

23 agosto 2001 0:00

MERENDINE E COLESTEROLO

COLESTEROLO: MERENDINE SOTTO ACCUSA

Roma, 23 agosto 2001. Merendine sotto accusa per l'alto contenuto in colesterolo. Ampiamente pubblicizzate, le merendine sono ricercatissime dai bambini e acquistate a cuor leggero da genitori, che non sanno educare i propri figli ad una alimentazione sana ed equilibrata -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc. Il livello soglia di assunzione del colesterolo, per la media della popolazione, e' di 300 mg al giorno (1), dose che ovviamente diminuisce per i bambini in relazione all'eta' e al peso. La quantita' di colesterolo che puo' essere assunta da un bambino viene misurata in relazione al fabbisogno di kilocalorie giornaliere e deve essere di 100mg per 1000 kilocalorie (1); un bambino di 8 anni ha bisogno di circa 2000 kilocalorie/die, quindi il colesterolo da assumere giornalmente deve essere di 200 mg. La quantita' di colesterolo contenuta nelle merendine (2) e'... stupefacente: nelle merendine, tipo brioche, il colesterolo e' pari a 180 mg per 100grammi di prodotto!!! Il colesterolo diminuisce, di poco, per le merendine tipo pan di spagna, 142 mg, e pasta frolla 141 mg. Insomma un paio di merendine avvicinano alla quantita' di colesterolo giornaliera e se aggiungiamo gli altri alimenti assimilati nel corso della giornata, il livello viene superato.

I nostri figli sono condannati alla colesterolemia.

(1) Organizzazione Mondiale della Sanita'.

(2) Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.