

## Mangiar sano

Viaggio tra le abitudini alimentari dei bambini siracusani nella pausa tra compiti e giochi. I consigli degli esperti e le nuove mode del momento più dolce e atteso della giornata dei piccoli



La merenda resta una sana abitudine alimentare, vecchia di oltre 1500 anni e che a detta degli esperti non legittima solo le ciambelle della nonna, ma anche brioche confezionate, purché rigorosamente «made in Italy»

# La merenda moderna tra ciambelle e donuts

Il nutrizionista: «Conta la qualità degli ingredienti»

Giù le mani dalla merenda. Una sana abitudine alimentare, vecchia più di 1500 anni e che a detta degli esperti non legittima solo le ciambelle della nonna, ma anche brioche confezionate, purché rigorosamente «made in Italy».

Nel periodo in cui anche a Siracusa sembra essere esplosa tra i giovani una mania del mangiare all'americana, le mamme anetusee chiedono aiuto alla vecchia merendina. La classica raviola alla ricotta è ormai soppiantata dalla cheesecake; il cornetto alla marmellata è snobbato dagli amanti di donuts stile Simpson, e panini imbottiti sono stati presto fatti fuori da quelli dei fast-food. Insomma sembra che solo

le crostatine possono ancora salvarci da cibo spazzatura e barrette ipercaloriche.

«Le merendine rappresentano una possibilità molto importante da sfruttare nell'alimentazione dei ragazzi - ha spiegato Michelangelo Giampietro, esperto nutrizionista e medico dello sport, nonché consulente scientifico di merendineitaliane.it - che facciamo o no attività fisica possono tranquillamente essere consigliate». E continua Giampietro: «Sono, infatti, dei prodot-

ti che per le loro caratteristiche e i loro ingredienti ben si possono conciliare con uno stile di vita attivo». Ancor più la ricetta del prodotto da forno confezionato sembra funzionare per i ragazzi che praticano uno sport: «Quanto maggiormente i giovani si muovono, aumentando il loro dispendio energetico, tanto più potranno avere la possibilità di gustare le merendine. Ad esempio prima o dopo un allenamento, perché gli ingredienti delle merende italiane possono rappresentare un'alternativa validissima in sostituzione dei cosiddetti integratori energetici». Una recente indagine messa in atto dal sito istituzionale [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) dell'associazione delle industrie del dolce e della pasta italiana, gestito da un comitato di 18 esperti di discipline della nutrizione, dimostra che sia «un luogo comune sovrastimare le calorie di pan di spagna, pasta frolla e sfoglia».

A tal proposito Giampietro ha specificato: «Se andiamo ad analizzare la composizione delle merendine e quella delle barrette energetiche, ci rendiamo conto che sono molto simili tra loro, con una netta preferenza per le merendine per quanto riguarda il gusto e la qualità degli ingredienti: sono pratiche, buone, educano i bambini a mangiare in funzione del loro dispendio energetico, servono nella gestione e la regolazione di una corretta alimentazione per chi fa sport».

Il segreto di tutto, per allontanare



**Le brioche industriali restano una delle delizie preferite dai bambini a cui si aggiungono anche le merende tradizionali preparate da mamme e nonne. In entrambi i casi i nutrizionisti raccomandano di non eccedere e di preferire sempre materie di qualità, oltre a seguire sempre attività ginniche**

anche dai piccoli siracusani il pericolo dell'obesità infantile sta allora tutto nello stile di vita (regole e consigli sono anche on line sul blog [Ore 17](http://Ore17.it)).

«Una corretta alimentazione e una regolare attività fisica sono gli elementi fondamentali per promuovere benessere e salute e per combattere molte malattie del mondo occidentale, comprese obesità e sovrappeso - ha specificato il nutrizionista - purtroppo abbiamo assistito negli anni a un crescente aumento del fenomeno della sedentarietà a tutte le età. Ma il segreto non è tanto ridurre l'introduzione di cibo, quanto invece promuovere uno stile di vita più attivo, più movimento sotto tutte le forme, non solo sport ma anche gesti e azioni di vita quotidiana, persino per i più piccoli».

**ELEONORA VITALE**