

Non proprio perfetti

La pubblicità li presenta come controllatissimi, ma in due omogeneizzati abbiamo trovato tracce di antibiotici. E in uno al salmone c'è anche trota.



Il metodo del test

Il dna ci dice che pesce contiene

Il nostro test ha valutato 17 campioni di omogeneizzati in vendita nei supermercati: 12 di pollo e 5 di salmone con le verdure.

■ **Inquinanti assenti?** Tutti i prodotti sono stati sottoposti a prove di laboratorio per verificare la presenza di metalli pesanti (piombo e cadmio), residui di detergenti, plastificanti della guarnizione (che riveste l'interno dei coperchi), antibiotici, pesticidi (nel salmone con verdure).

■ **La specie è giusta?** I campioni con salmone e verdure sono stati sottoposti anche alle analisi del dna, per riconoscere la specie contenuta e in particolare verificare che il salmone non fosse stato sostituito con un pesce meno pregiato.

Te li immagini praticamente perfetti. O meglio, è la pubblicità che li presenta così. Fatti con le migliori carni, con verdure bio, privi di ogm, senza sale... super controllati attraverso una filiera impeccabile. Sulle confezioni di omogeneizzati le foto sono molto rassicuranti: bimbi felici, slogan di ogni tipo. Ma dentro, quel mix frullato di carne, verdure o pesce è sempre all'altezza di quanto è lecito aspettarsi? Il nostro test dice di no.

Una brutta sorpresa

Accettereste di trovare residui di antibiotici nella pappa del vostro bambino? Certamente no. Eppure in due omogeneizzati di pollo abbiamo trovato tracce di *enriflossacina*, un antibiotico autorizzato nell'allevamento del bestiame. Non vogliamo scatenare allarmismi fuori luogo: si tratta

di tracce, cioè di quantità infinitesime. Tuttavia, questo è un aspetto su cui siamo volutamente molto severi: in un prodotto per bambini così piccoli ci aspettiamo la massima attenzione. Nessuna legge dà restrizioni speciali sugli antibiotici nel cibo destinato ai bimbi. Negli omogeneizzati non ci devono essere conservanti, coloranti, aromi artificiali, ogm né antiparassitari; ma niente viene detto a proposito di residui di farmaci veterinari. I due vasetti di omogeneizzato, dunque, sono a norma di legge. Tuttavia, se anche la legge tollera che ci siano, sotto certi livelli, residui di antibiotici nella carne di pollo (perché vengono usati negli allevamenti), negli alimenti destinati a bimbi piccolissimi, di soli sei mesi, le garanzie a nostro parere dovrebbero essere maggiori.

CONFUSIONE IN ETICHETTA

MEGLIO AFFIDARSI AL PEDIATRA

Lo svezzamento è importante. Se le etichette danno messaggi contrastanti c'è il rischio di creare confusione. A discapito della salute dei più piccoli.



UN INIZIO INCERTO

Sui vasetti, ognuno dice la sua sul momento più adatto per iniziare lo svezzamento e sulla sua durata (faresti mangiare omogeneizzati a un bimbo di 3 anni?). Meglio non attenersi alle indicazioni date sulle etichette del babyfood. Non iniziare prima dei 6 mesi e ascolta sempre i consigli del pediatra.

INFORMAZIONI NASCOSTE

Sul packaging di carta dell'omogeneizzato Plasmon viene specificato che le informazioni - quelle obbligatorie per legge - sono all'interno. Vero: sono sul vasetto di vetro. E per leggerle bisogna aprire la confezione: non sono, dunque, facilmente accessibili prima dell'acquisto.



Da consumarsi preferibilmente entro la data indicata sul bordo della capsula.
Dichiaro di legge contenute sull'etichetta del vasetto.



IL SALE FA MALE. A VOLTE

Come spesso accade, il marketing tira l'acqua al suo mulino.

Nell'omogeneizzato al pollo della Mellin il sale non c'è e l'assenza viene ben messa in evidenza, perché il sale fa male ai piccoli.

Sull'omogeneizzato al salmone - sempre Mellin - invece il sale c'è. E non sembra più essere un problema...

Alla scoperta dei pesci

Non è tutto salmone quel che è rosa. In uno degli omogeneizzati al pesce abbiamo trovato, oltre al salmone, la trota iridea. A dirlo è la prova del Dna, che abbiamo effettuato su tutti i campioni al salmone. Questo non comporta alcun pericolo per i bimbi (per questo in tabella, a pag.33, diamo la sufficienza al prodotto della Hipp), resta tuttavia una scorrettezza nei confronti dei consumatori: in qualsiasi prodotto ci deve essere sempre e solo quanto viene riportato nell'elenco degli ingredienti. Gli altri omogeneizzati contengono tutti Salmo salar, il salmone di allevamento più comune.

