autore ha infatti elaborato tre appositi indicatori: **PANCIOMETRO**, **SCHIFEZZOMETRO** E **RISPARMIOMETRO** che consentono di conoscere in tempo reale, gli effetti sulla salute di merendine, bibite e cibi di fast food, ma anche i loro costi reali, permettendo finalmente alle mamme di capire se ciò che dichiara uno spot è veritiero oppure no.

Il CD ha anche una valenza didattica dato che si presta particolarmente ad essere usato come un gioco che genitori e figli possono fare assieme per imparare, divertendosi, quali sono i danni prodotti dal “cibo spazzatura”. **OCCHIO ALLE MERENDINE** si presenta inoltre in modo propositivo, in quanto offre valide alternative con una serie di merende che recuperano i cibi della tradizione. Un libro che dovrebbe essere adottato dalle scuole per promuovere i corretti principi della nutrizione.

Dopo aver usato il calcolatore, la mamma, la prossima volta che entrerà in un supermercato non riempirà più il carrello in modo automatico, si fermerà a riflettere e valuterà se è meglio fermarsi allo scaffale delle merendine o proseguire verso il reparto del pane, del prosciutto, della ricotta, della frutta, veri patrimoni della cultura italiana.