

COMUNICATO STAMPA

[WWW.MERENDINEITALIANE.IT](http://www.merendineitaliane.it)

CON UN SEMPLICE CLICK

**SCOPRIAMO I PICCOLI DOLCI DA FORNO CONFEZIONATI IN SINGOLE
PORZIONI**

Un sito ricco d'informazioni che, avvalendosi del contributo di esperti - nutrizionisti, pediatri, psicologi e tecnologi - racconta con un linguaggio chiaro ed esaustivo le merendine italiane, spiegando cosa sono, come sono fatte, perché, quando e come consumarle.

Perché un piccolo dolce da forno può essere adatto ieri come oggi alla colazione e alla merenda di un bambino e non solo

Tutto quello che c'è da sapere sui piccoli dolci da forno italiani confezionati in singole porzioni monodose. Per intenderci quelli che normalmente, a volte confondendoli con gli snack, vengono chiamati "merendine". Oggi www.merendineitaliane.it ci consente un viaggio alla scoperta di un ingrediente tipico della colazione e della merenda degli italiani, grandi e piccini.

Saprete come scegliere la merendina più adatta a voi e al vostro stile di vita imparando a leggere correttamente l'etichetta e gli ingredienti e i nutrienti, grassi, calorie, etc. che la merendina contiene; scoprirete, inoltre, **giochi** nuovi da fare – all'aria aperta - con i vostri bambini: il sito si presenta, infatti, programmaticamente, come il luogo per eccellenza in cui cercare – e trovare – **spunti, curiosità e informazioni scientificamente validate su questi piccoli dolci da forno tipici della tradizione italiana.**

Si rivolge a genitori, insegnanti, giornalisti, consumatori curiosi ma anche agli esperti che sono interessati ad approfondire questo tema dal punto di vista tecnico-scientifico, grazie anche all'apporto di un autorevole comitato editoriale, composto da **Franco Antoniazzi**, tecnologo alimentare, **Carlo Cannella**, nutrizionista biochimico, **Claudio Cricelli**, medico di famiglia, **Amleto d'Amicis**, nutrizionista epidemiologo, **Eugenio del Toma**, dietologo clinico, **Michelangelo Giampietro**, nutrizionista medico dello sport, **Claudio Maffei**, pediatra nutrizionista, **Pietro Antonio Migliaccio**, dietologo clinico, **Maria Rita Spreghini**, nutrizionista pedagogista, **Marcello Ticca**, nutrizionista clinico, **Loredana Torrisi**, dietista, **Gianni Tomassi**, biologo nutrizionista.

Un comitato multidisciplinare che spazia dall'ambito nutrizionale a quello pedagogico e che risponderà – attraverso delle **video interviste presentate nella homepage del sito** – a domande e fornirà approfondimenti intorno alle **caratteristiche di questi prodotti** e alle loro **modalità di utilizzo** all'interno di una sana e corretta alimentazione.

Chiaro e semplice nella consultazione, ma anche esauriente e autorevole www.merendineitaliane.it si suddivide in varie sezioni che affrontano il tema merendine da vari punti di vista: la **storia**, l'**identikit**

www.merendineitaliane.it



nutrizionale del prodotto, gli aspetti produttivi, ma anche le **ricerche e gli studi scientifici** che hanno affrontato il tema della compatibilità di questi prodotti con le esigenze nutrizionali di bambini e ragazzi.

LE RISPOSTE DELLA SCIENZA, PER CHI VUOL SAPERNE DI PIU'

Le merendine sono un alimento appropriato per mio figlio? Il loro utilizzo è compatibile con un'alimentazione sana e corretta? I prodotti presenti oggi sul mercato italiano sono cambiati rispetto al passato? E come? Queste sono solo alcune delle domande che oggi le mamme si pongono sulle merendine.

Ed è proprio da queste che si parte – nelle pagine del sito – per parlare in modo chiaro e trasparente, fornendo risposte che in molti casi sfatano **pregiudizi** duri a morire, come quello che vede le **merendine accusate di favorire l'obesità infantile** oggi sempre più diffusa anche in Italia.

