

## L'OPINIONE DELL'ESPERTO

### **AMLETO D'AMICIS – NUTRIZIONISTA EPIDEMIOLOGO:**

*“L'alimentazione non è la principale causa dell'obesità, entrano in gioco fattori più importanti come la sedentarietà e le cattive abitudini dello stile di vita”*

#### **Professore, le merendine che ruolo occupano oggi nell'alimentazione quotidiana dei ragazzi italiani in età scolare?**

Le merendine, intese come prodotti da forno confezionati in monodose, rappresentano un tipico consumo dei bambini come fuori pasto. Sono caratterizzate dal fatto di avere un contenuto modesto di energie, circa 100-150 Kcal, ottimi ingredienti e un'alta qualità igienica. Le merendine, nell'ambito dei consumi fuori pasto di metà mattina e metà pomeriggio, si collocano solo al sesto posto come scelta, precedute dai succhi di frutta, dalla frutta, dai panini imbottiti, dal latte e dai cracker. Possiamo quindi sfatare il mito che i bambini mangiano solo merendine, basti pensare che il consumo medio giornaliero delle merendine è di circa 10 grammi al giorno (dati che si mantengono tali dal 2000). I maggiori consumatori di merendine sono sicuramente i bambini, che però, secondo autorevoli studi condotti in Italia, ne mangiano circa 11 grammi al giorno. Se consideriamo che una merendina ha un peso medio di 40 grammi, vuol dire che stiamo parlando di circa 2,5 merendine a settimana.

#### **Il consumo attuale di merendine è in grado di alterare l'equilibrio della alimentazione dei ragazzi?**

Studi recenti dimostrano che non ci sono differenze nel consumo di merendine tra bambini normopeso e altri obesi, come d'altronde c'era da aspettarsi. L'alimentazione ha un ruolo di secondario nell'obesità dei bambini, in primo luogo c'è la sedentarietà, l'attività fisica, l'alimentazione è soltanto il mezzo. Correggendo le cattive abitudini dello stile di vita, si può orientare il bambino anche verso una migliore scelta alimentare e in questo modo l'alimentazione può aiutare a mantenere il corretto peso corporeo.

#### **Dalle ricerche effettuate sul campo risulta che i bambini in sovrappeso o obesi consumano più merendine degli altri?**

Non è vero che le merendine alterano l'equilibrio dell'alimentazione dei ragazzi. L'alimentazione deve essere ripartita in 5 occasioni giornaliere, ovvero tre pasti principali e due piccole merende, una a metà mattina e una a metà pomeriggio. La merenda non deve essere molto ricca, deve avere al massimo 100-150 Kcal, perché deve spezzare un lungo digiuno ma non deve compromettere il pasto successivo. Quanto alla qualità della dieta dei ragazzi che consumano merendine, due autorevoli studi hanno messo in evidenza che, nel confronto di questi con coloro che le merendine non le mangiano, preferendo panini, pizze o focacce, la dieta non è molto differente, anzi per alcuni aspetti la dieta dei ragazzi che assumono merendine è anche più equilibrata.

*www.merendineitaliane.it*

