

## FOCUS 1

### La merenda dei bambini italiani e il “peso” delle merendine

#### Fonte

Ricerca coordinata da **Fosan - Fondazione per lo Studio degli Alimenti e della Nutrizione** - e realizzata da **Inran - Istituto per la Ricerca Alimentare e Nutrizionale**.

#### Lo studio

Nei circa 1000 ragazzi maschi e femmine tra i 6 e i 15 anni, scelti come campione rappresentativo del Nord, Centro e Sud Italia attentamente misurati, valutati di peso, statura, secondo altri parametri relativi allo stile di vita e ulteriormente suddivisi tra consumatori di merende tradizionali (pizza, focaccia) e merendine industriali, le calorie apportate dalle merende tradizionali sono risultate superiori rispetto a quelle provenienti dalle merendine industriali. Queste ultime hanno inoltre assicurato una maggiore assunzione di ferro e vitamina A. Nessuna differenza di peso è stata rilevata tra i consumatori di merende tradizionali e di merendine industriali.

*“È interessante notare che non esistono differenze significative, relativamente alla dieta complessiva, tra quelli che fanno colazione e merenda in modo tradizionale (con pizza e focaccia) e quelli che preferiscono invece le merendine industriali - commenta il coordinatore della ricerca, il nutrizionista – biochimico Gianni Tomassi, professore di Scienza dell'alimentazione all'Università di Viterbo La Tuscia e presidente della Fosan - ciò avviene sia a livello locale sia a livello nazionale. Questo significa che il consumo di merendine non altera le abitudini alimentari dei soggetti studiati ma anche che le merendine non creano un rifiuto del pasto principale e non spingono a privilegiare alcuni alimenti piuttosto che altri. Insomma, non alterano negativamente, in alcun modo, la dieta abituale dei bambini. È da segnalare semmai un maggior introito di calorie, proprio nell'ambito della colazione e della merenda, da parte di chi preferisce le merende tradizionali: le bambine e le ragazze che mangiano pizza e focaccia registrano un introito calorico, relativo alla colazione e alla merenda, mediamente più alto (225,1 calorie contro 94,7) rispetto a chi sceglie le merendine. Questa percentuale scende al 100% in più (243,3 calorie contro 121,9) per i ragazzi. Uno sbilanciamento causato anche da una maggiore assunzione di grassi totali, 6,4 grammi di media, forniti dalle merende tradizionali contro i 4 grammi forniti dalle merendine industriali”.*

*“Questi dati – conclude Tomassi - ci fanno dunque escludere che le merendine siano responsabili del sovrappeso, come si continua a ripetere, rispondendo a un pregiudizio diffuso che però non ci aiuta ad affrontare in maniera corretta un problema effettivamente importante come quello della diffusione dell'obesità infantile.”*

#### Conclusioni

- il consumo di merendine non altera e non squilibra l'alimentazione complessiva della giornata
- le merendine non possono essere ritenute responsabili di un eccessivo apporto di energia e di sovrappeso.

[www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it)



## FOCUS 2

### Quanti e quali nutrienti sono contenuti nelle merendine?

#### Fonte

Ricerca coordinata dalla **Fosan - Fondazione per lo Studio degli Alimenti e della Nutrizione** - e realizzata dal **Distam - Dipartimento Scienze e Tecnologie Alimentari e Microbiologiche**.

#### Lo studio

Dai campioni di merendine analizzate rappresentative della maggioranza del mercato è emerso che una merendina apporta mediamente 150 calorie, rappresentando il 6-7% del fabbisogno calorico giornaliero di un bambino. La quantità di grassi è in media di 7 grammi di cui circa la metà saturi. Le proteine derivanti dal latte dalle uova e dai cereali sono intorno ai 3 grammi I carboidrati sono circa 20 grammi, metà amidi e metà zuccheri semplici. La presenza in grassi e zuccheri è innegabile nelle merendine ma d'altra parte è equiparabile a quella presente nella maggior parte dei dolci da forno casalinghi che hanno bisogno proprio di questi ingredienti per essere preparati. Assenti o presenti in quantità trascurabili gli indesiderati acidi grassi trans. Le merendine contengono infine quantità significative di ferro calcio vitamine del gruppo B, A, E.