A dubbi come questo risponde una **ricerca coordinata dalla F.O.S.A.N.** (Fondazione per lo studio degli alimenti e della nutrizione) e realizzata in collaborazione con INRAN, università, ospedali, centri analitici specializzati su un campione di circa **1000 ragazzi maschi e femmine tra i 6 e i 15 anni** suddivisi tra consumatori di merende tradizionali (pizza, focaccia) e merendine industriali. I dati mostrano, ad esempio, come **le calorie apportate dalle merende tradizionali siano più abbondanti rispetto a quelle provenienti dalle merendine industriali**, come conferma anche il nutrizionista epidemiologico **Amleto D'Amicis**: *“Dallo studio è emerso che non esistono differenze significative, relativamente alla dieta complessiva, tra quelli che fanno colazione e merenda in modo tradizionale e quelli che preferiscono le merendine industriali. Questo significa che il consumo di merendine non altera le abitudini alimentari dei soggetti studiati ma anche che le merendine non creano un rifiuto del pasto. È, semmai, da evidenziare un maggior introito di calorie, proprio nell'ambito della colazione e della merenda, da parte di chi preferisce le merende tradizionali: le bambine e le ragazze che mangiano pizza e focaccia registrano un introito calorico, relativo alla colazione e alla merenda, mediamente più alto (225,1 calorie contro 94,7) rispetto a chi sceglie le merendine. Questa percentuale scende al 100% in più (243,3 calorie contro 121,9) per i ragazzi.”*

Attraverso un approccio multidisciplinare e un linguaggio diretto - grazie al sostegno **dell'AIDI (Associazione industrie dolciarie italiane)**, che rappresenta le maggiori aziende produttrici di dolci da forno del nostro Paese - il sito dedicato alle merendine italiane basandosi su concreti dati scientifici e di mercato, è destinato a diventare un punto di riferimento importante e autorevole nel panorama dell'informazione alimentare, per comunicare che è possibile alimentarsi in modo sano ma anche vario e gratificante e che uno stile di vita attivo è essenziale quanto e forse più di un'alimentazione adeguata per mantenersi in buona salute e con il giusto peso.

BAMBINI IN MOVIMENTO: L'AREA GIOCHI INVITA A USCIRE ALL'ARIA APERTA

Il sito ribadisce un messaggio fondamentale, da tempo sostenuto da nutrizionisti e pediatri di tutto il mondo.

Da una parte **occorre prestare attenzione all'alimentazione dei propri figli**, fornendo loro gli alimenti giusti per un corretto piano nutrizionale giornaliero, dall'altra, però viene chiarito che è fondamentale

www.merendineitaliane.it



porsi il problema di puntare sullo sport e sul gioco di movimento come antidoto alla sedentarietà dilagante tra i ragazzi, come anche tra gli adulti, del nostro Paese.

Il movimento è, infatti, l'alleato più importante per coloro che vogliono una vita sana ed equilibrata ed è anche importante per prevenire molte malattie, ma nonostante ciò quasi il 40% dei bambini fra i 9 e gli 11 anni oggi non fa sport... Senza contare che è aumentato di 5 volte, negli ultimi 50 anni, il tempo che questi bambini passano seduti, davanti al computer piuttosto che alla playstation.

Ecco perché è importante che anche i momenti ludici siano "in movimento": meglio preferire i giochi all'aria aperta a quelli in casa, o un *evergreen* come il nascondino piuttosto che un intero pomeriggio davanti al computer.

Proprio in quest'ottica è stata pensata la sezione del sito www.merendineitaliane.it che s'intitola "**Bambini in movimento**" del sito: uno spazio virtuale in cui è possibile trovare dei video in cui sono spiegati giochi sempre nuovi e divertenti, da fare all'aperto – una volta spento il computer - per unire l'attività fisica al gioco.

