

dolce vita

Le merendine? Non sono più quelle di una volta. Nessun rimpianto, però. Perché a cambiare non è stato il sapore, ma gli ingredienti: meno zuccheri, grassi e sale e più fibre. Tutto è cominciato nel 2008 quando l'Aidepi (l'associazione della Confindustria che riunisce 130 aziende dolciarie e della pasta) ha firmato un protocollo d'intesa con il ministero della Salute per la produzione di alimenti più leggeri entro il 2014. E, a due anni dalla meta, alcuni risultati già sono sotto i denti di tutti. Secondo l'Aidepi, dal 2008 a oggi, il livello di sodio è già sceso in media del 33 per cento nei cereali per la colazione e del 18 nei cracker mentre gli zuccheri sono calati del 6 per cento in merendine e biscotti.

Segno meno anche per i grassi saturi (quelli allo stato solido) scesi in media di 0,5 grammi su cento nei prodotti da forno. Tra gli obiettivi, c'è poi la scomparsa degli acidi grassi trans, causa di problemi cardiovascolari. Le aziende, al 2011, segnalano una riduzione del 50 per cento nei cracker e tra l'80 e il 90 in merendine, cereali, biscotti e gelati. Un bel crollo per la sostanza nata quando l'industria alimentare de-



MERENDINE

ZUCCHERI
2008 35 G - 2011 33 G - 2014 32 G
ACIDI GRASSI TRANS
2008 4 G - 2011 0,4 G - 2014 TRACCE

BISCOTTI

ZUCCHERI
2008 35 G - 2011 33 G - 2014 30 G
(TARALLUCCI, NEL 2011: 23,5 GRAMMI)
ACIDI GRASSI TRANS
2008 2 G - 2011 0,4 G - 2014 TRACCE



**COSÌ BISCOTTI E MERENDINE
SI SONO MESSI A DIETA**

GRAZIE A UN ACCORDO FIRMATO NEL 2008 TRA IL MINISTERO DELLA SALUTE E LE AZIENDE ALIMENTARI, STANNO CALANDO **ZUCCHERI, GRASSI E SALE** IN DOLCI, CEREALI E GELATI. I RISULTATI? CI SONO, E STANNO SCRITTI SULLE ETICHETTE
di **PIERPAOLO DE LAURO**

cise di rendere solidi gli oli vegetali, dando vita ai grassi idrogenati. «Fu un grande errore» dice Andrea Ghiselli, medico dell'Istituto nazionale di ricerca degli alimenti «perché, durante quel processo, si formano gli acidi grassi trans. Quelli creati dai processi industriali aumentano il colesterolo cattivo e abbassano il buono. Bisogna eliminarli».

Per capire come i numeri del-

l'Aidepi vengano presentati, siamo andati al supermercato e abbiamo messo nel carrello alcuni tra i prodotti più noti di ogni categoria alimentare: Kellogg's Corn Flakes, Tarallucci Mulino Bianco, Buondi Bistefani, cracker Premium Saiwa e Cornetto Algida. Leggendo l'etichetta, i dati sono incoraggianti: nessuno di questi alimenti presenta grassi idrogenati. Per quanto riguarda i cereali

per la colazione, i dati Aidepi 2011 indicano una media di 0,6 grammi di sodio per cento grammi di prodotto, i Kellogg's ne hanno 0,5 grammi. Risultato ottimale anche per le fibre: 3 grammi, il 20 per cento in più rispetto alla media.

Nei Tarallucci, la percentuale di zuccheri è 23,5 grammi, quasi dieci punti in meno rispetto alla media di 33 grammi dei biscotti in genere. Le fibre, invece, si ferma-

CEREALI



SODIO/SALE
2006 0,9G - 2011 0,6G - 2014 0,4G

ACIDI GRASSI TRANS
2006 2G - 2011 0,4G - 2014 TRACCE

CRACKERS



SODIO/SALE
2006 1,1G - 2011 0,9G - 2014 0,8G

ACIDI GRASSI TRANS
2006 1G - 2011 0,5G - 2014 TRACCE

fonte: Aidepi

no a 2 grammi, sotto i 2,5 della media. Livelli di sodio sono alti per i cracker Premium Saiwa, 1,37 grammi ogni 100 grammi rispetto ai 0,9 della media, ma l'azienda ha messo sul mercato anche la versione senza sale. Niente acidi grassi trans, per il Cornetto Algida, ma un apporto calorico alto: 310 kcal per 100 grammi di prodotto contro i 190 della media dei gelati, tra i quali sono considerati anche ghiaccioli e granite.

Sul fronte merendine il Buondi, la brioche nata dall'impasto del panettone nel 1953, ha pochi acidi grassi saturi (5,8 grammi su cento rispetto ai 10,5 di media) e zuccheri, ma un apporto calorico elevato: 382 kcal per cento grammi, quasi il doppio delle 180 medie segnalate dall'Aidepi. Meglio il ciambellone fatto in casa? Il nutrizionista avverte: «In alte dosi anche quello non fa bene. Sulla merendina, però, c'è la tabella nutrizionale. Un modo per darci una regolata nel consumo».

