

## Alimentazione complementare e cibi industriali per bambini



### Cosa si intende per alimentazione complementare

Il periodo durante il quale un bambino transita da una dieta solamente latte alla dieta familiare è comunemente conosciuto

come svezzamento. Noi preferiamo chiamarlo **alimentazione complementare**. Il termine svezzamento implica, dal punto di vista etimologico, "togliere il vizio", dove per vizio si sottintende l'assunzione di latte materno. In realtà, è normale che ad un certo punto il bambino necessiti di **alimenti diversi dal latte** ed inizi quindi ad ampliare progressivamente la propria dieta, proprio come tutti gli altri mammiferi che, più o meno gradualmente, passano durante la loro infanzia da un'alimentazione interamente a base di latte a mangiare quello che mangiano gli adulti della propria specie. Alimentazione complementare, perciò, significa aggiungere al latte, possibilmente materno, altri alimenti, senza "vizi" da togliere.

La durata dell'alimentazione complementare, cioè di una dieta fatta di latte della propria madre più altri cibi e bevande, è molto variabile, sia tra individui sia tra popolazioni. Studi antropologici condotti in vari paesi mostrano che inizia di solito attorno ai 6 mesi (con un intervallo tra 4 e 10) e finisce a circa 2,5 anni (con un intervallo tra 1 e 5)<sup>1</sup>. Ciò è dovuto al fatto che famiglie e popolazioni diverse in tempi e luoghi diversi adattano la durata dell'alimentazione complementare alla disponibilità di alimenti; in caso di abbondanza, la durata tende ad accorciarsi, mentre in caso di scarsità si tende ad allungare l'offerta di latte materno, a dimostrazione di quanto questo sia importante per la sopravvivenza della specie.

Naturalmente non è solo un problema di sopravvivenza della specie; sulla durata dell'allattamento e dell'alimentazione complementare intervengono anche norme culturali ed esigenze individuali di mamma e bambino. Sebbene oggi in molte parti del mondo sia normale continuare l'allattamento anche fino a 3-4 anni, in occidente la maggior parte dei bambini sono allattati meno di un anno, anche se le rac-

comandazioni parlano di "due anni od oltre", intendendo che questo dovrebbe proseguire, secondo i desideri di mamma e bambino, anche durante la fase di introduzione di cibi solidi e graduale passaggio ad una dieta analoga a quella degli adulti<sup>2</sup>. Di fatto, le più importanti autorità sanitarie riconoscono da anni che

- l'allattamento non diventa, col tempo, un vizio, ma resta una valida pratica di accudimento della prole;
- il latte materno non perde, anche quando il bambino inizia a diversificare ed ampliare la dieta, il suo immenso valore nutritivo e immunitario<sup>3</sup>.

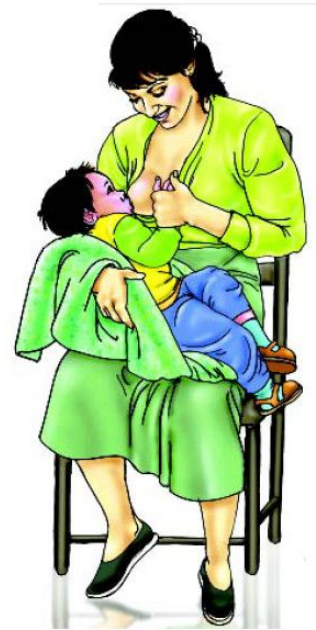


Immagine tratta dal "Pacchetto delle Idee" della SAM 2005 - si veda [www.mami.org](http://www.mami.org)

### Come i cibi industriali hanno soppiantato quelli di preparazione casalinga

Fino a circa un secolo fa, l'alimentazione complementare era a base dei cibi preparati in casa per tutta la famiglia, premasticati, sminuzzati, schiacciati per adattarli allo sviluppo delle capacità del bambino di afferrare, portare alla bocca, masticare ed inghiottire.



Queste tradizioni millenarie sono state spazzate via, più o meno rapidamente, dall'invasione degli alimenti industriali per l'infanzia. Li conosciamo bene, hanno occupato il

nostro immaginario. Come il biberon ha sostituito il seno nella rappresentazione dell'allattamen-

<sup>1</sup> Sellen DW. Evolution of infant and young child feeding: implications for contemporary public health. *Annu Rev Nutr* 2007;27:123-8

<sup>2</sup> Più volte l'OMS e l'UNICEF si sono pronunciate in questo senso, vedi ad esempio la Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Geneva: WHO, 2003  
[http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/9241562218/en/index.html](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/9241562218/en/index.html) - disponibile anche in italiano

<sup>3</sup> Oltre alla precedente nota, vedi ad esempio: American Academy of Pediatrics Policy Statement. Breastfeeding and the use of human milk  
<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/02/22/peds.2011-3552.full.pdf+html> disponibile in italiano la precedente edizione (2005) su [http://www.aicpam.org/wp-content/uploads/2011/07/aap\\_allattamento2005.pdf](http://www.aicpam.org/wp-content/uploads/2011/07/aap_allattamento2005.pdf)

to, così cereali, biscottini, omogeneizzati, liofilizzati e granulati, fino ai latti speciali per la crescita, hanno spodestato piatti di pasta, legumi, verdure, carne e pesce, pane e polenta.

I prodotti industriali hanno delle caratteristiche in comune:


- ◆ **Costano molto di più dei loro corrispettivi fatti in casa.** Un latte di crescita, per esempio, costa 2-3 volte di più del latte di mucca (e i pochi studi indipendenti parlano tutti a sfavore del suo uso)<sup>4</sup>.
- ◆ **Hanno sempre lo stesso sapore.** Chiunque li abbia assaggiati sa che sembrano tutti uguali, in tutto il mondo. Per un bambino, che ha assaporato i cibi familiari attraverso il sangue placentare e il latte materno, hanno un gusto strano cui si dovrà abituare (spesso con fatica), per doversi poi riabituare ai cibi familiari (con altrettanta fatica: un doppio inutile passaggio). Grazie all'uso di cibi industriali fin dalla più tenera infanzia, molti bambini hanno poi difficoltà a mangiare cibi freschi, perché sono ormai assuefatti ai sapori e alle consistenze dei cibi pronti<sup>5</sup>.
- ◆ **Non aiutano il bambino a crescere in autonomia.** I cibi industriali sono in generale semisolidi e il bambino li riceve dai genitori col cucchiaino. Come un uccellino che aspetta nel nido l'arrivo della mamma che lo imbecca, il bambino è passivo e non esercita le sue abilità motorie: afferrare, portare alla bocca, masticare. A molti bambini non piace essere imboccati e lo fanno capire chiaramente, talvolta però i genitori sono tentati di insistere e cercano di imboccare i bambini con la forza o con l'inganno, con il risultato che si viene a creare una situazione di conflitto e stress intorno al momento del pasto.
- ◆ **Non sono migliori di quelli fatti in casa.** Questi alimenti vengono lavorati in enormi quantità in grandi stabilimenti, con l'impiego di complessi macchinari: ciò comporta problematiche di approvvigionamento, conservazione, lavorazione e quindi di igiene molto complesse rispetto alla cucina di una casa. Il risultato di questi processi industriali sono dei cibi manipolati, a cui devono essere aggiunte sostanze chimiche necessarie a renderli appetibili e a mantenerli stabili nel tempo. Gli ingredienti di partenza spesso sono scadenti, e inoltre, sappiamo da alcuni studi e periodici controlli che anche nei cibi per bambini si possono trovare metalli pesanti,



pesticidi, micotossine, ormoni o residui chimici noti come interferenti endocrini<sup>6</sup>.

- ◆ **Sono altamente inquinanti.** Tutti i cibi industriali contribuiscono ad inquinare l'ambiente, tanto più quanto sono elaborati. Spesso sono preparati con ingredienti provenienti da tutti i continenti, sono prodotti in fabbriche di un paese per essere confezionati o esportati in altri paesi, percorrono lunghissime distanze consumando molta energia. Le confezioni, spesso monodose, contribuiscono ulteriormente ad aumentare i rifiuti di cui disfarsi.

