

Ricerche

Un'efficace strategia contro il sovrappeso nei bambini

Fuoripasto Ridotte le porzioni, cambiati gli ingredienti

Anche le merendine ora si stanno «alleggerendo»

È possibile diminuire i grassi nei dolci senza che i bambini se ne accorgano? Ed è più facile contenere il consumo di dolciumi riducendone le dimensioni? Sembra di sì, almeno secondo due recenti studi. Nel primo, pubblicato dall'*International journal of obesity*, ricercatori americani hanno sottoposto 84 bambini (età media 8 anni) e le loro mamme ad alcuni test, per verificare le concentrazioni di grassi e zuccheri preferiti da entrambi, in alimenti solidi (budino) e bevande (acqua zuccherata). Rispetto alle mamme, i bambini hanno preferito i dolci con più zuccheri, ma con meno grassi. Ciò suggerisce che gli alimenti a ridotto contenuto di grassi possano essere più accetti ai bambini che agli adulti.

Nel secondo studio, pubbli-

cato dal *Journal of nutrition education and behavior*, ricercatori belgi hanno diviso in due gruppi una ottantina di bimbi (età media 9 anni), offrendo loro per merenda la stessa quantità di biscotti, che però per un gruppo erano spezzati a metà. E in quest'ultimo caso i bimbi hanno consumato il 25% di biscotti in meno (come peso), introducendo 68 kcal in meno.

L'alleggerimento dei dolci è un obiettivo che si sono poste anche molte aziende. Secondo dati di Aidepi (l'Associazione delle industrie della pasta e del dolce italiane), nel 2008 una porzione media di gelato apportava 210 kcal, ora ne fornisce 190; per le merendine si è passati (porzione media) da 200 a 180 kcal. L'impegno è di portare gelati e merendine a 170 kcal entro il 2014. Ma come?

Spiega Paolo Simonetti, professore di Nutrizione delle col-

lettività-Dipartimento di scienze per gli alimenti, nutrizione e ambiente dell'Università di Milano: «L'obiettivo può essere raggiunto riducendo le porzioni (e di conseguenza andrebbe ridotto il prezzo d'acquisto) o riformulando i prodotti (via più costosa in termini di investimenti). Va riconosciuto a molte aziende un cambiamento di strategia: nel passato recente la tendenza era di proporre per qualsiasi alimento porzioni sempre più grandi e saporite; ora molte aziende guardano con interesse alle indicazioni nutrizionali, quali la riduzione del sale, di zuccheri semplici, di grassi saturi, suggerite da istituzioni e società scientifiche».

Osservando la composizione di molti biscotti, merendine, gelati, ma anche di cereali da prima colazione e cracker, si notano alcuni miglioramenti. Ad esempio, sempre secondo dati Aidepi, nelle merendi-





ne il contenuto medio di acidi grassi trans (presenti principalmente nei grassi idrogenati e di cui si consiglia di ridurre al minimo il consumo) è passato dai 4 gr/etto del 2008 agli attuali 0,4 gr/etto; il sodio nei cereali da colazione si è ridotto da 0,9 a 0,6 gr/etto, gli zuccheri nei biscotti sono passati da 35 a 33 gr/etto, con l'impegno di arrivare a 30 grammi nel 2014.

«Non dimentichiamo però — ricorda Simonetti — che i valori citati sono medi; in altre parole non riguardano tutti i prodotti o tutte le aziende. Non resta, quindi, che controllare le etichette (già indice di attenzione dell'azienda), confrontando i prodotti sia per qualità degli ingredienti (meglio pochi e semplici), sia per caratteristiche nutrizionali. E in ogni caso, la prima regola resta sempre la moderazione».

C. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

A confronto
Ecco alcuni esempi di merendine più o meno caloriche

	PROTEINE	GRASSI	di cui saturi	CARBOIDRATI	di cui zuccheri	ENERGIA KCAL
 Merendina brioche alla crema (porzione da 50g)	4g	13g	7g	21,9g	7,9g	223
 Merendina farcita di latte (porzione 28g)	2,8g	6,2g	3,2g	13g	5,9g	120
 Gelato cornetto classico (porzione 75g)	3,5g	14g	9g	25g	18g	230
 Gelato su stecco ricoperto da sorbetto (porzione 75g)	1g	1,5g	1g	19g	17g	90

D'ARCO