

Alimentazione Fast Food

(il filmato e non solo a cura di Lucia Ferrario)

Gli Stati Uniti sono il paese in cui esiste il maggior numero di persone obese e più del 60% degli adulti è sovrappeso. In alcuni stati, come il Mississippi, sono obesi il 25% degli abitanti, 1 su 4. Inoltre, nel corso degli ultimi vent'anni, il numero dei bambini e degli adolescenti obesi è raddoppiato. Si è anche dimostrato che, in questo paese, l'obesità è la seconda causa di morte dopo il fumo.



Negli ultimi trent'anni sono radicalmente mutate le abitudini alimentari (in particolare, si mangia più spesso fuori casa) e il 95% dei nutrizionisti ha ammesso che il consumo di cibi dei fast food è la maggior causa della diffusione dell'obesità negli Stati Uniti.

Tale fenomeno, però, inizia a diventare un problema globale, che interessa tutti i cosiddetti paesi avanzati.

Per questo, la consapevolezza dei danni causati dai cibi che si consumano presso i fast food è estremamente importante al fine di evitare il dilagare di fenomeni pericolosi.

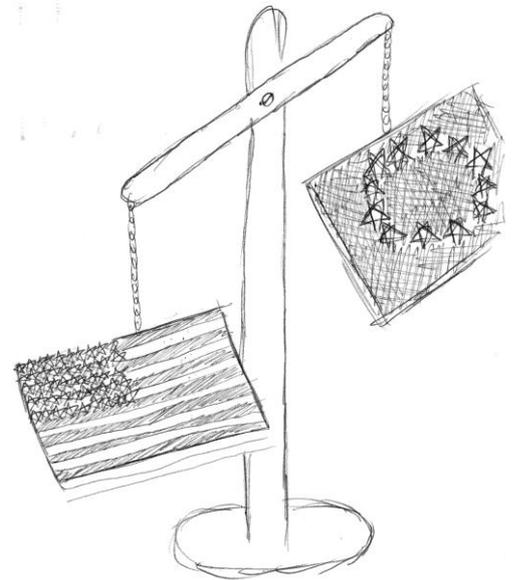
In particolare, si sono presi in esame i prodotti di McDonald's, il distributore di fast food più importante al mondo. Basti pensare che ogni giorno 46.000.000 (46 milioni!) di persone consumano cibi nei vari locali McDonald's sparsi in tutto il mondo: questa catena possiede infatti 30.000 "ristoranti" distribuiti su tutti i

continenti e incide per il 43% sull'intero mercato dei fast food.

Negli Stati Uniti, i locali del famoso "pupazzo" Ronald McDonald sono ovunque: persino negli ospedali.

Analizzando i vari prodotti, si è stabilito che quasi tutti contengono sostanze che, soprattutto se associate, portano alla dipendenza, come una droga; questo vale, per es., per il formaggio e lo zucchero: e da McDonald's persino l'insalata contiene zucchero.

Durante un processo intentato contro McDonald's proprio per i problemi alimentari che crea, si è dimostrato che i sistemi per la preparazione del cibo di questa catena industriale alterano le varie componenti (ad es. la carne dei polli) e usano ingredienti "sconosciuti in cucina"; perciò, gli alimenti hanno caratteristiche diverse rispetto a quelli naturali e il giudice di questo processo ha usato una denominazione preoccupante riferendosi ai prodotti McDonald's – li ha chiamati "cibo di McFrankenstein".



I cibi dei fast food, causando obesità, risultano pericolosi anche per le conseguenze nocive che l'obesità comporta: infatti, il sovrappeso può determinare problemi di salute quali ictus, patologie respiratorie, anomalie nella riproduzione, tumori, ipertensione, cardiopatie.