**Baby food, ma quanto ci costi?**



*Offerte speciali, sconti e confezioni risparmio sono sufficienti a rendere economici i cibi industriali per la prima infanzia? Ecco un illuminante esempio: l'Orata con patate della linea "Sapori di Natura" Plasmon. Sono due vasetti da 80 grammi, la coppia di vasetti costa di listino 3.39€. Questa squisitezza contiene il 20% di orata (neanche male, l'analogo vasetto Mellin ne contiene il 18%) e il 20% di patata, oltre ad altri ingredienti fra cui amido di mais, succo di limone, olio di girasole (ma non è più sano l'olio extra vergine d'oliva?), sale. In grammi sono 16 grammi di orata e 16 grammi di patate per vasetto. Però! Questi 16 grammi di orata praticamente vengono fatti pagare 42 € al kg...*

Effettivamente, non ci sarebbe motivo per acquistare cibi pronti per bambini piccoli, o almeno per farlo regolarmente. Eppure enormi investimenti pubblicitari hanno fatto credere ai genitori, nel corso degli anni, di non poterne fare a meno. Ecco quali sono le principali strategie di marketing:

- ◆ Le industrie fanno leva sul fatto che l'introduzione dei cibi complementari è considerata un passaggio difficile, traumatico, quasi una lotta fra l'adulto insistente e il bambino recalcitrante. Secondo questo assunto, il bambino necessiterebbe di cibi adattati, per rendere meno traumatico il passaggio ad una alimentazione simile a quella degli adulti. In realtà questo passaggio è una normale tappa dello sviluppo, che può diventare difficile ed essere vissuta come traumatica proprio se si forza il bambino a tempi, gusti e modalità non fisiologici. **L'industria non ha quindi trovato una soluzione ad un problema, ma ha contribuito a creare il problema per vendere i suoi prodotti come soluzione.**
- ◆ L'industria presenta poi i cibi pronti per bambini piccoli come un risparmio di tempo e fatica per le madri, sempre più oberate dal lavoro fuori e dentro casa.

<sup>4</sup> Altroconsumo. Test Salute n. 82, Ottobre 2009. Latti di crescita: non è tutto latte (pp. 28-31, disponibile a <http://www.altroconsumo.it/salute/nc/news/latti-di-crescita-inutili-e-costosi-test-salute-82>). Oppure la valutazione pubblicata nel 2011 dal Federal Institute for Risk Assessment tedesco: Toddler milk drinks are not better than cow milk [http://www.bfr.bund.de/en/press\\_information/2011/29/toddler\\_milk\\_drinks\\_are\\_not\\_better\\_than\\_cow\\_milk-126749.html](http://www.bfr.bund.de/en/press_information/2011/29/toddler_milk_drinks_are_not_better_than_cow_milk-126749.html)

<sup>5</sup> Northstone K, Emmett P, Nethersole F and the ALSPAC Study Team. The effect of age of introduction to lumpy solids on foods eaten and reported feeding difficulties at 6 and 15 months. J Hum Nutr Dietet 2001;14:43-54

<sup>6</sup> Vedi ad esempio: Meucci V, Soldani G, Razzuoli E, Maggese G, Massart F. Mycoestrogen pollution of Italian infant food. Journal of Pediatrics 2011;159:278-83. Oppure: Ljung K, Palm B, Grandér M, Vahter M. High concentrations of essential and toxic elements in infant formula and infant foods: a matter of concern. Food Chemistry 2011;127:943-51

Anche in questo caso si vende il problema con la soluzione, perché è la preparazione di pasti appositi per i bambini a richiedere più tempo ed energie (dal brodo vegetale secondo la ricetta di molti pediatri, alla omogeneizzazione). **Adattando una sana alimentazione di tutta la famiglia ai più piccoli, al contrario, si risparmiano tempo, soldi e soprattutto stress.** Vorrebbero poi farci credere che i cibi industriali sono necessari ai bambini perché più adatti, da un punto di vista nutrizionale, rispetto ai normali cibi della famiglia. Tuttavia, **non vi è nessuna prova che i bambini che li assumono stiano meglio di quelli alimentati con cibi fatti in casa**, mentre il buon senso e l'esperienza suggeriscono casomai il contrario.

- ◆ Come vedremo più avanti, per convincere i genitori che i cibi industriali per bambini sono indispensabili, l'industria cerca costantemente la collaborazione e l'avallo della classe pediatrica.



Esempi di cibi industriali per lo "svezzamento" pronti all'uso.



## Cibi industriali salute, malattie, e sovranità alimentare

È quasi impossibile non riempire il carrello di cibi pronti quando si va a fare la spesa; li scegliamo più o meno consapevolmente grazie al nostro stile di vita frenetico. Completano il quadro una pubblicità martellante, le offerte speciali e la grande disponibilità di questi cibi, presenti nei supermercati in eleganti corridoi, in quantità e varietà tali da soddisfare ogni gusto. Per molte persone i cibi confezionati sono ormai più attraenti e accessibili dei cibi freschi.

Negli ultimi anni è cresciuta quindi in modo martellante la promozione di cibi industriali e la loro diffusione nelle famiglie. Parallelamente però sono aumentate in modo preoccupante le malattie collegate alla dieta e agli stili di vita: da quelle acute, come la stitichezza, a quelle croniche come sovrappeso e obesità, diabete, disturbi del comportamento alimentare, tumori, allergie<sup>7</sup>. Il consumo di cibi industriali, che la pubblicità presenta spesso in modo accattivante, quasi fossero fatti apposta per renderci la vita più facile e bella, in realtà ci fa ammalare, ma non solo: contribuisce a peggiorare sia l'ambiente in cui viviamo che la stessa qualità della nostra vita, sia in senso fisico che etico, perché siamo portati a consumare sempre di più senza farci domande sull'impatto ecologico di quello che facciamo. La produzione e il consumo di cibi industriali provocano infatti sprechi (stimati nel nostro paese in oltre 20 milioni di

tonnellate l'anno), inutili consumi di energia (circa il 3% di tutta l'energia consumata ogni anno in Italia) e aumento dell'inquinamento per la produzione e il trasporto, oltre che per lo smaltimento dei rifiuti<sup>8</sup>. Inoltre, diventa sempre più difficile per il consumatore sapere da dove provengono i singoli ingredienti; quasi sempre, comunque, da molto lontano.

La diffusione dei cibi industriali va anche di pari passo con una diminuzione della qualità delle materie prime impiegate, con l'uso di grassi scadenti, sale, zucchero o dolcificanti artificiali, uso e abuso di additivi di ogni tipo (conservanti, aromatizzanti, coloranti, emulsionanti, addensanti, ...), molti dei quali potrebbero essere associati ad effetti collaterali che nel caso dei bambini sono ancora più nocivi<sup>9</sup>. Di sicuro, l'alimentazione industriale comporta grandi spese per la pubblicità, rivolta sia alle famiglie sia, nel caso dell'alimentazione per la prima infanzia, agli operatori sanitari, come singoli e come associazioni professionali. Gli alti costi della pubblicità sono tutti lautamente ripagati dai consumatori, che quando acquistano i prodotti industriali pagano, incluso nel prezzo, anche ciò che le ditte spendono per indurli ad acquistarli.

Con il termine **sovranità alimentare** si indica il diritto dei popoli a produrre da soli il proprio cibo, nel rispetto delle loro culture e tradizioni, oltre che del loro ambiente. La sovranità alimentare comprende il diritto alla terra, a scegliere cosa coltivare e come farlo, a consumare i prodotti coltivati o a venderli a prezzi equi. Nonostante che il diritto ad acqua pulita e cibo sano siano riconosciuti dall'ONU come diritti umani fondamentali, sono, come sappiamo, ben lontani dall'essere garantiti ad ogni abitante del pianeta a causa di una ingiusta ripartizione delle risorse, con conseguente mancato accesso per intere popolazioni a quei beni essenziali per la sopravvivenza e la salute. L'uso diffuso di cibi industriali priva i bambini del diritto ad essere alimentati con cibi prodotti in loco, facenti parte della loro cultura e tradizione. Infine, e soprattutto, i cibi industriali fanno parte di quel circolo vizioso che obbliga uomini e donne dei paesi impoveriti a lavorare per produrre soia e mais necessari ad alimentare animali da carne e da latte e a produrre gli ingredienti per fabbricare i cibi industriali consumati soprattutto nei paesi ad alto reddito.

**Per tutti questi motivi, fare affidamento per l'alimentazione dei bambini piccoli su cibi industriali non solo è costoso, malsano e controproducente ai fini di una buona alimentazione, ma anche poco sostenibile dal punto di vista etico ed ambientale.**

**È un furto culturale.**



<sup>8</sup> <http://www.lastminutemarket.it/>

<sup>9</sup> Vedi ad esempio: McCann D et al. Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial. *Lancet* 2007;370:1560-7. Oppure: Mariani M, Testa S. *Gli additivi alimentari*. Macro edizioni, 2009

<sup>7</sup> Vedi ad esempio la Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, World Health Organization, Geneva 22 may 2004 [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_english\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf)

## Cibi industriali e semafori

I richiami da parte delle autorità scientifiche europee circa il pericoloso aumento dell'obesità, negli adulti e nei bambini, stanno diventando di anno in anno più martellanti e allarmistici; in Europa, ormai, il tasso annuale di aumento dell'obesità in adulti e bambini è maggiore di quello degli USA, e si prevede che questo avrà dei costi molto alti negli anni a venire, in termini di salute e spese sanitarie<sup>10</sup>. Tuttavia, non è facile né per i governi dei singoli paesi né per il Parlamento Europeo porre i dovuti e necessari limiti alle norme che gli esperti hanno individuato come necessarie a favorire un calo nei consumi di cibi cosiddetti spazzatura, ovvero gli alimenti e bevande industriali poveri di nutrienti ma ricchi di calorie (sotto forma di grassi e zucchero), sale e additivi, che sono consumati in grande quantità da adulti, adolescenti e bambini, a cominciare da merendine e snack di ogni tipo e bibite gassate e non. Oltre a suggerire una rigida regolamentazione della pubblicità di questi prodotti, gli esperti raccomandano etichette chiare e comprensibili per la maggior parte delle persone, che a colpo d'occhio facciano capire cosa si sta acquistando. A questo scopo era stata proposta l'etichettatura cosiddetta a "semaforo", secondo cui i prodotti avrebbero ottenuto un semaforo verde, arancione o rosso a seconda del loro tenore di grassi e zuccheri. Questa proposta è stata tuttavia bocciata dalla lobby industriale, con il pretesto che avrebbe scoraggiato l'acquisto di prodotti con il semaforo rosso - proprio lo scopo del provvedimento!



