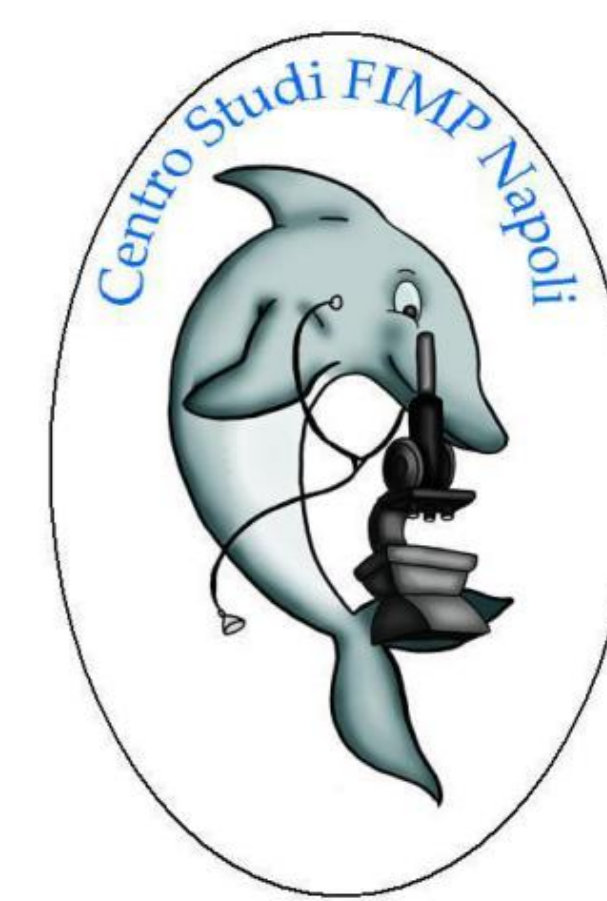


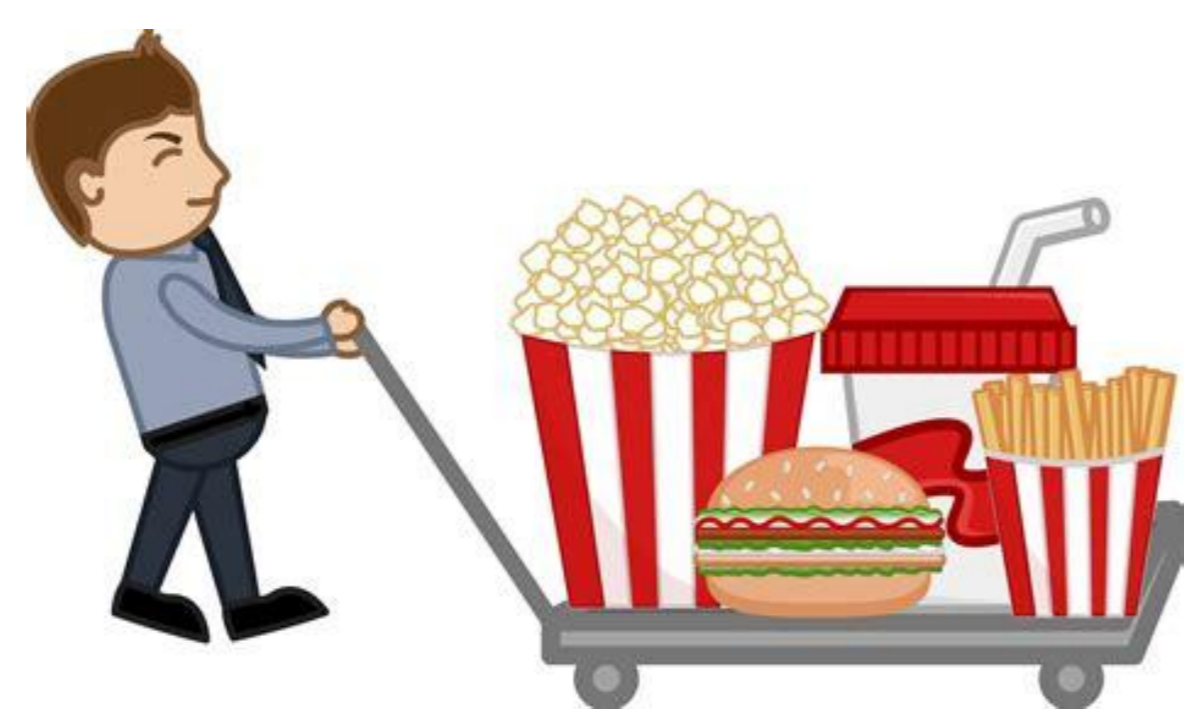
# CENTRO STUDI FIMP NAPOLI

## JUNK FOOD 1: INDAGINE DEI PEDIATRI DI FAMIGLIA SULL'USO DA PARTE DEI GENITORI DI "CIBO SPAZZATURA" PER BAMBINI TRA 6 E 12 MESI



### Gruppo di lavoro:

A.E.Marigliano, F.Carlomagno, A.Carpino, L.Cioffi, A.D'Onofrio, M.Esposito, P.Gallo, S.Iasevoli, L.Longobardi, M.R.Maestro, A.Migliaccio, L.Napolitano, I.Pastore, J.Van Den Heuvel, G.Vallefuoco, A. Antignani.



