

CIBO SPAZZATURA, BIMBI OBESI E GENITORI CHE SBAGLIANO LA NUTRIZIONISTA, "ANCHE LA SCUOLA E' COLPEVOLE"

17 Novembre 2016



L'AQUILA - "In Italia, purtroppo, l'educazione alimentare è ancora un miraggio. Non sono solo i fast food ad essere dannosi per la salute, ma in generale tutto il cibo spazzatura che si trova ovunque e che i genitori fanno mangiare ai figli che crescono. Basterebbe puntare a un cibo più sano, magari in un fast food a prezzi accessibili per cominciare a cambiare le cose".

All'Aquila è tutto pronto per l'apertura del Burger King, richiestissima alternativa al McDonald's, e subito scatta il dibattito, specie sui social, tra i sostenitori e i detrattori del cibo veloce all'americana.

Però, per la nutrizionista Carmen Biscaini, che lavora all'Aquila "dove molti bambini sono obesi come nel resto della regione e dell'Italia", e a Borgorose (Rieti), e che non è certo una sostenitrice di questo tipo di alimentazione, la questione è molto più complessa e chiama in causa istituzioni, scuola, famiglia, "perché la cattiva alimentazione è innanzitutto un fatto 'culturale'".

"Se i genitori, per vari motivi, non sanno responsabilizzare i figli che rischiano di finire obesi e quindi con gravi problemi di salute, se poi a scuola certe abitudini si ripetono e sempre a scuola l'attività fisica non è considerata importante, se insomma non ci si impegna tutti insieme a contrastare il modello Usa in fatto di alimentazione, le conseguenze non devono sorprendere", spiega la nutrizionista ad *AbruzzoWeb*.

"I bimbi e gli adolescenti italiani continuano ad ingrassare - lamenta Biscaini - e chi dovrebbe tutelarli latita, mentre ci si dimentica che il cibo di qualità non dovrebbe essere per forza costosissimo. Il cibo può anche essere semplice, sano e accessibile a tutti. Un panino con il prosciutto locale può costare poco ed essere sicuramente migliore di un panino del fast food, che è spesso un prodotto da laboratorio creato per dare dipendenza".

"Pure i supermercati sono pieni di schifezze che 'aggreddiscono' le persone specie più giovani - continua nell'analisi la giovane nutrizionista classe 1982 - idem i bar, i tabaccai, i distributori automatici. E questo è un male che può essere debellato soltanto con un cambio forte, con una vera e propria rivoluzione alimentare".

"Ma c'è bisogno del sostegno di tutte le componenti - conclude - altrimenti, continueremo a permettere che ci si ammali seriamente per un uso sbagliato del verbo mangiare".