Sistemi di etichettatura a semaforo già in uso su alcuni prodotti in Gran Bretagna.

<sup>10</sup> Vedi per esempio: Finucane MM, Stevens GA, Cowan MJ et al. National, regional, and global trends in body-mass index since 1980: systematic analysis of health examination surveys and epidemiological studies with 960 country-years and 9.1 million participants. Lancet 2011;377:557-67. Oppure, per l'obesità dei bambini in Italia, i dati dell'Istituto Superiore di Sanità <http://www.epicentro.iss.it/problemi/obesita/epid.asp>

Le ditte suggeriscono invece etichette che illustrino con una tabella il contenuto in nutrienti del prodotto, con la comparazione rispetto alla dose giornaliera raccomandata. Ma se questo metodo lo suggeriscono proprio coloro che hanno come scopo quello di aumentare le vendite, non sorge il dubbio ai nostri legislatori che sia poco efficace come messaggio che dovrebbe dissuadere il consumatore? Quanti consumatori si fermerebbero a leggere la tabella e quanti la saprebbero interpretare? Nel 2012 in Italia era stata ventilata l'ipotesi di adottare una tassa su cibi e bevande spazzatura, un espediente già in atto in alcuni paesi europei come Danimarca, Francia e Ungheria. Queste iniziative non hanno mancato di suscitare proteste e polemiche: sicuramente non sono da sole sufficienti a risolvere il problema, ma potrebbero almeno rappresentare un piccolo passo. Attualmente in Italia la proposta è stata accantonata, staremo a vedere se la tassazione dei cibi spazzatura porterà a qualche effetto nei paesi in cui è applicata.

## Cibi industriali e false promesse (vendute a caro prezzo)

Allarmati dal peggioramento della salute legato ad una alimentazione malsana, ormai tutte le autorità sanitarie consigliano di mangiare meno carne e latticini, meno sale e zucchero, e di preferire alimenti freschi, prevalentemente integrali e di stagione. Tuttavia, mangiare meno e meglio non è facile, infatti proprio facendo leva sui sensi di colpa delle persone e sul desiderio di migliorare la propria alimentazione, le industrie alimentari oggi ci stanno dicendo: "non preoccupatevi, alla vostra salute ci pensiamo noi, voi pagate soltanto un pochino di più e da oggi ai prodotti che vi vendiamo aggiungeremo qualcosa che vi permetterà di mangiare sano, senza dover mangiare per forza frutta e verdura". Ed ecco che fanno la loro comparsa, praticamente dappertutto, integratori più o meno esotici fra cui le ben note fibre,



acidi grassi omega 3, lattobacilli, vitamine, calcio e sali minerali, selenio, e chi più ne ha più ne metta: **un doppio furto**, prima ci derubano dell'alimentazione mediterranea basata su cereali in chicco, legumi, frutta e verdura, pochi formaggi e carne,

olio d'oliva come condimento principale; poi cercano di estrarre da questi alimenti naturali i principi salutari per metterli nei loro cibi industriali! Eppure, le raccomandazioni delle associazioni per la lotta ai tumori dichiarano che gli integratori alimentari inseriti nei cibi non hanno lo stesso effetto benefico sulla salute degli stessi presenti nei cibi allo stato naturale, e continuano a consigliare di mangiare alimenti freschi e non conservati<sup>11</sup>. La Commissione Europea attraverso l'EFSA (European Food Safety Authority - Autorità

<sup>11</sup> Vedi ad esempio le pubblicazioni di Franco Berrino: "Il cibo dell'uomo" [http://www.istitutotumori.mi.it/istituto/documenti/cittadino/Il\\_cibo\\_dell'uomo.pdf](http://www.istitutotumori.mi.it/istituto/documenti/cittadino/Il_cibo_dell'uomo.pdf) e "La prevenzione alimentare dei tumori" <http://www.societavegetariana.org/site/uploads/5d210354-ce23-d019.pdf>

Europea per la Sicurezza Alimentare), è l'ente preposto ad autorizzare o vietare le affermazioni (*claim*) nutrizionali o di salute. È significativo che la stragrande maggioranza di queste vengano bocciate, anche alla luce del fatto che l'EFSA si limita ad autorizzare o vietare un *claim* in base alla letteratura scientifica fornita dallo stesso ente che richiede l'autorizzazione, senza esprimere un parere sulla qualità e la salubrità dell'alimento nella sua interezza, vedi esempio nel box sotto.



### Un esempio: merenda Mellinino Mellin

Mellinino è una merenda per bambini da 6 mesi in che assomiglia a uno yogurt ma non lo è. Il suo slogan è "il latte si fa merenda" e la pubblicità sul sito Mellin recita "È nato Mellinino, pensato per il tuo bambino" e poi "Ricco di calcio", "Fonte di ferro"<sup>12</sup>. Sembra l'ideale per i nostri bambini...

Come detto questo prodotto non è uno yogurt ma semplicemente "latte fermentato", più economico, meno pregiato e non contiene fermenti vivi rispetto allo yogurt<sup>13</sup>. Contiene zucchero (sconsigliato per i bambini piccoli), carboidrati per addensarlo (maltodestrine, mais e tapioca), i famigerati oli vegetali (e non è specificato di che tipo: speriamo che non siano oli vegetali idrogenati!), emulsionanti (additivi alimentari che in uno yogurt non ci sono), vitamine e minerali di dubbia utilità, antiossidante (innocuo, aggiunto per evitare l'irrancidirsi dei grassi).

Il tutto per € 2,94 per 6 vasetti da 60 grammi<sup>14</sup> (€ 8,16 al kg). Per una sana merenda si può utilizzare uno yogurt al naturale biologico (che costa circa € 5,00 al kg, ma facendolo in casa si risparmia ulteriormente), al quale si possono aggiungere pezzi di frutta fresca. In sintesi: riteniamo sia decisamente meglio uno yogurt, prima di tutto perché è fresco quindi ha fermenti lattici vivi, secondo perché Mellinino ha degli ingredienti discutibili dal punto di vista della qualità.

### Cibi industriali e stili di vita

La tavola apparecchiata, un buon profumo che riempie la casa e attira i commensali di tutte le età, il momento conviviale del pranzo o della cena in famiglia, dove tutti consumano le stesse pietanze cucinate da mamma e/o papà... sembra una scena bucolica destinata ad essere presto rimpiazzata da un quadro molto diverso: ognuno entra, prende qualcosa dal frigo, lo mette nel microonde o lo scalda sul fornello, e lo consuma, da solo, magari davanti alla TV. I più piccoli ricevono cibi da barattolini o comunque acquistati e preparati appositamente per loro. Questo è il

<sup>12</sup> <http://www.mellin.it/i-nostri-prodotti/mellinino/>

<sup>13</sup> [http://www.mellin.it/resources/prodotti/schede/MellinoB\\_INGREDIENTI%28%29.pdf](http://www.mellin.it/resources/prodotti/schede/MellinoB_INGREDIENTI%28%29.pdf)

<sup>14</sup> Prezzo riferito al gusto banana e rilevato nei supermercati a ottobre 2012



Esempi di claims: Yogurtino, per il benessere dell'intestino, e Mellinino, per lo sviluppo cognitivo e osseo del bambino.

modo normale di mangiare oltreoceano, e quello a cui ci stanno portando le industrie alimentari. Visto il proverbiale amore degli italiani per la buona cucina e l'attaccamento alla tradizione, nonché alle ricette di famiglia, l'industria alimentare ha dovuto adattarsi, inserendo nella gamma dei cibi pronti alcune ricette tipiche italiane e/o delle varie regioni, tristi simulacri della creatività culinaria così varia nella nostra penisola! Ecco allora che l'appiattimento di una intera cultura alimentare si fa strada, di pari passo con l'idea che ad ogni età sia necessario un cibo differente, e che non vale la pena perdere tempo a cucinare quando si possono trovare gli stessi cibi già pronti e senza fatica (ma a caro prezzo!). Gli alimenti industriali sono presentati alle mamme come sani (per la presenza di minuscole quantità di

verdura<sup>15</sup>), sfiziosi, veloci da preparare e, soprattutto, graditi ai bambini, attratti dalle pubblicità viste in TV, dalle accattivanti immagini di personaggi dei cartoni animati, spesso da piccoli gadget inseriti nella confezione. Promuovere in questo modo scorretto cibi come questi fa bene ai bambini e alle loro famiglie? Sicuramente fa bene profitti delle industrie e all'omologazione dei sapori e dei saperi.

