

## L'OPINIONE DELL'ESPERTO

**GIANNI TOMASSI – BIOLOGO NUTRIZIONISTA:**

*“Le merendine non alterano la normale risposta metabolica dell’organismo”*

**Professore, lei, allora presidente della Fosan, la Fondazione per gli Studio degli Alimenti e della Nutrizione, è stato il coordinatore di un’approfondita ricerca analitica condotta in collaborazione con il DISTAM di Milano sulle principali tipologie di merendine prodotte e vendute in Italia. Che valore nutritivo hanno questi prodotti?**

Sui più diffusi tipi di merendine da forno e su alcune merende tradizionali, quali pane burro e marmellata e focacce salate sono state determinate la quantità e la qualità dei principali nutrienti contenuti: vale a dire di proteine, carboidrati, lipidi e di alcune vitamine e minerali. E’ risultato che le proteine sono contenute nell’ordine del 6-8%; i carboidrati semplici, cioè gli zuccheri, intorno al 22%, i carboidrati complessi - cioè l’amido - intorno al 22%; i lipidi variano tra il 12 e il 25%. Su questi ultimi è stata poi determinata la composizione in acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi. Quello che è risultato è che i grassi insaturi sono contenuti per circa la metà rispetto a quelli saturi con prevalenza dei monoinsaturi rispetto ai polinsaturi, mentre gli acidi grassi trans sono praticamente assenti. Inoltre si sono riscontrate discrete quantità delle vitamine A, E, B1, B2 e dei minerali calcio e ferro. Il valore energetico è risultato pari a 400 Kcal/100g cioè circa 150 Kcal per porzione, un valore che è del tutto paragonabile a quello delle altre merende analizzate industriali o fatte in casa. Il valore nutrizionale delle merendine è stato calcolato in base alla loro capacità di coprire la razione giornaliera raccomandata di energie e nutrienti per bambini di 7-10 anni o per ragazzi di 11-14 anni. E’ risultato che l’apporto energetico di una merendina corrisponde al 5-8% della quota energetica raccomandata così come dei principali nutrienti, il che sta a significare che la densità nutrizionale delle merendine è assai buona. Poiché esiste una certa variabilità nella composizione delle merendine a seconda della tipologia di produzione, il consiglio è quello di variare le scelte tra le merendine consumate.

**Le merendine vengono spesso accusate di non saziare e quindi di indurre chi le mangia a consumarne in eccesso. Ci sono studi sempre promossi dalla Fosan e affidati ad istituti di ricerca specializzati che hanno indagato questo aspetto. Ci può dire che cosa hanno dimostrato?**

L’effetto saziante di un alimento è dato dalla sua capacità di limitare il consumo successivo dello stesso - quello che viene chiamato sazietà specifica - oppure di inibire il consumo di un pasto successivo consumato a distanza di tempo, la sazietà generale. Quindi, per controllare questi effetti, sono stati condotti degli studi su dei giovani volontari sani ai quali sono state somministrate una grande quantità di merendine o di merende tradizionali all’ora di pranzo, oppure da una a tre porzioni di merendine alle dieci e mezza del mattino. I risultati hanno dimostrato che le merendine industriali hanno un indice di **efficienza saziante** addirittura superiore a quello delle merende tradizionali; anche se tutti e due non possono essere considerati degli alimenti sazianti di per sé, e infatti se andiamo a vedere la sazietà generale, cioè quella del pasto a distanza dal consumo delle merendine, si è visto che queste, così come peraltro quelle tradizionali, non riducono la quantità di cibo consumata a pasto.

*www.merendineitaliane.it*



**Delle merendine si dice anche che sono in grado, per la presenza di zuccheri e grassi di alterare la normale risposta metabolica dell'organismo a questi nutrienti. Esistono studi clinici che hanno analizzato questo aspetto? E che cosa hanno dimostrato?**

Si è voluto verificare se il mangiare una merendina al mattino potesse alterare le risposte metaboliche dell'organismo. A tale scopo sono state misurate le risposte glicemiche, insulinemiche e lipidemiche, cioè trigliceridi e acidi grassi liberi, successive all'assunzione a digiuno di una merendina industriale, rispetto ad altre merende tradizionali, quali pane burro e marmellata e focacce. Per questo sono stati presi in esame alcuni soggetti giovani, sia maschi che femmine, ai quali sono state misurate le varie risposte metaboliche a 30, 60, 90 e 120 minuti dall'assunzione della merendina. I risultati hanno messo in evidenza un andamento nel tempo del tutto normale, senza cioè picchi esagerati o un mancato ritorno alla norma, il che vuol dire che l'assunzione di una merendina è compatibile con i normali processi fisiologici dell'organismo senza alterazioni metaboliche di rilievo.

*[www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it)*

