

L'OPINIONE DELL'ESPERTO

ANDREA GHISELLI – MEDICO INTERNISTA:

“La merendina è meno calorica del ciambellone fatto in casa”

Le merendine sono criticate spesso e volentieri. Secondo lei qual è la ragione per cui accade?

Le merendine sono spesso criticate per due motivi principali: il primo perché sono produzioni industriali, e quindi percepite come non genuine, il secondo perché si pensa che siano troppo caloriche e ricche di additivi. Del resto, il fatto che le merendine siano porzionate singolarmente e rimangano sempre fragranti è un motivo che potrebbe spingerci ad un consumo maggiore. Dobbiamo anche dire che rispetto ad un ciambellone o a una crostata casalinga preparata dalla mamma o dalla nonna, molto spesso, proprio per le migliori tecniche industriali che abbiamo a disposizione, la merendina contiene meno calorie e quindi è meno pesante e meno impegnativa rispetto ad un prodotto “genuino”. Rispetto, poi, alla presenza di additivi anche qui dobbiamo dire che sono severamente regolamentati: ci sono le quantità consentite e giuste per fare un prodotto buono e fragrante e quindi non deve essere un motivo per un loro minore consumo ma anzi deve - può- essere introdotta in una normale alimentazione di tutti i giorni.

Le merendine industriali italiane sono porzionate e hanno tutte l’etichetta nutrizionale. E’ un vantaggio questo per il consumatore?

Il fatto che le merendine siano confezionate e porzionate singolarmente e contengano una tabella nutrizionale ha due grandi vantaggi: intanto le possiamo comodamente portare con noi, poi l’etichettatura nutrizionale è importante per vedere cosa c’è dentro e scegliere il prodotto opportuno, non solo in funzione dei nostri gusti ma anche a seconda di particolari allergie o intolleranze dei nostri ragazzi. Una cosa molto importante è che si può leggere chiaramente in etichetta l’energia che una porzione contiene: è utilissimo perché possiamo scegliere a seconda delle esigenze dei nostri ragazzi il prodotto più adeguato, per esempio, una merendina con un contenuto calorico inferiore durante la pausa scolastica o nel pomeriggio se il ragazzo rimane a casa studiare, mentre possiamo dare una merendina anche un po’ più ricca caloricamente - anche più ricca di zucchero, più ricca di grasso - ad un ragazzo che invece ha un impegno sportivo e che quindi ha bisogno di più energia durante la giornata.

Un’alimentazione equilibrata può comprendere le merendine?

Possiamo sicuramente introdurre una merendina in una dieta equilibrata purché la nostra dieta sia il più possibile variata. Abbiamo a disposizione tantissimi prodotti sul mercato e possiamo scegliere quello che in un particolare momento ci sembra più idoneo sia per questioni di gusto che di contenuto nutritivo per i nostri ragazzi. La possiamo anche associare ad un frutto. Non dobbiamo necessariamente pensare che la merendina sia un’alternativa al frutto, anzi possiamo scegliere per merenda un prodotto con un contenuto calorico ridotto - e ce ne sono tanti- e associarlo a un frutto, ad un succo di frutta, a un bicchiere di latte. Quindi purché l’alimentazione sia il più possibile variata ed equilibrata, possiamo introdurre le merendine per la merenda dei nostri figli, scegliendo nell’ampia gamma dei prodotti che abbiamo a disposizione quello più opportuno.

www.merendineitaliane.it

