

Siamo quello che mangiamo Formaggino? Corretta alimentazione infantile e coerenza

Author : Daniela Troiani

Date : 16 novembre 2014



Nello spot del **Formaggino Mio** una bambina rifiuta le verdure e la mamma amorevole le sostituisce con il formaggino (e lì comincia a venirci qualche dubbio sulle sue competenze alimentari...). La voce fuori campo recita : **"Le verdure sono un problema? Da oggi basta aggiungere a ogni piatto Formaggino Mio con spinaci o con carote"**. Il messaggio pubblicitario suggeriva che il Formaggino Mio arricchito di carote o spinaci potesse sostituire, dal punto di vista nutrizionale, una porzione di verdure, cosa assolutamente falsa.

Altroconsumo ha segnalato lo spot all'Istituto di Autodisciplina Pubblicitaria (Iap) che ha confermato che, al contrario di quanto la pubblicità voleva farci credere, **questo formaggino non può sostituire un piatto di verdure**. Infatti un Formaggino Mio **contiene meno di 7 grammi di carote e di 5 grammi di spinaci**. Quanti formaggini dovrebbe mangiare ogni giorno un bambino per assumere la giusta quantità di verdure? E con quali conseguenze nutrizionali?

Lo spot è stato accusato di veicolare un messaggio sbagliato ai bambini e ai genitori dal punto di vista educativo: sostituire le verdure con qualcosa di più gradito non è di certo utile a farle apprezzare ai più piccoli e a rendere la loro alimentazione più equilibrata.

Purtroppo messaggi di questo genere sono sempre più frequenti: dalle pubblicità di prodotti dimagranti miracolosi, come Riducella, l'integratore che promette di rimodellare il tuo corpo con una perdita da 20 a 80 cm in due ore, che, nonostante la censura dello Iap, continua a circolare in rete, a quelle relative all'efficacia di alcuni alimenti (caffè verde, resveratrolo) e integratori di essi, mai dimostrate scientificamente.

Bambini e ragazzi sono più influenzabili dalle pubblicità rispetto alle scelte alimentari: per questo è necessario che sviluppino una buona capacità critica nei confronti dei messaggi pubblicitari, sostenuta da una corretta educazione alimentare, anche perché i protagonisti degli spot sono generalmente prodotti il cui consumo può favorire lo sviluppo di sovrappeso e obesità.

A proposito di questo, uno studio appena pubblicato ([J Comp Neurol](#). 2014 Nov 7. doi: 10.1002/cne.23708 *Childhood/adolescent obesity and long term cognitive consequences during aging*) suggerisce che l'obesità, nei primi anni di vita, può provocare conseguenze cerebrali che contribuiscono a disfunzioni cognitive durante

l'invecchiamento.

Questo è stato dimostrato su ratti sottoposti nelle prime settimane di vita a una [dieta](#) a elevato contenuto di [grassi](#). I ratti hanno presentato, già dopo solo 15 settimane di dieta ricca di grassi, i primi deficit dell'apprendimento; quando gli stessi animali erano ormai fuori dal periodo della dieta ricca di grassi, a 61 settimane di vita, e avevano ripreso le normali caratteristiche metaboliche, si sono confermati i gravi deficit di apprendimento e del consolidamento della memoria a lungo termine. Gli autori ritengono che già a 15 settimane dall'insorgenza di [obesità](#) e insulino-resistenza, si possano osservare modificazioni epigenetiche (nel DNA espresso nei tessuti cerebrali) irreversibili nonostante il ripristino della normale omeostasi metabolica, con conseguenti disfunzioni cerebrali durante l'invecchiamento. Se ciò che è stato dimostrato nei ratti di laboratorio, si confermerà anche nell'uomo, l'[obesità infantile](#) potrebbe essere uno dei fattori di rischio sui quali intervenire per la prevenzione del deterioramento cognitivo dell'anziano.

Quindi cerchiamo di far capire ai bambini quanto è importante una buona alimentazione: spieghiamogli a cosa servono gli alimenti che mangiano e che dovrebbero mangiare (soprattutto la frutta e la verdura) e gli effetti negativi di quelli che devono evitare o, almeno, consumare occasionalmente.

Certo che se poi gli organizziamo la festa di compleanno al Mac, la coerenza fa a farsi benedire....