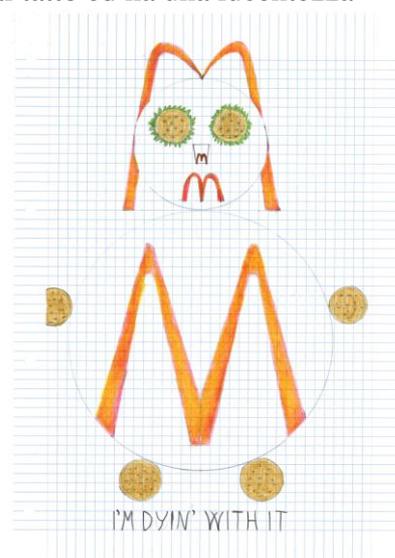
Secondo i dati dell' "Osservatorio salute globale", nel 2010 le patologie da sovralimentazione hanno superato, come numero di conseguenze mortali, quelli per sottoalimentazione. Mangiare in modo corretto è perciò una necessità a cui abituarsi fin dall'infanzia e diviene essenziale non assumere alimenti dannosi, come, appunto, quelli dei fast food.

Per questo, solo il 2% dei nutrizionisti sostiene che si possa mangiare cibi come quelli di McDonald's più di una volta alla settimana e ben il 45% ritiene che non li si dovrebbe mangiare mai.

Riguardo alle caratteristiche degli alimenti dei fast food, mi sembra estremamente interessante l'esperimento condotto da una fotografa di New York, Sally Davies. Il 10 aprile di quest'anno, Sally ha acquistato presso un McDonald's vicino a casa sua, a Manhattan, un "Happy Meal" (il menù per i bambini, composto da hamburger, patatine, una bevanda e un giocattolino), lo ha tenuto fuori dal frigorifero e lo ha fotografato quotidianamente per registrare come si decompongono gli alimenti provenienti dai fast food. Ma, osservando ogni giorno i cibi dell' "Happy Meal", Sally non ha notato grandi cambiamenti né nell'odore né nell'aspetto. «Le patatine sono diventate leggermente striminzite, ha spiegato, ma l'aspetto complessivo del prodotto non è cambiato. E ora, a sei mesi dall'inizio dell'esperimento, il cibo pare di plastica al tatto ed ha una lucentezza come se fosse acrilico».

Gli alimenti di McDonald's sembrano non mutare mai nel tempo: secondo Sally, essi si opporrebbero "alle forze della natura" e, a detta di alcuni, l'hamburger dell'"Happy Meal" potrebbe far concorrenza a una mummia Egizia.

A qualcuno, però, è venuto il sospetto che tanti altri prodotti industriali potrebbero dare gli stessi effetti dei cibi dei fast food: il consiglio, perciò, è quello di prestare attenzione agli alimenti di cui ci nutriamo per salvaguardare la nostra salute, ora e per il nostro futuro.



IL MIO PARERE (di Michele Capodaglio)

Io non amo il cibo del Mc Donald's e so che non è salutare. Ciò nonostante da un anno a questa parte ci vado qualche volta con i miei amici.

In molti preferiremmo una buona pizza o un piatto di pasta, ma dovremmo spendere troppo. Ecco perché i Mc Donald's sono frequentati soprattutto dai ragazzi.

ESITI DEL DIBATTITO IN CLASSE (a cura di Lorenzo Nicotra)

Domanda: Quante volte mangi in un fast food?	
Mai	10%
Una volta ogni 2 sett.	30%
Una volta al mese	30%
Raramente	30%

Domanda: Quante volte bevi la coca-cola?	
Mai	16%
Una volta alla sett.	8%
Una volta ogni 2 sett.	48%
Raramente	28%



COMMENTO di Giorgia Riglietti

Sono rimasta molto impressionata da questo filmato e, anche se avevo già sentito parlare di queste cose, il vederle riportate in modo così preciso e reale mi ha fatto riflettere.

Inoltre, secondo me, una cosa importante che il filmato non ha incluso è come già da bambini veniamo “attirati” a consumare il cibo di McDonald’s. Infatti, i bambini sono attirati dalle sorprese che trovano dentro al menù Happy Meal e pertanto già da piccoli diventano dipendenti dal cibo McDonald’s.

UNA RIFLESSIONE di Cleo Bissong

La soluzione ideale secondo me a questo problema sarebbe non consumare affatto questi cibi nocivi o di frequentare i ristoranti “fast-food” il meno possibile. La migliore alimentazione è quella preparata a casa con ingredienti freschi e genuini con amore e cura, per nutrire davvero e non esclusivamente per profitto. Per adottare questa soluzione che anche i miei compagni condividono bisognerebbe oltre ai bambini educare anche i genitori.