Ma l'industria è attenta anche alle mode e ai cambiamenti degli stili di vita. Sa che un numero crescente di famiglie è attento alla protezione della natura. Ed eccola usare trucchi per rendersi più attraente per questo pubblico. Plasmon, per esempio, lancia una linea di omogeneizzati in contenitori di plastica, anziché di vetro, per "dimezzare le emissioni di CO<sub>2</sub>"<sup>16</sup>. Il tentativo è dimostrare ancora una volta sensibilità nei confronti dell'ambiente (ricordate le "oasi Plasmon"?).

Se potessero parlare, i bambini urlerebbero che è di gran lunga più facile diminuire le emissioni di CO<sub>2</sub> rinunciando alla produzione di omogeneizzati; basta scegliere i veri "sapori di natura", e cioè alimenti freschi e, nel caso di frutta e verdura, di stagione. La diminuzione delle emissioni di CO<sub>2</sub>, inoltre, è riferita solo alla produzione del nuovo vasetto<sup>17</sup> ma nulla ci viene detto rispetto alle fasi successive: lo smaltimento o il riciclo della plastica è più o meno inquinante rispetto al vetro, soprattutto nel nostro Paese che non ha tassi entusiasmanti di differenziazione e riciclo dei materiali?



## Cosa c'entra il Codice?

Così come la promozione dei sostituti del latte materno, che nell'ultimo secolo ha contribuito a far precipitare i tassi di allattamento in tutto il mondo, necessita di una regolamentazione, altrettanto si può dire della promozione di alimenti per bambini di produzione industriale. Già nel 1898 in un libro di puericultura si scriveva: "La speculazione intanto, che mai non si posa, si è data con una febbrile attività alla fabbricazione dei surrogati del latte [materno] ed ha già messo in commercio un numero veramente prodigioso di conserve, di zuppe, di farine lattee. [...] il loro impiego deve essere vigilato con la massima attenzione. Circa il loro merito giova riconoscere il parere di un insigne autore, del Jacobi, il quale biasima altamente la fabbricazione di simili miscele e molto più il conto che ne fanno subito gli scienziati ed i clinici, come cosa dannosa e sconveniente"<sup>18</sup>. In oltre cento anni l'offerta di questi prodotti è cresciuta esponenzialmente, con una gamma sempre più vasta di cibi e bevande e con una promozione commerciale volta a presentarli come "indispensabili, igienici, sicuri, scientifici", screditando sia i cibi di preparazione casalinga, perché dipinti come inadatti e meno sicuri di quelli industriali, sia la capacità dei genitori di provvedere autonomamente, senza l'aiuto di un esperto, all'alimentazione dei propri figli. Infine, molti di questi prodotti rientrano nella definizione di "sostituti del latte materno" in quanto vengono quasi tutti consigliati "a partire dai 4 mesi e alcune bevande addirittura "dalla nascita". E visto che la raccomandazione parla di allattare in maniera esclusiva "fino a 6 mesi", è evidente che si tratta di una violazione del Codice Internazionale.



Gli omogeneizzati "Sapori di natura" Plasmon nelle nuove confezioni di plastica.

<sup>15</sup> Vedi ad esempio <http://www.ilfattoalimentare.it/la-pasta-con-verdure-barilla.html> o <http://www.ilfattoalimentare.it/barilla-piccolini-sughi-pasta.html> o anche [http://www.albanesi.it/dietaitaliana/BLU/Recensioni/4\\_salto\\_in\\_pa\\_della.htm](http://www.albanesi.it/dietaitaliana/BLU/Recensioni/4_salto_in_pa_della.htm)

<sup>16</sup> Vedi [http://ansa.it/terraegusto/notizie/rubriche/inbreve/2012/05/23/Omogeneizzati-Plasmon-dimezzano-emissioni-co2\\_6918717.html](http://ansa.it/terraegusto/notizie/rubriche/inbreve/2012/05/23/Omogeneizzati-Plasmon-dimezzano-emissioni-co2_6918717.html)

<sup>17</sup> [http://www.plasmon.it/sites/default/files/documento\\_descrittivo\\_rev\\_dnv.pdf](http://www.plasmon.it/sites/default/files/documento_descrittivo_rev_dnv.pdf)

Esempi di alimenti complementari "per tutte le età" e "dal 4° mese".



L'effetto del consumo attuale di cibi industriali per bambini è talmente negativo per il suo impatto sui tassi di obesità, da indurre l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e molte associazioni professionali e di consumatori a richiedere da

<sup>18</sup> Crescenzo Pavone, *L'allevamento del bambino*, Vallardi, 1898

tempo di approvare un Codice per regolamentarne la promozione, analogo a quello sulla commercializzazione dei sostituti del latte materno. Se questo non è ancora avvenuto, è solo a causa delle pressioni delle compagnie produttrici, in genere le stesse che producono sostituti del latte materno, che spesso infilano i loro tentacoli dentro a governi e istituzioni di salute pubblica per fare in modo che politiche e regolamenti non intralcino i loro affari. **IBFAN Italia e tutti gli altri gruppi della rete IBFAN nel mondo si uniscono all'OMS e alle associazioni professionali e di consumatori nel richiedere che la salute sia collocata prima dei profitti, e che un nuovo Codice sia approvato.**

Vi proponiamo qui di seguito vari esempi del fatto che, si tratti di latte artificiale o di alimenti complementari, o ancora di cibi e bevande per bambini più grandicelli, le industrie hanno come priorità esclusiva vendite e guadagni, non certo la salute di mamme e bambini né tantomeno il rispetto del Codice.

### **Raccomandazioni sull'alimentazione complementare e conflitti d'interesse**

L'OMS raccomanda di introdurre gli alimenti complementari dopo il sesto mese, però sugli scaffali dei supermercati moltissimi alimenti per l'infanzia riportano l'indicazione "dal 4° mese". Questo avviene perché la normativa italiana sugli alimenti per l'infanzia (DPR 128/1999) lo permette. **Come mai la normativa italiana non raccoglie le indicazioni dell'OMS?**

L'OMS, come pratica di alimentazione infantile ottimale, parla di allattamento al seno esclusivo per 6 mesi, seguito da un'adeguata alimentazione complementare mentre si continua ad allattare. **Raccomandazioni simili sono state pubblicate dalla maggioranza dei governi europei, compreso quello italiano, e da molte associazioni professionali.** L'inizio dell'alimentazione complementare corrisponde a una tappa dello sviluppo infantile che ha tempi e modalità diverse da bambino a bambino, come l'imparare a parlare e a camminare. **Per questo, ogni pediatra sa che le raccomandazioni ufficiali hanno un carattere generale, di salute pubblica, ma che poi ogni bambino è un caso unico: ci sono bambini che desiderano assaggiare qualcosa di diverso dal latte prima dei fatidici sei mesi, altri che invece preferiscono aspettare ancora un mese o due, senza che ci sia niente di sbagliato.**



Contro le raccomandazioni dell'OMS si sono scagliate negli anni associazioni professionali e ricercatori che hanno pubblicato i loro articoli in varie parti del mondo. La domanda che sorge spontanea è: si tratta di prese di posizione indipendenti da interessi commerciali? Cerchiamo di capirlo assieme.

Quasi tutte le obiezioni alle raccomandazioni dell'OMS fanno riferimento ad un documento dell'ESPGHAN (Società Europea di gastroenterologia, epatologia e nutrizione pediatrica), pubblicato nel 2008<sup>19</sup>. **L'ESPGHAN, tuttavia, è tutt'altro che esente da conflitti d'interesse. Fino al 2005 teneva i propri incontri annuali nel quartier generale della Nestlé, in Svizzera.**<sup>20</sup> I suoi congressi annuali e premi sono sponsorizzati dall'industria degli alimenti per la prima infanzia<sup>21</sup>. La sua pagina internet non riporta in maniera trasparente le fonti di finanziamento per le sue attività (la pubblicazione della propria rivista, per esempio, il Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition).

