

## IL PARADOSSO DELLE MERENDINE: TROPPO SPESSO INGIUSTAMENTE ADDITATE COME CAUSA DI SOVRAPPESO MA I DATI SUI CONSUMI COSA RIVELANO? NEL LAZIO CONSUMI SOTTO LA MEDIA (1,77 KG/ PRO CAPITE ANNO) MA LIVELLI DI SOVRAPPESO/OBESITÀ IN LINEA CON IL RESTO D'ITALIA

*Si mangiano più merendine al nord, area con la più alta percentuale di bambini (e adulti) normopeso. I consumi scendono al Sud, dove paradossalmente assistiamo ai più alti tassi di sovrappeso e obesità. Attività fisica ed educazione alimentare le variabili chiave. Al centro e nel Lazio si trovano livelli medi di entrambi gli indicatori (30,6% sovrappeso/obesità infantile e 2,1 kg pro capite il consumo di merendine). È quanto emerge incrociando i dati IRI sui consumi di prodotti da forno con i livelli di sovrappeso e obesità nel Paese (Okkio alla salute, Passi, Istat).*

Un altro luogo comune viene sfatato. È bastato incrociare i dati (fonti: indagine Okkio alla salute 2014 per i bambini, il sistema di sorveglianza Passi dell'Istituto Superiore di Sanità e il report Istat "Aspetti della vita quotidiana" per l'intera popolazione) sulla diffusione, geografica, del problema del sovrappeso e dell'obesità infantile con quelli (fonte IRI 2014, Iper, Super, LSP) relativi al consumo di merendine in Italia per capire che qualcosa non torna. Accade esattamente il contrario di quello che ci si sarebbe dovuto aspettare, almeno dando credito al luogo comune che vede i prodotti confezionati da forno (le merendine) spesso additati come responsabili del sovrappeso dei bambini e dei ragazzi italiani.

Invece scopriamo, leggendo i risultati di un'analisi realizzata dal sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it), da anni la voce di **Aidepi** - Associazione industrie del dolce e della pasta italiane - che **nelle regioni del Nord**, dove i livelli di sovrappeso e obesità dei bambini di età compresa tra i 7 e i 10 anni sono più bassi (24,7%), secondo i dati Okkio alla Salute 2014, **si registrano i livelli più alti di consumi di merendine** (2,2 kg pro capite annui), mentre al **Sud e nelle Isole l'indice di sovrappeso e obesità dei più piccoli sale al 37,8%** (+25% media nazionale) e i **consumi di merendine invece scendono a 1,6 kg pro capite annui (-20% della media nazionale e -27% rispetto al Nord)**.

Al **Centro si trovano livelli medi di entrambi gli indicatori** (30,6% sovrappeso/obesità infantile e 2,1 kg pro capite il consumo di merendine).

### I DATI NEL LAZIO: CONSUMI DI MERENDINE, LIVELLI DI SOVRAPPESO/OBESITÀ, SPORT E ABITUDINI ALIMENTARI

Rispetto alle altre regioni del centro, nel **Lazio** la situazione presenta qualche leggera differenza: **i consumi di merendine si fermano ad 1,77 kg** (contro 1,95 della media nazionale e i 2,1 kg del Centro) ma i **livelli di sovrappeso/obesità sono in linea con la media nazionale e non più bassi**, come ci si aspetterebbe, almeno dando credito ad un pregiudizio comune. Vediamo infatti che i livelli di sovrappeso e obesità infantile rilevati da Okkio alla Salute presentano il 31,7% di bambini con problemi di peso, leggermente superiori alla media nazionale (30,7%) e di molto **superiori al nord** (24,7%) dove, invece, il consumo di merendine è molto più alto (in media 2,2 kg/pro capite).

Stessa tendenza anche per gli adulti: il numero degli over 18 in eccesso ponderale, secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia), risulta infatti tendenzialmente in media (40,6%) con il resto d'Italia (42%).

Andando a vedere i dati che raccontano **lo stile di vita dei bambini**, rilevati da Okkio alla Salute, scopriamo

che i piccoli che praticano **un'attività sportiva almeno 3 volte a settimana sono circa il 50%**, in linea con la media nazionale (ma meno del nord, dove il dato arriva al 54,4%) e il 31,3% trascorre più di due ore davanti a tv e videogiochi, facendo leggermente meglio che nel resto d'Italia (35%). Anche i dati sugli adulti risultano in media, ad essere sedentari sono il 33,2% degli over 18 del Lazio, poco di più del 32% della media italiana.

Sul consumo quotidiano di frutta e verdura i bambini del Lazio sono lievemente indietro: è una buona abitudine che hanno il 71% dei piccoli, rispetto al 75% della media nazionale e al 79,4% del nord. Ed hanno molto da migliorare anche gli adulti: secondo i dati Passi a consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno sono circa l'8%, mentre la media nazionale arriva al 9,5%.

Buono il numero invece di bambini che consumano una merenda di metà mattina adeguata: 53% contro il 43,5% della media nazionale.