Etichette, che delusione

Se c'è l'olio, è giusto che la mamma sappia che è di girasole; se il vasetto è di plastica e non di vetro

è fondamentale spiegare come scaldarlo: in etichetta sono molte le indicazioni incomplete o poco chiare. I produttori possono (e devono) fare certamente di meglio.

Per svezzarlo bene

Il latte rappresenta il primo e unico alimento che può essere dato ai bambini dal momento della nascita. La sua composizione è speciale per soddisfare le esigenze del bambino nei suoi primi mesi di vita. Il latte migliore in assoluto è quello materno.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda l'allattamento esclusivo al seno fino a sei mesi e di continuarlo fino ai 12 mesi, pur introducendo altri alimenti.

Premesso che il pediatra resta la persona di riferimento per consigli, indicazioni e per risolvere i dubbi, ecco alcune indicazioni basate sul-

le evidenze scientifiche più recenti.

- Procedere gradualmente, iniziando con porzioni piccole e non forzando il bambino a mangiare.
- Si può integrare il latte materno sia con alimenti di transizione, cioè preparati appositamente per il bimbo (per esempio una crema di farina di riso), sia con alimenti della famiglia, vale a dire preparati per tutti ed eventualmente adattati per il bambino (frullando, schiacciando, tritando o sminuzzando).
- Offrire cibi provenienti da una dieta sana e variata.
- Se è il caso, si possono arricchire gli alimenti per il bambino con aggiunte di olio di oliva extravergine per renderli più calorici.
- Assecondare il bambino, sia quando ha fame sia quando è sazio.
- Partire soprattutto dal proprio esempio per dare ai bambini un modello di alimentazione sana.

Intervista

Adriano Cattaneo, epidemiologo

Non credere alla pubblicità

Non ci sono prove che gli omogeneizzati rappresentino un vantaggio rispetto a una dieta familiare sana

Spesso i pediatri danno vere e proprie tabelle da seguire per l'introduzione dei cibi. Ma è giusto essere così "rigidi"?

Nessun essere umano è "rigido" nell'alimentarsi; si mangia a seconda di ciò che è disponibile e abbordabile, cercando di combinare piacere e bisogni nutritivi. Perché dovremmo imporre ai bambini quello che non accetteremmo mai da adulti? Solo alcuni malati gravi mangiano su prescrizione. Anche quei pediatri, sempre meno, spero, che prescrivono ai bambini un'alimentazione per tabelle non mangiano seguendo tabelle.

Perché spesso i pediatri suggeriscono di dare al bambino piccolo prima liofilizzati e omogeneizzati e solo dopo alimenti freschi (carne, pesce...)?

Perché sono indotti a comportarsi così da una frequentazione indebita con l'industria del baby food. Quando si ricevono dei benefici, anche minimi, da questa industria, si tende a ricambiare consigliandone i prodotti. Questo è un meccanismo ben dimostrato. Oppure si può essere convinti dalle argomentazioni dell'industria,

dirette o veicolate da opinion leaders legati all'industria stessa. Ma questo secondo meccanismo funziona solo se non si hanno altre fonti, alternative, di informazione. Chi le ha, si rende rapidamente conto di quanto siano fallaci le argomentazioni dell'industria.

A quanto sostiene la pubblicità, lo svezzamento di un bimbo potrebbe essere fatto a base di prodotti industriali, perché più "controllati" rispetto agli alimenti freschi. È vero?

La pubblicità la si fa per vendere, per trarne profitti, non certo a scopo salutare. Mi sembra normale che la pubblicità sostenga questo. Non mi sembra normale crederci. Innanzitutto perché ci sono numerose prove del fatto che anche i prodotti industriali possano essere inquinati o contaminati. Ma soprattutto perché è insensato pensare che, se veramente si riuscisse a garantire cibi supercontrollati, lo si debba fare solo tra 6 mesi e 3 anni. E prima, compresa la gravidanza? E dopo? Puri per 2 anni, e per il resto si salvi chi può? Non ha senso. Bisogna far pressione perché tutti gli alimenti, per tutti, siano "controllati".