Noti sono invece i conflitti d'interesse degli autori del documento dell'ESPGHAN in cui si raccomanda, contrariamente a quanto indicato dall'OMS, che *"l'alimentazione complementare non dovrebbe essere introdotta per nessun lattante prima delle 17 settimane, e [che] tutti i bambini dovrebbero iniziarla entro le 26 settimane"*. Il primo autore dell'articolo, per esempio, è un italiano, il Prof. Carlo Agostoni. Dal 2009 è membro del gruppo di esperti dell'EFSA (la già citata Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) che si occupa di questo tema e come tale ha dovuto render noti i suoi conflitti d'interesse. La sua dichiarazione, datata 17 marzo 2010, è pubblicata in modo trasparente sul sito web dell'EFSA e mostra che Agostoni ha lavorato e scritto articoli per Ferrero, Danone, DicoFarm, Dietetic Metabolic Food, Heinz, Hipp, Humana, Martek, Mead Johnson, Mellin, Milupa, Nestlé, Noos, Ordesa, SHS/Nutricia e per la Federazione delle Industrie di Alimenti per l'Infanzia<sup>22</sup>. A conferma dei suoi buoni rapporti con le aziende, il Prof. Agostoni il 7 maggio 2012 ha parlato a Parma sul tema "Quale latte per una dieta corretta ed equilibrata del bambino?" ad un corso organizzato da Parmalat per il lancio dei suoi nuovi lattini di crescita per bambini<sup>23</sup>, e sponsorizzato da molte altre ditte. Notare come al corso abbiano dato il loro patrocinio la Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP) ed altre associazioni

<sup>19</sup> Agostoni C, Decsi T, Fewtrell M, Goulet O, Kolacek S, Koletzko B et al. Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 2008;46:99-110

<sup>20</sup> [http://www.espghan.med.up.pt/reserved/pdf\\_files/agm\\_minute\\_s\\_2005.pdf](http://www.espghan.med.up.pt/reserved/pdf_files/agm_minute_s_2005.pdf) - al punto 7 del verbale datato 4 giugno 2005 si legge: "BK [Berthold Koletzko] ha chiesto al Consiglio, data la posizione sempre più internazionale della Società, di considerare lo spostamento della riunione di febbraio dalla sede della Nestlé, perché questo potrebbe essere dannoso".

<sup>21</sup> [http://espghan.med.up.pt/joomla/index.php?option=com\\_content&task=view&id=91&Itemid=124](http://espghan.med.up.pt/joomla/index.php?option=com_content&task=view&id=91&Itemid=124)

<sup>22</sup> <https://doi.efsa.europa.eu/doi/doiweb/doisearch>

<sup>23</sup> <http://www.informacibo.it/feste-fiere/cibus/parmalat.htm>

<http://www.europass.parma.it/page.asp?IDCategoria=553&IDSezione=0&ID=445374>

<http://scuole.parmalat.it/documents/14801/19661/Homo%20sapiens%20e%20latte.pdf>

professionali, comprese quelle dei farmacisti, che dovranno poi raccomandare e vendere i nuovi lattini. La legge non vieta le collaborazioni fra medici e compagnie o le sponsorizzazioni, tuttavia è lecito chiedersi quanto siano indipendenti i pareri di un professionista che riceve compensi da grandi industrie produttrici di cibi per l'infanzia.

Inutile proseguire e dirvi che anche tutti gli altri autori dell'articolo dell'ESPGHAN, chi più chi meno, hanno dei conflitti d'interesse. Lasciamo al lettore con voglia di fare ricerche in internet la soddisfazione di scovarli. **Ma la cosa più grave è che 3 dei 7 componenti del gruppo di esperti dell'EFSA che si occupa di alimenti complementari sono anche soci dell'ESPGHAN, con relativi conflitti d'interesse. L'EFSA non è l'ente europeo che dovrebbe fornire alla Commissione Europea dei pareri scientifici indipendenti da interessi**

**commerciali?** Non c'è da meravigliarsi, quindi, se il parere dell'EFSA - e di conseguenza la normativa europea - su come etichettare gli alimenti industriali per bambini in termini di età riproduca fedelmente la raccomandazione dell'ESPGHAN (dal 4° mese), invece che quella dell'OMS (dal 6° mese)<sup>24</sup>.

**E in Italia, sono tutti in linea con le raccomandazioni OMS?** Mentre il Ministero della Salute, con le proprie linee di indirizzo<sup>25</sup>, raccomanda, in perfetta armonia con l'OMS, che la durata dell'allattamento esclusivo sia di 6 mesi, e che dopo i 6 mesi si aggiungano cibi solidi al latte di mamma, si assiste a **raccomandazioni diverse da parte di esponenti delle più note associazioni professionali che, guarda caso, hanno anche rapporti con le ditte di alimenti per l'infanzia.** Ci risulta infatti che, ad eccezione dell'ACP (Associazione Culturale Pediatri), tutte le altre associazioni pediatriche si avvalgono della possibilità, offerta dalla legge italiana, di usufruire di sponsorizzazioni e contributi da parte delle ditte per la realizzazione di convegni ed eventi di tipo formativo<sup>26</sup>. Ci chiediamo se è un caso che sia la sola ACP a promuovere l'alimentazione complementare a partire dai 6 mesi.

Il Prof. Ugazio, presidente della Società Italiana di Pediatria (SIP), così risponde a un'intervista su Oggi<sup>27</sup>: *"lo svezzamento implica uno sforzo di adattamento del bambino che entra in contatto con nuovi sapori, deve staccarsi dal seno materno e familiarizzarsi con diverse modalità di nutrimento. Per questo è importante iniziarlo con gradualità, a partire dai 4-5 mesi, concordando con il pediatra l'assunzione di nuovi alimenti. Secondo le linee guida per l'Unione Europea, posticiparlo troppo non è corretto, perché dopo il sesto*

<sup>24</sup> EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies. Scientific opinion on the appropriate age for introduction of complementary feeding of infants. The EFSA Journal 2009;7:1-38

<sup>25</sup> [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_normativa\\_1549\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_normativa_1549_allegato.pdf)

<sup>26</sup> Vedi - ma sono solo due esempi: <http://congresso.neonatalogia.it/documenti/programmaDef20121002.pdf> e [http://www.fimp.org/congressonazionale/torino/doc/Torino\\_Programma\\_DEFINITIVO.pdf](http://www.fimp.org/congressonazionale/torino/doc/Torino_Programma_DEFINITIVO.pdf)

<sup>27</sup> "La pappa giusta", settimanale OGGI, speciale bambini-alimentazione del 16 maggio 2012, pp 106-108

**Domande sullo svezzamento? Rivolgetevi a Nestlé. Oppure al pediatra che ha vinto il Nestlé Nutrition Prize.**

*me di vita il latte materno non può garantire da solo tutti i nutrienti di cui il bambino ha bisogno.*" Perché il Prof. Ugazio dice di anticipare di uno o due mesi l'introduzione di cibi solidi, se un'ampia evidenza scientifica indica che questo non va bene per la salute della maggior parte dei bambini? Perché punta il dito sul fatto che possa essere pericoloso continuare ad allattare in modo esclusivo oltre i sei mesi (per inciso, molti bambini preferiscono aspettare ancora un po' e iniziano a mangiare più tardi, senza che questo pregiudichi la loro salute) e non sull'importanza per la salute di continuare l'allattamento esattamente come prima, e di assecondare le preferenze del bambino? Ci risulta che in Italia la maggior parte dei bambini inizino l'alimentazione complementare (e terminino quindi l'allattamento esclusivo) troppo presto, e non il contrario, e quindi a nostro avviso le raccomandazioni dovrebbero caso mai basarsi su questo, piuttosto che istillare nelle mamme paura se il proprio figlio a 6 mesi preferisce ancora il seno alle pappe! È lecito chiedersi se non sia un caso che su Oggi il Prof. Ugazio sia presentato come *"Presidente SIP, che ogni anno collabora con Mellin per il mese della nutrizione infantile"*.

## Vogliamo informazioni, non campagne pubblicitarie!

Chi produce cibi per l'infanzia si pone come autorità nell'informare famiglie e medici sulle pratiche corrette di alimentazione. È evidente che le informazioni veicolate sono decisamente "interessate" e vanno nella direzione di far sembrare i cibi industriali per l'infanzia il solo modo corretto per alimentare i bambini.

Probabilmente le ditte sentono anche una nuova minaccia ai loro guadagni, e cioè l'attuale tendenza al cosiddetto "autosvezzamento" o "alimentazione complementare a richiesta", divulgato da alcuni libri e fatto proprio da molti genitori e da molti pediatri.

Si tratta di promuovere un'alimentazione sana per tutti, di modo che al bambino potranno essere proposti gli stessi cibi consumati dal resto della famiglia, esattamente come accadeva prima dell'avvento dei cibi industriali per l'infanzia.



Vi sono numerosi esempi di pseudo-campagne informative piene di informazioni fuorvianti.