"L'attività fisica è uno strumento, semplice e di basso costo, indispensabile nella prevenzione e nella terapia di quasi tutte le cosiddette 'malattie del benessere' che rappresentano la maggior parte delle patologie che colpiscono oggi la popolazione del mondo occidentale, tecnologicamente avanzato ed economicamente opulento – dichiara Michelangelo Gianpietro, nutrizionista e medico dello sport.

Una ricerca condotta dalle Cliniche Pediatriche di Napoli, Pisa e Verona – i cui risultati sono consultabili sul sito - ha confermato che i principali fattori di rischio per un bambino sono l'obesità dei genitori e le ore passate davanti alla tv. Basti pensare, infatti, che, **ogni ora al giorno trascorsa davanti alla tv aumenta di circa il 25% il rischio di obesità**, al contrario di quanto accade con **ogni ora in più alla settimana dedicata allo sport, che lo riduce del 12%**.

L'IMPORTANZA DI PASTI PICCOLI E FREQUENTI

Al centro del sito rimane comunque il **messaggio che due piccole merende quotidiane rientrino correttamente nell'ambito di un piano giornaliero che prevede almeno 5 pasti al giorno** in considerazione delle molte prove scientifiche che mostrano i vantaggi nutrizionali e metabolici di questo schema rispetto a quello formato invece da pochi pasti abbondanti.

Nutrizionisti e pediatri concordano pertanto nel consigliare, in particolare ai giovanissimi, di suddividere la loro giornata alimentare come segue: una buona prima colazione, una piccola merenda, un pranzo, un'altra piccola merenda e una cena.

Le calorie giornaliere dovrebbero essere circa il 20% a colazione, il 30% a pranzo, il 30% a cena e il 10% per ciascuna merenda, a metà mattina e metà pomeriggio.

L'abitudine a fare due piccole merende tra i pasti principali – scopriamo dalle pagine del sito www.merendineitaliane.it – consente, tra l'altro, di arrivare con meno fame a pranzo e a cena e quindi di evitare le abbuffate; le merende, inoltre, possono aiutare bambini e ragazzi, ma anche gli adulti, a mantenere costante il **livello di attenzione e il tono dell'umore**, migliorando le prestazioni scolastiche, lavorative e anche sportive.

Il consumo di piccole merende a patto ovviamente che siano inseriti in un contesto calorico giornaliero equilibrato e commisurato al dispendio energetico di ciascuno, può quindi contribuire a regolarizzare l'assunzione di energia e a ridurre il rischio di sovrappeso.

www.merendineitaliane.it



*“I carboidrati di rapida e lenta utilizzazione (zucchero e amido) – spiega il nutrizionista epidemiologo **Amleto D’Amicis** dalle pagine del sito - e il poco ingombro digestivo caratteristici di un piccolo pasto, qual è un dolce da forno, sono in grado di compensare le richieste di energia che servono al cervello e ai muscoli per ricaricarsi in certi momenti critici della mattinata, come il centro della mattinata e la metà del pomeriggio”.*

*“La merenda – aggiunge il **Prof. Claudio Maffeis, pediatra nutrizionista** – è un pasto fondamentale nella giornata di un bambino. In particolare, è meglio fare merenda a metà mattina e circa 3 ore dopo il pranzo, possibilmente prima o subito dopo l’attività fisica. La merenda ideale dovrebbe essere a base prevalente di carboidrati a lento assorbimento, una certa quantità di fibre, pochi grassi e garantire, come tutti gli altri pasti, anche un adeguato apporto di liquidi, minerali e vitamine.”*

Il bilancio energetico tra energia ingerita attraverso gli alimenti ed energia spesa attraverso il movimento deve essere sempre in equilibrio, per questo le **merendine possono essere, valutando di volta i volta in base alle esigenze di ogni bambini, una risposta adeguata ai bisogni in particolare dei giovanissimi.** A patto ovviamente di non eccedere in quantità, discorso che, peraltro, vale per tutti gli alimenti.

Per informazioni:

Angela La Terra
INC – Istituto Nazionale per la **Comunicazione**
06/44160844 – 334/6788707
a.laterra@inc-comunicazione.it

www.merendineitaliane.it