*"Il valore nutrizionale delle merendine deriva sostanzialmente dagli ingredienti utilizzati per prepararle - sottolinea il coordinatore della ricerca, il nutrizionista - biochimico Gianni Tomassi - In particolare, le merendine vengono spesso criticate per essere troppo ricche di grassi e, in particolare, dei grassi più pericolosi per la salute, cioè i grassi saturi. E sono anche accusate di contenere i temibili acidi grassi trans, che, forse ancora più dei grassi saturi sembrano capaci di far aumentare il cosiddetto colesterolo "cattivo" (LDL) e far diminuire invece quello "buono" (HDL), favorendo le malattie cardiovascolari. **Ma quanti grassi saturi ci sono realmente in una merendina? E quanti acidi grassi trans?** Il laboratorio di analisi del DISTAM dell'Università di Milano ha analizzato 12 campioni di merendine, scelte tra le più diffuse sul mercato, evidenziando come in una merendina ci siano in media 7 grammi di grassi di cui solo poco più della metà sono saturi. I restanti sono monoinsaturi (l'acido oleico contenuto anche nell'olio d'oliva) e polinsaturi (l'acido linoleico e l'acido linolenico). Una merendina apporta quindi, in pratica, alla dieta circa 3 grammi di grassi saturi. Per avere un'idea di grandezza, basta pensare che una fetta di crostata ne ha in media 14, un cono gelato industriale con la cialda ne ha circa 9, un panino con il formaggio 9. Per essere ancora più chiari: **per ingerire la stessa quantità di grassi saturi di una fetta di crostata occorrono 4 o 5 porzioni di merendine, ne servono invece 3 per assumere gli stessi grassi saturi di un gelato o di un panino al formaggio.** Le analisi del DISTAM – conclude il professore - mostrano che gli acidi grassi trans sono praticamente assenti (coprendo meno dello 0,9% del totale degli acidi grassi presenti) nel 75% delle merendine. Nelle altre invece sono presenti in quantità decisamente ridotte: basti pensare che per raggiungere l'intera quota di trans nell'alimentazione giornaliera occorrerebbero almeno 20 merendine!"*

#### Conclusioni

- le merendine industriali hanno un buon valore nutritivo dimostrato dal buon rapporto tra calorie e nutrienti contenuti nel prodotto
- in termini di porzione una merendina si adatta meglio di altre merende all'esigenza di assumere per merenda una quantità di energia limitata (entro il 10%)

[www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it)



## FOCUS 3

### Quanto saziano le merendine?

#### Fonte

Ricerca coordinata dalla **Fosan - Fondazione per lo Studio degli Alimenti e della Nutrizione** - e realizzata dal **Distam**.

#### Lo Studio

I due test condotti su un campione di 20 volontari tra i 20 e i 24 anni coinvolgeva 5 merendine industriali e 2 merende tradizionali di analogo valore calorico. Nel primo esperimento in cui i volontari consumavano i prodotti fino a sazietà le merendine industriali sono risultate più sazianti con meno calorie rispetto alle merende tradizionali.

Nel secondo in cui le diverse merende venivano assunte a metà mattina in due diverse quantità, ha mostrato che nei maschi le merendine inibiscono l'assunzione di calorie del pasto successivo più delle merende tradizionali. Nessuna differenza invece per le donne.