## **DA NORD A SUD I FATTORI IN GIOCO QUANDO SI PARLA DI SOVRAPPESO E OBESITÀ: SPORT E ABITUDINI ALIMENTARI CORRETTE.**

Quale tendenza si evince scorrendo i dati nel resto d'Italia? Dai dati dell'indagine Okkio alla salute sui bambini abbiamo modo di scoprire quali sono le loro abitudini e come influiscono su sovrappeso e obesità. Partendo dal consumo di una **merenda di metà mattina adeguata**, vediamo che anche questo dato conferma **un trend virtuoso al Nord che s'inverte procedendo verso il Sud d'Italia**: nelle regioni settentrionali il 54% dei bambini consuma una merenda adeguata, al Sud solo 3 bambini su 10 lo fanno.

Lo stesso discorso vale anche per lo sport: degli oltre 2,2 milioni di bambini tra i 6 e i 10 anni che praticano uno sport o fanno attività fisica (Istat), la maggiore concentrazione si trova nelle regioni con bambini più magri e in salute e dove il consumo di merendine è più alto. Al contrario, **dove i bambini sono più sovrappeso si registrano i livelli più bassi di pratica sportiva e di abitudine al movimento. Ma anche i consumi di merendine più bassi.** Basta vedere questi 3 numeri: nel Nord - sempre secondo i dati Istat - fa movimento o sport il 70% del campione, mentre nel Sud e nelle Isole si crolla, addirittura, al 45%.

Un dato che emerge anche dalla sorveglianza **Passi**, secondo cui **le regioni del Sud si confermano quelle con il maggior numero di sedentari**: Basilicata al primo posto con il 65% di sedentari, seguita da Calabria (48,2%), Campania (46%), Sicilia (43,4%), Puglia (40,9%). Le regioni con meno sedentari sono le province autonome di Bolzano (9%) e Trento (16,7%), seguite da Friuli Venezia Giulia (20,7%) e Lombardia (21,1%)

Entrando più nello specifico, questi dati sono confermati dall'Indagine Okkio alla salute: i bambini che praticano **un'attività sportiva almeno 3 volte a settimana sono molto più numerosi nelle regioni del Nord (54,4%), rispetto al Sud (41,7%).**

**Stesso modello** - a riprova di una tendenza che non può essere casuale - **anche se guardiamo al consumo di frutta e/o verdura tutti i giorni**: nel nord riguarda circa l'80% dei bambini (sempre secondo i dati "Okkio alla salute" dell'ISS) con una punta d'eccellenza in Trentino dove si arriva all'86%. Nel Sud del Paese le percentuali scendono drasticamente. Il picco negativo in Calabria con il 63,5%. Anche il sistema di sorveglianza Passi sembra riflettere lo stesso andamento prendendo in considerazione la popolazione adulta: per quanto concerne il consumo quotidiano di frutta e verdura, ritroviamo le regioni **del nord più virtuose**, con in testa la Liguria, la provincia autonoma di Trento, Friuli Venezia Giulia e Veneto. Le regioni del sud fanalino di coda nella classifica, con l'unica eccezione della Sardegna

## **IL NUTRIZIONISTA: "SULLE MERENDINE TANTI PREGIUDIZI, CAUSE OBESITÀ PIÙ COMPLESSE"**

*"Non è corretto - spiega Valeria Del Balzo, biologa nutrizionista - stilare liste di alimenti buoni e cattivi.*

# Merendineitaliane.it

*Spesso si tende a generalizzare e banalizzare quando si parla di alimentazione e il caso delle merendine, in questo senso, è esemplare: è sbagliato demonizzare un alimento e additarlo come responsabile di un fenomeno così complesso come l'obesità. Non andrebbe mai estrapolato un alimento dall'alimentazione nella sua totalità perché ogni ingrediente ha una sua funzione.*

*A contare è soprattutto lo stile di vita, dal movimento alle corrette abitudini a tavola. Da questo punto di vista che nel Nord la popolazione sia più attiva e consumi più frutta e verdura, figura come una riprova del fatto che il peso di bambini (e adulti) dipende da molti fattori, culturali e sociali, e che il consumo di merendine non risulta affatto centrale."*

*"Le merendine - prosegue la nutrizionista - possono tranquillamente essere utilizzate come 'break' a metà mattina o metà pomeriggio, perché sono prodotti caratterizzati da un modesto contenuto di calorie, vanno dalle 110 delle più semplici fino alle 180-200 delle più ricche, e coprono in media tra il 6 e il 7% della quantità di energia raccomandata ogni giorno a bambini e ragazzi. Una merendina quindi permette di rifornire l'organismo della piccola quantità di energia che gli serve per arrivare ai pasti principali con un senso di sazietà adeguato e mantenere la concentrazione in determinati momenti della giornata".*

**Merendineitaliane.it** è un progetto informativo sostenuto da AIDEPI – Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane – che attraverso il contributo di un comitato scientifico di esperti - nutrizionisti, pediatri, psicologi e tecnologi - punta a raccontare, con un linguaggio chiaro ed esaustivo, tutto ciò che ruota intorno al tema merenda&merendine. Sul sito tool interattivi, video e approfondimenti scientifici per rispondere alle esigenze dei genitori di oggi.

**Ufficio stampa Merendineitaliane.it**

**INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Valentina Lorenzoni 06 44160886 331 6449313 [v.lorenzoni@inc-comunicazione.it](mailto:v.lorenzoni@inc-comunicazione.it)