

## L'OPINIONE DELL'ESPERTO

**EUGENIO DEL TOMA – DIETOLOGO CLINICO:**

*“Non esistono cibi buoni o cattivi, ma solo cibi diversi e più o meno adatti alle nostre esigenze”*

**Professore, le merendine vengono spesso accusate di essere junk food, ovvero cibo spazzatura, è vero?**

È una posizione assolutamente criticabile, perché credo che nessun cibo abbia dei pregi o dei difetti tali da sovrastare gli altri. I cibi sono come delle tessere di un mosaico, in cui ognuna apporta qualcosa di cui si ha bisogno, per cui alcune di queste tessere saranno più importanti se si vuol realizzare un quadro che rappresenta il mare e altre se si vuol fare un quadro con dei personaggi. Così sono anche i cibi: non ci sono né buoni né cattivi, ma sono diversi e, quindi, più o meno adatti alle nostre necessità, alle nostre esigenze

**Perché secondo lei nel nostro tempo c'è la tendenza a demonizzare alcuni cibi e altri no?**

Senza entrare in dettagli psicologici, è sicuramente più comodo addebitare delle responsabilità a qualcuno, è un atteggiamento tipico dell'uomo. Riconoscere che il proprio modo di vivere è sbagliato è difficile ed è quindi preferibile dare la colpa al cibo. Se si passa le giornate alla scrivania, il problema non è del cibo ma dello stile di vita. Se si facesse una vita più attiva, quello stesso cibo diventerebbe prezioso. Io cancellerei la parola *dieta* sostituendola con *stile di vita*, coinvolgendo naturalmente anche l'alimentazione.

**Come considera lo standard qualitativo e nutrizionale delle merendine italiane oggi?**

Lo standard qualitativo è ottimo, le merendine oggi sono fatte molto bene e lo dico con cognizione di causa, dopo aver preso visione di dati ufficiali, dati dell'INRAN, dati del Coni, sulla qualità e quantità di merendine che sarebbe opportuno non superassero i nostri ragazzi. Penso che coloro che ancora ripetono il vecchio slogan “Le merendine sono spazzatura” non so aggiornati, leggono ancora i giornali di un tempo. Allora c'erano davvero dei grossi difetti nelle merendine, ma ora questi difetti sono stati cancellati dalla smania, dalla volontà dei produttori industriali di migliorare un prodotto che altrimenti sarebbe naufragato e che, invece, ha riconquistato forza, proprio perché fatto bene. Si crede ancora che nelle merendine ci siano tanti conservanti e coloranti, mentre non è vero. Purtroppo quando si seminano dei pregiudizi, che devo dire all'inizio erano realtà, è difficile sradicarli e, quando la situazione cambia, si rimane ancorati al passato, a meno che non si è del campo e si sa come si sono evolute le cose.

*www.merendineitaliane.it*

