

Niente Bibite siamo piccoli

L'acqua è l'unica bevanda consigliata ai bimbi tra gli 8 mesi e i 3 anni, i succhi di frutta non sono indispensabili, è meglio evitare le bibite zuccherate : queste le indicazioni dell'Agenzia francese per la sicurezza sanitaria degli alimenti (Afssa), dopo l'esame di 190 bibite e bevande presenti nei punti di vendita. La linea di condotta per i bambini tra i 3 e gli 11 anni è analoga a quella dei piccoli, anche se sono concesse eccezioni. L'accusa rivolta ai produttori è semplice : le bibite contengono troppi zuccheri, e non bisogna assolutamente incentivare l'abitudine di consumarle durante i pasti. Certo le differenze tra una marca e l'altra sono notevoli, ma i principi guida sono gli stessi. Tra le bibite a base di succo di arancia ci sono bottiglie che contengono l'equivalente di 21 zollette da 5,95 g di zucchero per litro, mentre quelle meno dolci arrivano a 11,5 zollette per litro, con una media di 12. Per le bibite alla cola l'oscillazione varia da 15,5 a 19. L'Afssa punta il dito contro queste bevande e collega la crescita dei consumi nel decennio dal 1993 al 2003 all'incremento di peso registrato nella popolazione infantile e tra gli adolescenti. L'aumento dei consumi da 39 a 59 litri pro capite è sicuramente un fattore che ha giocato un ruolo importante in questo processo. In Italia purtroppo non esiste un'agenzia sulla sicurezza alimentare in grado di produrre dossier di questo tipo. Sul mercato, però, le bibite impazzano. Le più gettonate per via dell'immagine salutistica sono a base di succo di arancia e vitamine A, C ed E : i distratti non si accorgono che il primo ingrediente di queste bevande è l'acqua, seguito dal succo di arancia che oscilla dal 30 al 50 per cento. Un ruolo decisivo è quello dello zucchero abbinato spesso a coloranti e addensanti. Nonostante questa diluzione il prezzo è quasi il doppio rispetto al succo d'arancia al 100 per cento senza zucchero e additivi.

Roberto La Pira, L'Espresso, 23 luglio 2005

Possibilités d'exploitation:

- Publicité et comportements alimentaires
- Obésité , mal du siècle
- Rôle de l'éducation (école, parents)