

## Salute: barrette cereali snack sano? - Per avere più energia arriva la caffeina spray - Tatuaggi, boom tra giovani ma aumenta popolo dei pentiti

### Salute e Benessere

Inviato da : Giuseppe Ricci

Pubblicato il : 28/2/2024 8:40:00



Contenuto delle barrette di cereali come snack sano e solo una "figgeria". In molti questi alimenti, secondo uno studio finanziato dal gruppo inglese di consumatori "Which?" e di cui parla oggi la Rai, contengono parecchi grassi e zuccheri. In particolare, dei 20 diversi tipi di barrette analizzate, solo una non aveva alti contenuti di zuccheri, mentre 16 ne avevano più del 20%. Per avere più energia arriva la caffeina spray. Poche spruzzate sul collo garantirebbero effetti per ore. A 11 maggio con

contiene una fra gli additivi e ne i suoi ingredienti sono sempre di più? (giornale)



una piccola lattina di cola e pari al 20% della soglia giornaliera di zuccheri raccomandata.

A in una c'era l'equivalente di 4 cucchiaini di zucchero - più di quanto ne contenga

Negli altri snack analizzati sono state riscontrate anche alte quantità di grassi e grassi saturi.

Ad esempio, delle sette barrette vendute per i bambini, sei contengono alti livelli di grassi saturi.

L'associazione inglese dei consumatori ha messo a confronto il contenuto nutritivo delle barrette usando le informazioni delle aziende produttrici e usato una sorta di semaforo, apponendo luci rosse, gialle o verdi, quando i livelli di grassi, grassi saturi, zuccheri e sali erano alti, medi o bassi.

"Le aziende devono ridurre il contenuto di zuccheri e grassi nei prodotti destinati ai bambini - commenta Richard Lloyd, direttore esecutivo di "Which?" - e fare controlli più rigidi nel modo in cui sono pubblicizzati. La gente spesso sceglie le barrette di cereali, pensando che siano più sane di cioccolato o biscotti, ma la nostra ricerca dimostra che questo è solo un mito".

Per chi non ama il sapore del caffè e si sente debole arriva la caffeina spray. Quattro spruzzi sul collo, inodori e immediatamente assorbibili, garantirebbero una sferzata di energia pari ad una tazza di caffè con effetti per ancora maggiori perché, una volta assorbita dalla pelle, l'eccezionale resta per ore. Lo sostengono Deven Sori e Ben Yu, di San Francisco, proprietari dell'azienda lanciata con una start-up, come riferisce il New York Times. L'azienda non ha ancora veduto spruzzi ma ha ottenuto fondi per 200.000 dollari e ha ordini per 30.000 dollari. Il prodotto è stato sperimentato ad una festa di lancio, svolta l'estate scorsa a San Francisco su 300 persone. Deven Sori riferisce al quotidiano newyorkese che circa il 70 per cento delle risposte sono state

positive e si aspetta di iniziare le vendite con l'anno nuovo.

---

Il tatuaggio non conosce crisi tra gli italiani e tra i suoi appassionati sono sempre di più i giovani..

Sono infatti circa un milione e mezzo le persone che ne hanno uno, e i ragazzi tra i 12 e i 18 anni sono il 7,5% del totale. A confermarlo sono i dati presentati dal Centro nazionale Ondico (Organismo notificato dispositivi e cosmetici) dell'Istituto superiore di sanità .

Tuttavia, se è vero che se aumentano gli amanti del tattoo, cresce anche l'esercito dei pentiti o di chi, soprattutto per motivi di lavoro, deve farselo cancellare, come rileva Ezio Maria Nicodemi, chirurgo estetico all'Istituto dermatologico dell'Immacolata (Idi) di Roma. "Nel nostro Paese a prendere questa decisione, a volte sofferta - spiega - è il 30% dei tatuati, soprattutto uomini. E di questi, il 40% lo fa per motivi lavorativi".

A decidere di rimuovere un disegno sulla pelle non sono solo le star stanche del solito tatuaggio, "ma sempre più giovani alla ricerca di un lavoro in questi tempi di crisi. Soprattutto quelli che si apprestano a partecipare a dei concorsi - continua Nicodemi - E la richiesta è frequente quella di rimuovere il disegno nel minor tempo possibile". A volte però il tatuaggio va rimosso per problemi di salute: "chi ha un tatuaggio, infatti - spiega Nicodemi - può avere problemi nel sottoporsi a esami come la risonanza magnetica, per l'effetto del magnete che attrae i metalli pesanti contenuti nei colori dei tatuaggi. I rischi sono quelli di ustioni e bruciature locali". Oggi è possibile far 'sparire' un tatuaggio di medie dimensioni anche in sole due sedute, grazie a un 'doppio trattamento' in una stessa giornata a distanza di 30 minuti l'uno dall'altro. E sempre a tutela della salute, secondo Nicodemi, sarebbe necessario che "i tatuatori rilasciassero ai propri clienti una scheda con le indicazioni sui coloranti utilizzati e la profondità di inserimento nella pelle, per rendere meno difficoltoso il lavoro del medico che poi eventualmente dovrà toglierli". Senza contare i rischi di reazioni allergiche,

spesso sottovalutati, ai pigmenti usati.

Â

Â