Il primo è già noto perché l'abbiamo già segnalato sul nostro sito; riguarda le cosiddette "Piramidi alimentari per l'infanzia"<sup>28</sup>. Il 24 febbraio 2011 sono state presentate, nel corso di una conferenza

stampata presso l'Università La Sapienza di Roma, le cosiddette "piramidi alimentari per la prima infanzia", definite come "la bussola per orientare, con l'aiuto insostituibile dei pediatri, le scelte nutrizionali dei genitori per i propri bambini, nel delicato periodo del divezzamento". Intanto balza all'occhio che casualmente le porzioni di cibo per i bambini sono calcolate in "vasetti di omogeneizzati" e non in grammi. Guardando poi con attenzione e insofferenti dai colori, da una grafica familiare, e da alcune frasi già sentite in qualche pubblicità ("Tuo figlio non è un piccolo adulto...") non ci si impiega molto a scoprire che queste piramidi sono della Mellin, che fa parte del gruppo Danone. Nel sito dedicato al progetto, in seguito alla nostra segnalazione, i link che portano alla Mellin<sup>29</sup> vengono rapidamente eliminati e sostituiti da indirizzi senza la dicitura Mellin, ma restano però visibili da altri siti, salvo poi essere eliminati col tempo. A conferma che si tratta di un'abile, ma non abilmente velata, campagna pubblicitaria, c'è anche un comunicato diffuso da Studio Martignoni Comunicazione Integrata (MCI)<sup>30</sup>, anche questo in seguito opportunamente cancellato. Prima della cancellazione vi si poteva leggere: "Novembre 2010 - Mellin: il kit della Piramide Alimentare della Prima Infanzia. Mellin sceglie lo Studio Martignoni per sviluppare un progetto innovativo: la Piramide Alimentare della Prima Infanzia. MCI ha seguito l'ideazione e la realizzazione grafica delle due piramidi, diversificate in base alla fascia di età del bambino, e le ha utilizzate per personalizzare altrettanti block notes/ricettari, uniti in un pratico kit, distribuito ai medici pediatri di tutta Italia. L'importanza del progetto - è la prima piramide dedicata all'alimentazione infantile - è stato illustrato da Mellin tramite diversi canali e ufficialmente durante il Congresso ECOG [European Childhood Obesity Group] tenutosi lo scorso novembre a Bruxelles." Nonostante goffi tentativi di camuffare il marketing dietro la scienza, la vicenda è chiara: l'industria influenza le raccomandazioni che le famiglie ricevono dai pediatri, di cui si fidano, ritenendoli indipendenti da interessi commerciali.



La presentazione ufficiale della piramide alimentare per la prima infanzia; colori e caratteri sono tipici della Mellin, che però non è citata.



Molto più palese ma altrettanto infida è l'iniziativa che Mellin propone oramai da diversi anni a ottobre: il "Mese della Nutrizione Infantile", al quale in passato abbiamo dedicato un numero di "Occhio al Codice!"<sup>31</sup>. Mellin mette a disposizione "esperti", organizza eventi, regala materiale promozionale, con il fine ultimo di convincere le famiglie che, per far crescere i propri figli sani e felici, sia necessario nutrirla per i primi 3 anni di vita con vasetti e cremine. Infatti il sito dell'iniziativa ([www.mesedellanutrizioneinfantile.it](http://www.mesedellanutrizioneinfantile.it)) scrive:

*"L'alimentazione durante la gravidanza e l'infanzia ha effetti benefici sullo sviluppo a lungo termine e sulla salute del bambino; questi benefici si protraggono nell'età adulta e in età avanzata"* Koletzko

*"Prendersi cura della salute dei più piccoli vuol dire contribuire allo sviluppo socio economico, in quanto nel benessere dei bambini è racchiuso il segreto del benessere da adulti"* Falkner

*I primi tre anni di vita del tuo bambino sono fondamentali: è qui che dovrà imparare le corrette abitudini alimentari e i comportamenti che lo accompagneranno per tutta la vita"*<sup>32</sup>

Queste affermazioni sono assolutamente corrette e condivisibili, ma è proprio l'alimentazione con cibi industriali che instaura scorrette abitudini alimentari! Se a partire dai 6 mesi un bambino è abituato a vedere il suo pasto (primo, secondo e contorno) uscire bell'e pronto da un vasetto<sup>33</sup>, come si può parlare di "corrette abitudini alimentari"?

Anche sotto il profilo strettamente nutrizionale, l'alimentazione con cibi industriali è tutt'altro che sana: troppe proteine, olii vegetali, sale, aromi, zucchero. È sufficiente leggere le etichette per rendersene conto.



<sup>28</sup> <http://www.ibfanitalia.org/2011/04/piramidi-alimentari-per-linfanzia-botta-e-risposta/>

<sup>29</sup> I link dal nome esplicito che sono stati poi eliminati sono: [www.piramideitaliana.it/pg-af/mellin1.php](http://www.piramideitaliana.it/pg-af/mellin1.php) e <http://www.piramideitaliana.it/pg-af/mellin2.php>

<sup>30</sup> [www.studiomartignoni.com/mellin-piramide.htm](http://www.studiomartignoni.com/mellin-piramide.htm) (altro link eliminato)

<sup>31</sup> [http://www.ibfanitalia.org/wp-content/uploads/2012/10/occhio\\_al\\_codice\\_gen10.pdf](http://www.ibfanitalia.org/wp-content/uploads/2012/10/occhio_al_codice_gen10.pdf)

<sup>32</sup> <http://www.mesedellanutrizioneinfantile.it/temadelmese.php>

<sup>33</sup> Mellin propone diversi pasti completi come "Pappa completa Verdure Pastina Vitello" o "Baby Menu Verdure con Riso e Pollo", piatti pronti da aprire e scaldare. Così fanno anche Plasmon (ad esempio con "Pappa Completa Verdure Pastina Prosciutto") e Nestlé (ad esempio, "Pappa con Pollo e Semolino").

Le "Piramidi alimentari per l'infanzia" e "Il mese della nutrizione infantile" sono un'invenzione della Mellin, cioè di Danone. Con chi compete Danone per il mercato del baby food? Con Nestlé, naturalmente.

Per la serie occhio per occhio dente per dente, eccovi il contrattacco di Nestlé. Complice l'Expo 2015 a Milano, la nostra si propone ai bambini delle scuole elementari come "maestra" di educazione alimentare, e agli studenti di alcune università detta i contenuti delle ricerche che devono fare e dell'impostazione da dare (con buona pace della libertà di ricerca). Produce a tale scopo l'opuscolo "A scuola con Expo"<sup>34</sup> e lo distribuisce a 180 mila bambini delle scuole primarie della Lombardia. Inoltre, assieme ad altre multinazionali quali Unilever, Heineken e Citterio, partecipa alla formazione degli studenti di Scienza dell'Alimentazione dell'Università Campus Biomedico di Roma e relativa ricerca. Ma gli insegnanti dei



nostri figli lavorano per lo Stato o per le multinazionali? A noi sembra che ridurli al ruolo di distributori di opuscoli sia avvilente, oltre che pericoloso per i nostri figli già bombardati dalla pubblicità televisiva. Ci piacerebbe che i loro insegnanti rifiutassero gli opuscoli Nestlé e decidessero di fornire un'educazione alimentare indipendente. Come ci piacerebbe che fosse indipendente la formazione dei professionisti della nutrizione. Per fortuna c'è chi dice no, scrivendo una lettera alla rivista Altreconomia<sup>35</sup>.

## Di pesticidi, micotossine e altre schifezze

La pubblicità punta molto sulla sicurezza, come mostra la storia precedente. Gli alimenti per bambini provengono da oasi sicure, sono sottoposti a rigorosi controlli, sono coperti da leggi e regolamenti che fanno sembrare dei colabrodo quelle per gli alimenti degli adulti. Ma è proprio vero? Numerosi esempi sembrerebbero dimostrare il contrario.

All'inizio di dicembre del 2011 scoppia la guerra. Beh, non esageriamo, una guerricciola. Plasmon pubblica sui maggiori quotidiani italiani una pubblicità in cui accusa Barilla di promuovere, per l'alimentazione di bambini con meno di 3 anni, pasta e biscotti che potrebbero contenere livelli di contaminanti ben superiori a quelli consentiti per legge in questo gruppo d'età. A riprova delle sue affermazioni, Plasmon pubblica una tabella comparativa che mostra risultati di analisi tossicologiche secondo le quali i prodotti Barilla sarebbero fuorilegge per la presenza di pesticidi. Barilla risponde con una denuncia per pubblicità comparativa non permessa, e afferma che Plasmon sta comparando arance e mele, due prodotti cioè che non si possono comparare. A questo punto però interviene la FIMP

(Federazione Italiana Medici Pediatri) con un comunicato che sembra essere scritto da rappresentanti dell'industria piuttosto che della pediatria. Stampa infatti una locandina, che dice sarà appesa in tutti gli ambulatori pediatrici, che sostanzialmente ricalca i messaggi Plasmon, dicendo che solo i prodotti industriali specificamente pensati ed autorizzati per i bambini sotto i 3 anni offrono garanzie di sicurezza. "Le famiglie europee - dice il presidente FIMP, Giuseppe Mele, partecipando ad un convegno a Istanbul - sono raggiunte da messaggi che tendono a presentare come 'baby food' cibi e alimenti sui quali non esiste chiarezza tossicologica e scientifica. La pediatria europea desidera ricordare alle famiglie e alle industrie che solo il pediatra è garante dell'equilibrio nutrizionale di singoli alimenti". Parla alle famiglie e ai pediatri europei, ma intende riferirsi a quelli italiani.

