



SPECIALE PRODOTTI DA FORNO

LE MERENDINE SONO COMPATIBILI CON UN'ALIMENTAZIONE SANA?

Le merendine sono un alimento appropriato per i bambini? 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.



A dubbi come questo risponde una ricerca coordinata dalla FO.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 1.000 ragazzi maschi e femmine tra i 6 e i 15 anni suddivisi tra consumatori di merende tradizionali (pizza, focaccia) e merendine in-

dustriali. 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, mentre si arriva a 243,3 calorie contro 121,9 per i ragazzi." Le merendine hanno inoltre assicurato una maggiore assunzione di ferro e vitamina A.

Dalla ricerca emerge quindi che le merendine, se consumate nella quantità e nella modalità secondo la quale vengono oggettivamente, dati alla mano, consumate dai ragazzi italiani non possono essere considerate causa dell'obesità infantile e degli squilibri metabolici (ipercolesterolemia, diabete, ecc.) ad

essa collegati. I nutrizionisti non si stancano di ripetere che l'obesità si diffonde tra i ragazzi così come tra gli adulti per colpa di abitudini alimentari sbagliate complessivamente e non di un solo alimento. E soprattutto l'obesità si previene e si combatte adottando uno stile di vita attivo che faccia aumentare il consumo energetico e con un'alimentazione adeguata al consumo energetico di ciascuno.

In poche parole il bilancio energetico tra energia ingerita attraverso gli alimenti ed energia spesa attraverso il movimento deve essere sempre in equilibrio. Sgombrato il campo dalle ingiuste accuse che sono state e vengono tuttora spesso rivolte alle merendine, questi prodotti possono essere tranquillamente utilizzati dalle mamme italiane come merenda per i loro bambini e ragazzi. Da un punto di vista razionale e sgombrato da pregiudizi questi piccoli prodotti da forno infatti non sono altro che la pronta risposta della nostra industria alimentare italiana ad un inevitabile cambiamento di abitudini sociali: sono buone, sane e nutrienti come un dolce fatto a casa, in più sono anche pratiche e sicure, perché già porzionate e confezionate singolarmente.

Piuttosto, una ricerca condotta dalle Cliniche Pediatriche di Napoli, Pisa e Verona 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 aumen-



SPECIALE PRODOTTI DA FORNO

ta 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%.

Due piccole merende quotidiane rientrano 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 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 inserite 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.

"I carboidrati di rapida e lenta utilizzazione (zucchero e amido) – spiega il nutrizionista epidemiologo Amleto D'Amicis – 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 matti-

nata, come il centro della mattinata e la metà del pomeriggio".

"La merenda – aggiunge il prof. Claudio Maffei, 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."

Un altro mito da sfatare è che le **merendine** industriali siano piene di conservanti. Nelle **merendine** prodotte oggi nella grande industria di marca, infatti, non ci sono più conservanti, sostanze non più necessarie, grazie a una tecnologia evoluta che prevede norme precise e accurate che vanno dalla scelta degli ingredienti al loro trattamento durante tutta la catena produttiva, fino alle modalità di confezionamento e di distribuzione sugli scaffali di vendita.

Inoltre, gli additivi contenuti nelle **merendine** industriali sono sostanze naturali e sicure. Si tratta di mono e digliceridi degli acidi grassi alimentari, presenti naturalmente anche nell'olio d'oliva, utili a stabilizzare gli impasti ed evitare che diventino subito raffermiti (come accade ai dolci di casa). Ugualmente naturali e sicuri, sono la lecitina di soia, aggiunta agli impasti per favorire il distacco del prodotto dal piano di cottura; le sieroproteine, proteine del latte per migliorare le caratteristiche strutturali dell'impasto; l'acido ascorbico, nome chimico della vitamina C, che ottimizza la conservabilità del prodotto finale; lo sciroppo di glucosio e lattosio, zuccheri derivati da prodotti presenti in natura in larga quantità, la cui aggiunta conferisce alle **merendine** la giusta consistenza e il gusto dolce.

UN SITO PER SFATARE I LUOGHI COMUNI SULLE MERENDINE

www.merendineitaliane.it è un sito ricco d'informazioni che, avvalendosi del contributo di esperti – nutrizionisti, pediatri, psicologi e tecnologi – racconta con un linguaggio chiaro ed esauritivo le **merendine** italiane, spiegando cosa sono, come sono fatte, perché, quando e come consumarle.

Il sito, realizzato con il sostegno dell'AIPI (Associazione industrie dolciarie italiane) – che rappresenta le maggiori aziende produttrici di dolci da forno del nostro Paese – 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 e consente di fare un viaggio allo scoperto di un ingrediente tipico della colazione e della merenda degli italiani, grandi e piccoli, di imparare a scegliere la **merendina** più adatta alle esigenze e allo stile di vita di ciascuno, imparando a leggere correttamente l'etichetta e gli ingredienti e i nutrienti, grassi e calorie che la **merendina** contiene.

Alla parte scientifica ne è abbinata una ludica che propone, ad esempio dei giochi nuovi da fare – all'aria aperta – con i bambini, per promuovere uno stile di vita sano, imprescindibile dall'attività fisica, e poi spunti, curiosità e informazioni scientificamente validate su questi piccoli dolci da forno tipici della tradizione italiana.

Un autorevole comitato editoriale multidisciplinare, che spazia dall'ambito nutrizionale a quello pedagogico, 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.