Hanno partecipato all'indagine 15 pediatri di famiglia ed 1 nutrizionista. E' stato utilizzato un software attraverso il quale è stato possibile raccogliere le risposte di **212 famiglie di bambini da 6 a 12 mesi**. Il questionario proposto alle famiglie aveva l'obiettivo di capire quanto "cibo spazzatura" assumono i nostri bambini e come poter modificare dei comportamenti poco corretti dal punto di vista nutrizionale.



Con il termine cibo spazzatura ci riferiamo ad una tipologia di **cibo** che presenta queste caratteristiche:

- Scarso valore nutrizionale
- Elevato apporto **energetico**
- Elevato apporto di **sale da cucina**
- Elevato apporto di **zuccheri raffinati**
- Elevato **apporto di colesterolo e grassi saturi**

Sono riconducibili a questa tipologia di alimenti: **hamburger, wurstel, hot dog, patate fritte, bibite, gelati industriali, cornetti, dolci elaborati etc...** Le malattie più comuni verso cui conduce l'uso dei cibi spazzatura sono il **diabete**, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di  **cancro** e la **depressione**, inoltre sono in atto studi che sembrano dimostrare che i bambini che assumono un eccesso di cibo spazzatura presentano un **QI** (quoziente intellettivo) più basso. Una sana alimentazione nei primi anni di vita è essenziale perché è il periodo in cui il cervello cresce più rapidamente.

Il cibo spazzatura è soprattutto il responsabile numero uno dell'obesità infantile. Per ridurre il "cibo spazzatura" nel dicembre **2011** la **Danimarca** ha introdotto la prima imposta su questi cibi tassando quelli che avevano oltre il 2,3% di **grassi saturi**. Anche l'**Ungheria** ha messo una tassa sulle bevande non salutari che contengono oltre 20 mg di **caffèina** ogni 100 ml. Nell'agosto del **2012**, in Italia, il Ministro della Sanità del **governo Monti, Renato Balduzzi**, ha proposto per tre anni di tassare le bottigliette di **aranciata, gassosa** o altre bevande gassate e zuccherate da 33 cc. In **Svezia, Gran Bretagna e Corea del Sud** è vietata la trasmissione televisiva di pubblicità di cibi spazzatura dannosi per la salute dei bambini.

E' proprio di questi giorni l'impegno anche degli **Stati Uniti** nella lotta al **JUNK FOOD**

**LE STRATEGIE** per arrivare ai bambini sono diventate così aggressive e subdole che l'Europa deve muoversi. L'Organizzazione mondiale della Sanità ha deciso di intervenire e difendere i soggetti più vulnerabili, i bambini appunto, già in sovrappeso e a rischio obesità, dalle pressioni del marketing che ormai ha persino scavalcato i media tradizionali e arriva ai più giovani attraverso i social media, i cellulari, i giochi delle piattaforme digitali, proponendo alimenti ricchi di zuccheri, sale, grassi e bevande non alcoliche, ma piene di zuccheri.



### RISULTATI:

Dei nostri 212 genitori, solo 11, 5% utilizza biscotti commerciali e non biscotti per l'infanzia o nulla nel latte del lattante. Il 75% non somministra merendine commerciali al proprio bimbo, ma il restante 25% lo fa, anche saltuariamente. Il 78% non somministra succhi commerciali al di sotto dell'anno, e il 99% prepara il brodo base con verdure fresche. Il 14% dei genitori somministra al lattante bevande gassate e zuccherate, e circa il 30% anche cioccolato. Il 97% non aggiunge zucchero al latte, e l'81% non aggiunge sale alle minestre. Il 38% somministra un carico proteico di metà vasetto di omogeneizzato da 80 g, mentre il 56% somministra 80 gr/pasto. Circa il 2,1% somministra anche 120 gr/pasto. Il 72% non aggiunge parmigiano ai pasti.

### CONCLUSIONI

Questo studio ha rappresentato un importante momento di audit per ciascuno dei pediatri che vi ha partecipato. Avere avuto la possibilità di «visualizzare» le risposte dei propri genitori ha infatti consentito a ciascuno dei partecipanti di registrare l'eventuale scarsa aderenza alle raccomandazioni per la nutrizione da parte degli stessi ed ha consentito di valutare le proprie performance in quanto induttori di buone pratiche di alimentazione. Siamo riusciti a non fare aggiungere zucchero al latte e a non fare aggiungere sale alle minestre. Almeno nel primo anno di vita. **Dobbiamo fare di più.** Dobbiamo, con la nostra capacità di grandi conoscitori delle nostre famiglie, far sparire dalle tavole dei nostri bambini, anche dopo il 1° anno di vita, bevande zuccherate e gassate, patatine fritte, fast food, sottilette e wurstel, creme al cioccolato, panini ripieni di ogni più grasso e untuoso alimento, per invitare le mamme e i papà a tornare alla cucina di casa, ai prodotti da forno preparati in casa, al cibo healthy consumato tutti insieme alla stessa tavola. **E' la più grande sfida che ci aspetta nei futuri anni.**