Alcuni di questi, con un comunicato<sup>36</sup> dell'ACP (Associazione Culturale Pediatri), rispondono pochi giorni dopo dissociandosi dalla FIMP, accusata di agire da megafono dell'industria, rassicurando e incoraggiando i genitori a seguire l'alimentazione complementare a richiesta, a usare gli alimenti che essi stessi assumono, a ricorrere quando possibile ai prodotti biologici e a filiera corta. L'ACP si impegna anche a battersi per sensibilizzare gli enti preposti alla sicurezza alimentare per migliorare sempre di più le leggi e i regolamenti, al fine di mettere in tavola cibi sicuri per tutti, prodotti nella salvaguardia dell'ambiente. Chiede infine che la FIMP dichiari la fonte di finanziamento alla base della sua campagna. La FIMP, naturalmente, si guarda bene dal rispondere.

**QUAL È LA DIFFERENZA?**

	PLASMON	PICCOLINE BARILLA
Contenuto medio di pesticidi*	10	10
Contenuto medio di micotossine**	10	10
Contenuto medio di nitrati***	10	10
Contenuto medio di cadmio****	10	10
Contenuto medio di piombo*****	10	10
Contenuto medio di arsenico*****	10	10
Contenuto medio di mercurio*****	10	10
Contenuto medio di rame*****	10	10
Contenuto medio di zinco*****	10	10
Contenuto medio di manganese*****	10	10
Contenuto medio di nichel*****	10	10
Contenuto medio di cobalto*****	10	10
Contenuto medio di sodio*****	10	10
Contenuto medio di potassio*****	10	10
Contenuto medio di calcio*****	10	10
Contenuto medio di fosforo*****	10	10
Contenuto medio di magnesio*****	10	10
Contenuto medio di selenio*****	10	10
Contenuto medio di rame*****	10	10
Contenuto medio di zinco*****	10	10
Contenuto medio di manganese*****	10	10
Contenuto medio di nichel*****	10	10
Contenuto medio di cobalto*****	10	10
Contenuto medio di sodio*****	10	10
Contenuto medio di potassio*****	10	10
Contenuto medio di calcio*****	10	10
Contenuto medio di fosforo*****	10	10
Contenuto medio di magnesio*****	10	10
Contenuto medio di selenio*****	10	10

**QUAL È LA DIFFERENZA?**

	PLASMON	MARCHE MULLINO BARILLA
Contenuto medio di pesticidi*	10	10
Contenuto medio di micotossine**	10	10
Contenuto medio di nitrati***	10	10
Contenuto medio di cadmio****	10	10
Contenuto medio di piombo*****	10	10
Contenuto medio di arsenico*****	10	10
Contenuto medio di mercurio*****	10	10
Contenuto medio di rame*****	10	10
Contenuto medio di zinco*****	10	10
Contenuto medio di manganese*****	10	10
Contenuto medio di nichel*****	10	10
Contenuto medio di cobalto*****	10	10
Contenuto medio di sodio*****	10	10
Contenuto medio di potassio*****	10	10
Contenuto medio di calcio*****	10	10
Contenuto medio di fosforo*****	10	10
Contenuto medio di magnesio*****	10	10
Contenuto medio di selenio*****	10	10

**LE MAMME ITALIANE SANNO QUELLO CHE FANNO.**

Quando inizia lo svezzamento, arriva il momento delle scelte giuste.

Ci sono alimenti per tutti e gli alimenti sicuri per il tuo bambino.

Frutta	Pasta e Biscotti	Carni	Latte	Biscotti
Il 90% non è stato sottoposto a controlli di qualità e sicurezza.	Il 35% non è stato sottoposto a controlli di qualità e sicurezza.	Il 100% non è stato sottoposto a controlli di qualità e sicurezza.	Il 100% non è stato sottoposto a controlli di qualità e sicurezza.	Il 100% non è stato sottoposto a controlli di qualità e sicurezza.

Scopri i vantaggi degli alimenti specifici per l'infanzia. Chiedi al tuo pediatra.

La pubblicità comparativa Plasmon, la replica di Barilla e la locandina "comparativa" della FIMP.

<sup>34</sup> <http://www.expo2015.org/press-area/press-releases/scuola-expo>

<sup>35</sup> [http://www.altreconomia.it/site/fr\\_contenuto\\_detail.php?intId=2588&fromCatDet=54](http://www.altreconomia.it/site/fr_contenuto_detail.php?intId=2588&fromCatDet=54)

<sup>36</sup> [http://www.acp.it/blog/CS\\_Nutrizione\\_09.12.11.pdf](http://www.acp.it/blog/CS_Nutrizione_09.12.11.pdf)

**Tutto questo per dire che sono le stesse industrie, in guerra tra loro per conquistare fette di mercato, a farsi le pulci sia sulla pubblicità, sia sulla presunta sicurezza dei loro prodotti. Al cittadino non resta che registrare la confusione.**

Confusione viepiù accresciuta qualche mese dopo quando, a seguito dell'intervento del Ministero della Salute e dopo che i tribunali hanno dato ragione a Barilla<sup>37</sup> condannando Plasmon a rimangiarsi la pubblicità, la FIMP fa dietrofront. Il 16 febbraio 2012 infatti lo stesso Giuseppe Mele rivela in conferenza stampa che la sua associazione ha fatto analizzare dall'Università Federico II di Napoli campioni di quegli stessi cibi e prodotti alimentari per l'infanzia che aveva strenuamente difeso solo qualche mese prima. *"L'analisi ha confermato quanto emerso all'interno della Scuola di Nutrizione FIMP [i cui finanziatori del resto non sono resi noti] in merito alla presenza di micotossine e altre sostanze al di sopra delle percentuali previste. Questi dati sono stati inviati al Ministero della Salute ed alle autorità competenti per una ulteriore verifica di merito"*<sup>38</sup>. Abbiamo chiesto al Ministero della Salute qualche dettaglio; ci hanno risposto di non saperne nulla e di accettare risultati di analisi solamente da laboratori accreditati dal Ministero stesso<sup>39</sup>.



Passando ai latti artificiali, senza scomodare la Cina e i suoi latti alla melamina, fermiamoci a Pisa, dove un gruppo di ricercatori della locale Università ha analizzato 185 campioni di latte formulato, sia in polvere sia liquido e pronto all'uso, di 14 marche, trovati in vari punti vendita nel 2007 e 2008<sup>40</sup>. I latti erano in maggioranza di tipo 1,

quelli raccomandati per i primi 6 mesi, ma c'erano anche dei latti per neonati prematuri. Hanno analizzato anche 44 campioni di omogeneizzati di carne, di solito raccomandati dai 4 mesi di età, di 7 marche, tutti commercializzati nel 2008. Le carni usate erano di manzo, vitello, pollo, tacchino, coniglio, maiale, cavallo e agnello. **L'analisi consisteva nel cercare la presenza di diversi tipi di zearalenone, una micotossina non steroidea** prodotta da batteri spesso presenti in diversi cereali, usati appunto negli allevamenti di vari animali, comprese le mucche da latte, ingrediente base per la preparazione delle formule per lattanti. Cos'hanno trovato? Diversi tipi di zearalenone erano presenti tra il 9% e il 28% dei latti 1, ma anche in uno dei campioni di latte per neonati pretermine, senza differenze significative tra le varie marche. Le micotossine erano presenti anche nel 27% dei campioni di omogeneizzati alla carne, anche in questo caso senza differenze significative tra marche. Gli autori hanno anche stimato le quantità medie di micotossine che un lattante ingerirebbe per kg di peso, se fosse alimentato

<sup>37</sup> [http://www.corriere.it/salute/12\\_gennaio\\_18/pubblicita-comparativa-lotta-plasmon-barilla-sentenza-tribunale\\_b7a9e5d0-41f5-11e1-9408-1d8705f8e70e.shtml](http://www.corriere.it/salute/12_gennaio_18/pubblicita-comparativa-lotta-plasmon-barilla-sentenza-tribunale_b7a9e5d0-41f5-11e1-9408-1d8705f8e70e.shtml)

<sup>38</sup> <http://www.fimp.org/notizia.aspx?id=618>

<sup>39</sup> <http://www.ibfanitalia.org/2012/02/la-fimp-cambia-idea-i-baby-food-non-sono-sicuri/>

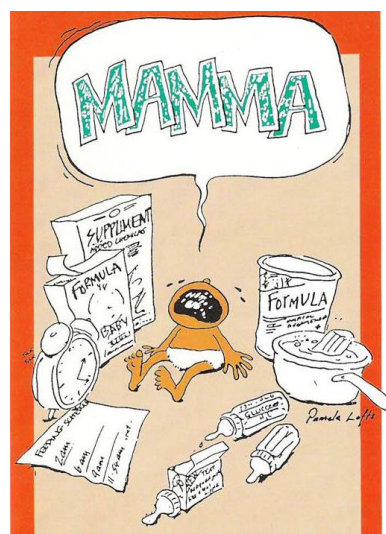
<sup>40</sup> Meucci V, Soldani G, Razzuoli E, Maggese G, Massart F. Mycoestrogen pollution of Italian infant food. Journal of Pediatrics 2011;159:278-83

solamente con latte di formula. Questo valore supererebbe gli 0.5 microgrammi per kg di peso al giorno che è il limite di sicurezza raccomandato dalle più importanti agenzie di controllo internazionali. E per i bambini questo rappresenta un considerevole rischio, data la loro velocità di crescita e sviluppo, il metabolismo elevato, e l'imaturità dei loro sistemi di depurazione e di molti organi e tessuti, sistema nervoso centrale in primo luogo. Queste micotossine provengono evidentemente dalle carni degli animali usati dall'industria per la preparazione di questi prodotti. Più precisamente dalle granaglie usate per l'alimentazione degli animali, spesso non controllate rigorosamente. Questi risultati mettono in serio dubbio la tanto decantata maggior sicurezza di questi prodotti rispetto agli alimenti di preparazione casalinga, pubblicizzata dalle ditte produttrici.

