

pourfemme MAMMA

Pourfemme Moda Bellezza Salute Dieta Coppia Gossip Mamma Matrimonio Tempo



Crescere è un gioco con i giocattoli educativi [FOTO]



Cosa fare a Natale con i bambini?



Giocando con i giochi creativi [FOTO]

## Le merendine per bambini diventano più leggere e sane

Mi piace < 2

Tweet < 0

+1 < 0

*Pinit*

Commenta



Per combattere l'**obesità nei bambini**, finalmente anche le **merendine** confezionate diventano light e più leggere: le case che producono questi **dolciumi** infatti, si sono impegnate a ridurre le calorie delle merendine che diventeranno sempre più sane e adatte anche ai bambini. Lo dimostrano anche due recenti studi che sono stati pubblicati dall'International Journal of Obesity in cui i ricercatori americani hanno somministrato alcuni test a 84 bambini con un'età media 8 anni e alle loro **mamme**. Questi test erano volti a verificare il contenuto di grassi e zuccheri negli alimenti che solitamente mamme e bambini preferivano mangiare. Come previsto i piccoli hanno preferito i dolci con più zuccheri, anche se meno grassi.

In un secondo studio che è stato pubblicato dal Journal of Nutrition Education and Behavior, i ricercatori belgi hanno deciso di formare due gruppi che contavano bambini con un'età media di 9 anni. Ad entrambi i gruppi hanno dato dei **biscotti**, anche se i bambini del primo gruppo li hanno ricevuti spezzati a metà e quelli del secondo gruppo li hanno invece ricevuti interi. I bambini che hanno ricevuto i biscotti spezzati a metà hanno anche consumato il 25% di biscotti in meno, con un risparmio di 68 kcal.

Da quanto emerge dai dati di Aidepi (associazione delle industrie della pasta e del dolce italiane), nel 2008 la porzione media di gelato consumato dai bambini apportava fino a 210 **calorie**, mentre attualmente ne fornisce 190. La riduzione è visibile anche per le merendine, che sono passate da 200 a 180 calorie.

Paolo Simonetti, professore di Nutrizione delle collettività -Dipartimento di scienze per gli alimenti, nutrizione e ambiente dell'Università di Milano ha spiegato che "l'obiettivo può essere raggiunto riducendo le porzioni o riformulando i prodotti. 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".

Negli ultimi anni comunque qualche sforzo è stato fatto e le calorie delle merendine si sono ridotte parecchio, con un beneficio per i piccoli che spesso le consumano durante il giorno. La [merenda per i bambini è importantissima ma deve essere sempre leggera e sana](#).

Sempre secondo dati Aidepi, anche il contenuto medio di acidi grassi trans nelle merendine si è abbassato moltissimo passando dai 4 gr/etto del 2008 a 0,4 gr/etto così come il sodio nei **cereali** che si è ridotto da 0,9 a 0,6 gr/etto.

"Non dimentichiamo però — dice 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**, confrontando i prodotti sia per qualità degli ingredienti, sia per caratteristiche nutrizionali. E in ogni caso, la prima regola resta sempre la moderazione".