

Le linee guida dell'Unicef sul cibo ultraprocessoato

L'Unicef ha appena pubblicato sul proprio sito le linee guida per difendere le giovani generazioni dai rischi del cibo ultra-processato. Secondo l'ente il cibo ultra-processato può danneggiare i bambini ed è quindi necessario riconoscerlo e sostituirlo con pasti sani. Di seguito alcuni stralci dell'analisi ed indicazioni dell'Unicef.

“I cibi ultra-processati, pieni di zucchero, sale, grassi nocivi e additivi, dominano negozi, strade e schermi televisivi. Il cibo fresco costa di più ed è più difficile da trovare. Se vi sentite sopraffatti o incerti su cosa sia sano per i vostri figli, non siete i soli. I genitori di tutto il mondo stanno affrontando la stessa lotta, e non è perché state fallendo. È perché i nostri figli crescono circondati da cibo facile da afferrare ma dannoso per la loro salute, e il marketing spesso fa sembrare questi prodotti la scelta migliore o più semplice. Ecco perché gli esperti di nutrizione dell'UNICEF hanno creato questa guida: per aiutarti a riconoscere gli alimenti ultra-processati, a smascherare i trucchi del marketing e a scegliere opzioni più sane per la tua famiglia. I cibi ultra-processati sono prodotti industriali creati con ingredienti economici come zucchero, sale, grassi nocivi e additivi che non useresti mai nella tua cucina. Sostanze come amidi modificati, grassi idrogenati, proteine vegetali testurizzate e persino carne separata meccanicamente (una pasta ottenuta forzando carne e ossa avanzate attraverso una macchina). Non contengono molto (o nulla) di ingredienti naturali. I cibi ultra-processati sono ovunque intorno a noi. Cibi come fast food, snack salati/salati confezionati, hot dog, biscotti e torte confezionati, piatti pronti surgelati, cereali zuccherati, bevande zuccherate. Per molte famiglie, i più comuni sono noodles istantanei, patatine, caramelle, bibite gassate e cioccolato. Questi alimenti sono progettati per avere un sapore delizioso, durare a lungo sugli scaffali e far guadagnare alle aziende, non per mantenerci in salute. Ecco perché vengono pubblicizzati così tanto, soprattutto tra i bambini e le famiglie. Gli alimenti ultra-processati forniscono ai bambini molte calorie provenienti da zucchero, sale e grassi nocivi, ma quasi nessuno il vero nutrimento di cui il corpo e il cervello hanno bisogno. Con l'avvento di questi alimenti nelle nostre vite, l'obesità infantile è raddoppiata. Oggi, un bambino su quattro nell'Asia orientale e nel Pacifico convive con sovrappeso o obesità. Queste condizioni aumentano il rischio di diabete, malattie cardiache e persino cancro in età adulta. Essi aumentano anche la probabilità che i bambini siano esposti a bullismo, scarsa autostima e problemi di salute mentale. Nel mondo di oggi, nutrire i bambini con una dieta nutriente non è facile. I costi del cibo sono aumentati, il marketing spinge i bambini a cercare cibo spazzatura, le etichette sono confuse e i genitori sono più impegnati che mai. Ma la buona notizia è che non bisogna essere perfetti. Piccoli passi costanti possono fare una grande differenza. Ecco cosa consigliano i nostri esperti per iniziare:

- Dire di no alle bevande zuccherate. Anche come sfizio. I bambini possono rapidamente diventare dipendenti dallo zucchero.
- Sostituisci gli snack confezionati come patatine e biscotti con frutta e verdura fresca.
- Evita i cibi fritti, come patatine fritte e pollo fritto, spesso venduti nei fast food e dai venditori

- Cerca di cucinare a casa il più possibile.
- Scegli cibi di produzione locale, stagionali e tradizionali: di solito sono i meno elaborati.
- Non fidarti della pubblicità alimentare o delle affermazioni sulla parte anteriore delle confezioni. Possono essere fuorvianti e contenere false affermazioni.

Impara a leggere le etichette degli alimenti, per individuare rapidamente le opzioni più salutari quando fai la spesa. (Le etichette degli alimenti possono creare confusione, ma se stai cercando di riconoscere un alimento ultra-processato, cerca semplicemente un lungo elenco di ingredienti!)