**Grazie al marketing, il consumatore ha una percezione degli alimenti industriali per bambini (compresi i latti artificiali) come di cibi molto sicuri e controllati, mentre evidentemente non è così.** Gli autori della ricerca raccomandano a ragione controlli più rigorosi. Noi siamo d'accordo, ma chiediamo limiti e controlli più rigorosi per tutti i cibi e le bevande, in modo da tutelare la salute di tutti, compresi i bambini piccoli.

Spostiamoci in Svezia, dove un gruppo di ricercatori del prestigioso Karolinska Institute ha analizzato le **concentrazioni di alcuni metalli nei latti e nei cibi ai destinati ai bambini sotto i 6 mesi**<sup>41</sup>. Le concentrazioni di calcio, ferro, zinco, manganese e molibdeno sono decisamente più alte di quelle del latte materno, usato come termine di paragone. Preoccupa in particolare il manganese, trovato in concentrazioni da dieci a centinaia di volte più alte del dovuto, se considerato in termini di ingestione giornaliera; questi livelli sono considerati tossici per il sistema nervoso, con aumento del rischio di ritardi dello sviluppo cognitivo e di sindrome da iperattività. Per quanto riguarda i baby foods (si trattava soprattutto di omogeneizzati di frutta e verdura e di cereali), hanno troppo ferro, manganese, molibdeno, arsenico, cadmio, piombo e uranio rispetto al latte materno, ma meno calcio, rame e selenio. I ricercatori svedesi sono particolarmente preoccupati per gli alimenti a base di riso, troppo ricchi di arsenico, un metallo pesante noto per i suoi effetti negativi sul sistema cardiovascolare (chi non ricorda "Arsenico e vecchi merletti?"). L'ingestione di arsenico da parte del bambino potrebbe aumentare se anche l'acqua usata per preparare i cereali ne contenesse in eccesso, come succede purtroppo in alcune regioni italiane.

Nel frattempo, l'EFSA sta discutendo per stabilire



<sup>41</sup> Ljung K, Palm B, Grandér M, Vahter M. High concentrations of essential and toxic elements in infant formula and infant foods: a matter of concern. Food Chemistry 2011;127:943-51

se il **bisfenolo A**, sostanza che è stata bandita qualche anno fa dalla plastica dei biberon, sia pericoloso anche a bassissimo dosaggio, e sia quindi da bandirne l'uso per tutte le confezioni destinate ai cibi per bambini di età inferiore ai 3 anni, come ad esempio richiede la Svezia, o addirittura da tutte le confezioni di cibi e bevande industriali, come richiede la Francia<sup>42</sup>. Noi ci chiediamo: **se questa sostanza è sospettata di essere tossica anche a basso dosaggio, ed è a tutt'oggi usata nella maggior parte delle confezioni di alimenti industriali e bevande, non sarebbe più saggio usare il principio di precauzione e bandirne l'uso finché non ci saranno prove certe della sua innocuità?**

## To mangio come voi

IBFAN Italia è fatta per lo più da operatori sanitari e genitori, alcuni dei quali sono mamme consulenti alla pari in allattamento. Coerentemente con le linee guida attuali, noi raccomandiamo ai genitori di iniziare l'alimentazione complementare verso il sesto mese, con cibi che fanno parte della dieta della famiglia (vedi nel nostro sito, la pagina dedicata all'alimentazione complementare). L'allattamento al seno non è un "impedimento" alla crescita del bambino e al fatto che impari ad apprezzare altri cibi, anzi può essere un grande alleato della mamma e del bambino, perché gli permette di fare pratica con i cibi complementari secondo i suoi tempi e le sue modalità. I bambini hanno bisogno di un ambiente sereno dove imparare a fidarsi del proprio istinto, ed imparare a mangiare come fanno gli adulti. Per i genitori, è importante sapere che possono fidarsi del proprio istinto e dei messaggi del bambino - spesso inequivocabili - e che i bambini imparano soprattutto perché desiderano più di ogni altra cosa imitare gli adulti e/o i fratellini più grandi. Quindi la cosa migliore che possono fare per trasmettere ai figli l'abitudine a una sana alimentazione, è praticarla essi stessi e proporre fin dall'inizio i cibi della famiglia, opportunamente adattati, purché siano salutari.



## Conclusioni

Ad oggi, sembra che le leggi siano poco efficaci nel proteggere genitori, bambini e una sana alimentazione. Sembrano invece create apposta per favorire la grande industria e la grande distribuzione a discapito dei piccoli coltivatori, trasformatori e rivenditori locali, oltre che dei bambini e delle famiglie. In parallelo, i programmi di salute pubblica che dovrebbero incoraggiare le famiglie a prendersi in prima persona la responsabilità di cosa mangiano i propri figli e favorire il consumo di alimenti freschi, biologici, stagionali, locali e adatti a tutta la famiglia, nel rispetto delle tradizioni agricole e culinarie locali, sono offuscati dalla grande promozione commerciale e dall'offerta esagerata di cibi industriali, che influenzano le scelte delle famiglie (specialmente quelle più disagiate dal punto di vista sociale), ma anche dei bambini dal momento in cui iniziano a confrontarsi con i mass media e la pubblicità. **Ci aspetteremmo dal mondo medico una forte e ferma presa di posizione dalla parte dei genitori e dei bambini, in difesa dell'allattamento oltre i primi mesi e dell'alimentazione complementare fatta di sani cibi casalinghi, ma abbiamo visto che non sempre è così.** Tutti questi fattori contribuiscono a peggiorare l'alimentazione con conseguenze negative sia sulla salute che sulla qualità della vita, oltre che sull'ambiente e sulla giusta ripartizione delle risorse.

IBFAN e IBFAN Italia ritengono che il Codice Internazionale, se messo rigorosamente in pratica, sia uno strumento valido per la protezione dell'allattamento e dell'alimentazione complementare. Ma ritengono anche che debba essere sviluppato e adottato un nuovo Codice Internazionale per la regolamentazione del marketing del cibo industriale rivolto ai bambini. L'OMS ha già fatto una proposta preliminare a questo fine: IBFAN e IBFAN Italia auspicano che sia presto discussa dall'Assemblea Mondiale della Salute e chiedono che in quella sede il Governo Italiano porti il suo voto favorevole. Insieme al latte materno, i cibi naturali sani e locali sono un bene comune, e il diritto ad usufruirne deve essere garantito alle famiglie, che dovrebbero riappropriarsi delle proprie decisioni e non lasciarsi influenzare dalla pubblicità.

### *Alimentazione Complementare: risorse per i genitori (ma anche per i pediatri...)*

#### **Libri:**

- ◆ Lucio Piermarini, *Io mi svezzo da solo*, Bonomi Ed.
- ◆ Paola Negri, *W la pappa!*, Urrea Ed.
- ◆ Giorgia Cozza, *La Pappa è facile!*, Il leone verde Ed.

#### **Gruppi di discussione:**

- ◆ gruppo yahoo "ali\_ba\_ba" (alimentazione dei bambini e delle bambine) - [http://it.groups.yahoo.com/group/ali\\_ba\\_ba/](http://it.groups.yahoo.com/group/ali_ba_ba/)
- ◆ [www.autosvezzamento.it](http://www.autosvezzamento.it)

#### **Articoli od opuscoli scaricabili su internet:**

- ◆ "Alimentazione Complementare a Richiesta (o Autosvezzamento)", ottobre 2012 - scaricabile da <http://www.autosvezzamento.it>
- ◆ "Quando il latte non basta più": speciale UPPA n.2 Marzo/Aprile 2007, scaricabile da [www.uppa.it](http://www.uppa.it)
- ◆ Lucio Piermarini, "Quando svezzare il lattante? Quando vuole lui", Quaderni ACP 2004; 11(2):94, scaricabile da <http://www.quaderniacp.it/>

<sup>42</sup> Per saperne di più, vedi [http://www.ibfan.org/article-artificial\\_food\\_bisphenol.html](http://www.ibfan.org/article-artificial_food_bisphenol.html) (sito IBFAN in inglese)