*"Se il ruolo di una merenda è quello di interrompere il digiuno tra due pasti principali, è importante che ciò che si sceglie di mangiare sia in grado di saziare quel tanto che basta per arrivare, non troppo affamati, al pasto successivo, ingerendo quindi una quantità di calorie non troppo elevata – spiega l'autrice della ricerca, la nutrizionista **Marisa Porrini, direttore del Distam e professore di Scienze dell'Alimentazione all'Università di Milano** - Poiché non esistevano dati scientifici sulla capacità saziante delle merendine industriali consumate tra un pasto e l'altro, né tanto meno relativi al confronto tra questi prodotti e le merende tradizionali, abbiamo pensato fosse interessante avviare una ricerca sperimentale in questo senso, vista anche la notevole diffusione del consumo di merendine. I risultati che emergono dai due protocolli sperimentali avviati nel nostro istituto, mostrano come la sazietà specifica (cioè la capacità di un alimento di limitare il suo stesso consumo) e la sazietà generale (cioè la capacità di inibire il consumo successivo di altri alimenti) indotte dalle merendine industriali siano uguali o addirittura superiori a quelle legate al consumo di merende tradizionali, come pizza/ focaccia salata o pane e burro e marmellata. E mostrano anche come **sia necessario ingerire meno calorie per raggiungere la sazietà con le merendine piuttosto che con le merende tradizionali.**"*

#### Conclusioni:

- le merendine industriali oggettivamente riconosciute come “alimenti appetizzanti” sembrano tuttavia capaci, meglio delle merende tradizionali, di limitare il proprio “consumo” e la quantità di calorie che si assumono nel pasto successivo.

[www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it)



## FOCUS 4

### Quali sono le risposte metaboliche provocate dalle merendine?

#### Fonte:

Ricerca coordinata dalla **Fosan - Fondazione per lo Studio degli Alimenti e della Nutrizione** - e realizzata presso il **Dipartimento di Nutrizione Clinica dell'Università di Parma**.

#### Lo Studio

Il test clinico ha coinvolto 10 volontari tra i 20 e 24 anni cui sono stati somministrati a digiuno una alla volta e a intervalli di una settimana, 5 diverse merendine industriali e 2 merende tradizionali di analogo valore calorico, per verificarne l'impatto metabolico. L'andamento delle curve glicemiche e insulinemiche è stato assolutamente normale. Lo stesso risultato ha riguardato i valori dei trigliceridi e dei NEFA, che hanno addirittura mostrato valori inferiori rispetto a quelli di partenza. Nessuna differenza si è inoltre rilevata tra le merendine industriali e la merenda tradizionale.

*"Quando i valori di glicemia e insulinemia restano elevati per lungo tempo nel sangue dopo i pasti, possono contribuire a elevare il rischio di malattie croniche come quelle cardiovascolari, il diabete e l'obesità – spiega **Andrea Strata, professore di nutrizione clinica all'Università di Parma**, - Ecco perché abbiamo voluto testare l'impatto metabolico delle merendine, che vengono frequentemente accusate di provocare alterazioni a carico del metabolismo di glucidi e lipidi. I risultati del nostro studio clinico, però, smontano questa accusa mostrando come, dopo l'ingestione di 5 diversi tipi di merendine industriali, le risposte metaboliche dell'organismo (glicemia, insulinemia, trigliceridemia e acidi grassi liberi) siano risultate perfettamente normali ed equiparabili a quelle prodotte da 2 merende tradizionali come focaccia e pane, burro e marmellata"*

#### Conclusioni:

- le merendine industriali non alterano il metabolismo glucidico e lipidico. Infatti quando consumate a digiuno provocano risposte metaboliche normali, con valori degli zuccheri e dei grassi nel sangue che tornano alla normalità già alla seconda ora dopo il pasto.

#### Per informazioni:

Angela La Terra  
INC – Istituto Nazionale per la **Comunicazione**  
06/44160844 – 334/6788707  
[a.lattera@inc-comunicazione.it](mailto:a.lattera@inc-comunicazione.it)

*www.merendineitaliane.it*

