## Merendine: istruzioni per l'uso

Oggi siamo di fronte ad un preoccupante aumento dell'obesità giovanile delle generazioni occidentali ed industrializzate. Le merendine sono demonizzate, ma la verità è un'altra: la porzione (o dose, come amo chiamarla). In realtà, infatti, si possono somministrare tranquillamente saccottini e brioche varie a patto che si educhi il bambino a consumarne una porzione. Quelle di marca contengono pochissimi o niente conservanti e sono prodotte in condizioni igieniche impeccabili.

Quindi le merendine sono da preferirsi per essere trasportate a scuola, perché danno maggiori garanzie di igiene e forniscono il giusto apporto di carboidrati necessari alla concentrazione. Da evitare frutta e panini con affettati e frittate, perché nel lasso di tempo dalla preparazione alla consumazione a scuola, potrebbero già essere microbiologicamente pericolose (soprattutto se la preparazione a casa non è avvenuta in condizioni igieniche accettabili). Vietatissimi yogurt e latte (devono essere conservati sempre a +4 °C). Quando il bambino tornerà a casa potrà fare merenda con altri alimenti, magari più genuini, (visto che si ha a disposizione un frigo), come latte, frutta e yoghurt. Ottimo anche un succo con frutta di stagione.

Da evitare patatine varie che, prima della salute, fanno male al portafogli (2 € per una patata è davvero troppo!).

# Perché i sequestri del latte Nestlè?

I Corpo Forestale dello Stato ha sequestrato in tutta Italia 30 milioni di confezioni di latte artificiale della Nestlè, che sono stati contaminati in fase di riempimento del TetraPak. Le bobine del TetraPak sono fabbricate e stampate in Olanda con un fissatore di inchiostro, l'isopropyltioxanthone (Itx), prodotto in Germania, e tagliate, sagomate e riempite in Spagna.

Il lato interno del contenitore può venire a contatto con il lato esterno stampato ed è qui che potrebbe essersi prodotta la contaminazione. Intanto la Nestlè aveva già iniziato il ritiro spontaneo, ma la vicenda proseguiva sottovoce. L'ARPA Marche intanto effettuava dei controlli sul latte, e si accorgeva della presenza di contaminanti già il 26 giugno, chiedendo campioni di Itx dalla Germania. Il 30 agosto erano sicuri si trattasse di Itx e trasmettevano al ministro della Salute il 2 settembre, i risultati.

L'8 settembre Storace ha avviato le procedure d'allerta europee che si concluderanno però ad aprile, vale a dire quando la tossicità dell'Itx sarà valutata dall'Autorità per la Sicurezza Alimentare.

Nel frattempo il primo sequestro è avvenuto il 27 ottobre. L'Itx non compare nelle liste delle sostanze tossiche o cancerogene, ma di certo è una sostanza non conforme. Niente allarmismi dunque, ma in presenza di quella che comunque è ritenuta una sostanza estranea, sarebbe stata auspicabile un'accelerazione nelle procedure di individuazione e sequestro. E molta più informazione.

## L'elemento fondamentale

L'acqua rappresenta, insieme al sole, l'elemento fondamentale per l'esistenza della vita sulla terra. Questo perché assolve a funzioni importantissime per un organismo vivente. E' il principale solvente nelle reazioni chimiche e nelle tecnologie alimentari viene praticamente usata in tutti i processi. Per la corretta regolazione del bilancio idrico corporeo e per una adeguata eliminazione delle scorie attraverso il sistema renale (azione diuretica), ne dobbiamo assumere almeno un paio di litri al giorno; un litro e mezzo bevendo ed il resto attraverso l'acqua contenuta negli alimenti.

Esistono diverse classificazioni per le acque imbottigliate, principalmente a seconda del contenuto in calcio e minerali (residuo fisso), per cui distingueremo fra acque minimamente mineralizzate, oligominerali, minerali e supermineralì (residuo fisso > 1500 mg/l). Da evitare quelle con residuo fisso troppo alto. Le supermineralì sono indicate per gli sportivi e per i bambini. Per gli anziani vanno bene le minimamente mineralizzate.

Non dimentichiamo l'acqua proveniente da acquedotti. Nelle città i controlli sono numerosissimi e in particolare a Campobasso l'acqua è fra le migliori in Italia.

Medio residuo fisso e, naturalmente, freschissima.

**Pagina a cura del Dott. Raffaele Viccione, Tecnologo alimentare**