LA NOSTRA SCELTA



84

Esselunga Bio Omogeneizzato pollo

Supera bene le prove, ma per l'etichetta si può fare di più. Migliore del Test e Migliore Acquisto. 1,85 €



84

Coop Crescendo Omogeneizzato pollo

Migliore del Test. Le indicazioni per i consumatori però vanno davvero migliorate. 1,95 - 2,23 €



66

Plasmon Saponi di Natura Salmone

Si salva tra prodotti nel complesso piuttosto deludenti. Migliore del Test e Miglior Acquisto. 1,99 - 2,64 €

Leggere la tabella

Marca e denominazione Tutti i campioni hanno il formato 2 X 80 g, tranne Sunval al pollo (1 X 80g) e Prime pappe (2 X 120g).

Ingredienti Più semplici sono gli ingredienti, migliore è il giudizio. Il giudizio pessimo significa che c'è sale.

Metalli pesanti Il Regolamento europeo fissa limiti specifici per gli alimenti per l'infanzia. Tutti i campioni sono sotto ai limiti di legge.

Plastificanti del tappo Abbiamo verificato che non ci sia stato un passaggio agli alimenti delle sostanze contenute nelle guarnizioni del tappo. In Hipp al pollo abbiamo trovato poliadiipati (1.5 mg al kg): è sotto il limite, ma è l'unico caso in cui abbiamo riscontrato la sostanza. I vasetti Plasmon sapori di Natura sono in plastica, quindi non valutabili (n.v.).

Residui di detergenti Abbiamo cercato residui di sali di ammonio quaternario, usato per disinfettare la linea di produzione. Nessun problema.

★ Migliore del Test: ottiene i migliori risultati nelle nostre prove

◎ Miglior Acquisto: buona qualità e il miglior rapporto con il prezzo

€ Scelta Conveniente: qualità accettabile, prezzo molto vantaggioso

+ Ottimo
 + Buono
 □ Accettabile
 - Mediocre
 ● Pessimo

■ Qualità buona



OMOGENEIZZATI DI POLLO		PREZZI		RISULTATI							QUALITÀ GLOBALE (su 100)
Marca e denominazione		In euro min-max (maggio 2014)	Medio al chilo	Etichette	Ingredienti	Metalli pesanti	Plastificanti del tappo	Residui di detergenti	Residui di antibiotici		
★	Coop Crescendo Omogeneizzato biologico pollo	1,95-2,23	12,90	-	+	+	+	+	+	84	
★◎	Esselunga Bio Omogeneizzato pollo biologico	1,85	11,60	-	+	+	+	+	+	84	
	Hipp Biologico pollo	1,88-2,65	13,30	-	+	+	□	+	+	78	
	Sunval Omogeneizzato al pollo	1,55	19,40	+	□	+	+	+	+	77	
	Alce Nero Omogeneizzato di pollo biologico	2,45-2,79	17	-	□	+	+	+	+	74	
	Carrefour Baby Pollo bio omogeneizzato	1,39-2	10,90	-	□	+	+	+	+	74	
	Plasmon Omogeneizzato con carne di pollo	1,89-2,89	14,20	-	□	+	+	+	+	74	
	Prime pappe (EUROSPIN) Omogeneizzato Biologico Pollo	2,59	10,80	-	□	+	+	+	+	74	
	Plasmon Sapori di Natura Pollo omogeneizzato	1,99-2,64	14,60	□	●	+	n.v.	+	+	66	
	Nipiol Omogeneizzato con carne di pollo	1,18-1,89	9,60	-	●	+	+	+	+	64	
	Nestlé Mio Omogeneizzato pollo	1,25-1,76	9,30	-	□	+	+	+	-	41	
	Mellin Omogeneizzato con carne di pollo	1,38-2,29	12,30	-	□	+	+	+	-	42	

OMOGENEIZZATI DI SALMONE		PREZZI		RISULTATI							QUALITÀ GLOBALE (su 100)	
Marca e denominazione		In euro min-max (maggio 2014)	Medio al chilo	Etichette	Ingredienti	Metalli pesanti	Plastificanti del tappo	Residui di detergenti	Pesticidi	Residui di antibiotici		Riconoscimento della specie
★◎	Plasmon Sapori di Natura Salmone con patate omogeneizzato	1,99 -2,64	16,70	□	●	+	n.v.	+	+	+	+	66
	Mellin Filetto di salmone con verdure	1,61-2,29	12,40	-	●	+	+	+	+	+	+	64
	Nipiol Filetti di salmone e nasello con verdure	1,22 -2	10,60	-	●	+	+	+	+	+	+	64
	Plasmon Salmone con verdure omogeneizzato	1,99 -2,94	14,80	-	●	+	+	+	+	+	+	64
	Hipp Salmone con verdure	1,99 -2,74	14,30	-	□	+	+	+	+	+	□	48

