



MERENDA: UN RITO INTRAMONTABILE PER OLTRE 30 MILIONI DI ITALIANI PERCHÉ È IMPORTANTE NON SALTARLA E FARLA ALL'INSEGNA DELLA VARIETÀ MERENDINE UNA DELLE ALTERNATIVE: SFATIAMO ALCUNI FALSI MITI SUL PRODOTTO

Occasione di consumo che fa parte dello stile di vita mediterraneo e in particolare italiano, la merenda è un momento fondamentale sia da un punto di vista nutrizionale che pedagogico. Dolce o salata - come spiega la Dott.ssa Maria Rita Spreghini - l'importante è non saltarla mai e farla il più possibile all'insegna della varietà privilegiando il consumo di frutta fresca e secca e alternando tutti gli alimenti, tra cui i prodotti da forno come le merendine o un dolce di lavorazione casalinga. Mentre il tecnologo alimentare ed esperto di nutrizione Giorgio Donegani ci aiuta a fare chiarezza sui prodotti da forno dolci monodose, sfatando alcuni luoghi comuni che ancora circolano sulle merendine.

La merenda è un momento di consumo tipico dello stile di vita italiano, improntato sui 5 pasti, che contraddistingue la nostra alimentazione rispetto allo "snacking" delle nazioni anglosassoni, dove si è soliti mangiare spesso, a tutte le ore, e prevalentemente fuori casa. Un rito intramontabile al quale i nostri connazionali non sanno proprio rinunciare: **secondo una recente ricerca Doxa - Aidepi** (ora Unione Italiana Food) in Italia **fanno merenda 6 italiani su 10** - pari a 33 milioni di persone, in media **4 volte a settimana**. Dolce o salata? **1 italiano su 2 (47%) le alterna**, seguendo le indicazioni date dai nutrizionisti di farla all'insegna della varietà. Mentre il 40% la fa sempre dolce e il 13% la fa sempre solo salata¹.

LE INDICAZIONI DELLA NUTRIZIONISTA PER FARLA IN MANIERA CORRETTA

Unione Italiana Food ha avviato una collaborazione con l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, in particolare con l'Istituto per la Salute del Bambino e dell'Adolescente, per promuovere una corretta informazione sull'alimentazione e gli stili di vita. La **Dott.ssa Maria Rita Spreghini**, nutrizionista e pedagoga dell'**Ospedale Pediatrico Bambino Gesù**, dà quindi alcuni suggerimenti per vivere al meglio il momento della merenda sia da un punto di vista nutrizionale che emotivo. Tra le raccomandazioni, quella di fare merenda tutti i giorni, alternando i vari alimenti e moderando le porzioni in modo da non arrivare troppo sazi al pranzo e alla cena.

*"La merenda varia in base all'età dei bambini e deve avere delle caratteristiche nutrizionali importanti: un adeguato apporto di carboidrati, grassi, proteine, acqua, sali minerali, vitamine e soprattutto fibra. Inoltre, non deve contenere un eccessivo apporto di sale", afferma **Maria Rita Spreghini, nutrizionista e pedagoga dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma.** "La merenda deve rappresentare un pasto piccolo, moderato e variato durante l'arco della settimana. L'importante è che venga vissuta dal bambino come una pausa di benessere, dallo studio e dallo sport. Una sana abitudine da promuovere, sempre, anche per il suo valore aggregativo e di*

¹ Ricerca Doxa – Aidepi 2017



condivisione, per esempio a scuola, utile per fortificare la relazione tra insegnanti-bambini e bambini tra di loro.”

IL “MANIFESTO DELLA MERENDA”: IN 8 PAROLE I SEGRETI PER FARLA CORRETTAMENTE

Proprio per fare cultura sulla merenda, l’Istituto del Bambino Gesù per la Salute del Bambino e dell’Adolescente e Unione Italiana Food recentemente hanno dato vita al **Manifesto della Merenda**: 8 semplici regole da seguire per farla in maniera corretta, riassunte in altrettante parole.

Queste buone pratiche si sono tradotte anche in un **inedito planning settimanale di 56 merende**, disponibile sul sito www.merendineitaliane.it, per aiutare i genitori a organizzare al meglio la merenda dei propri figli. La frutta rimane il caposaldo di questo momento, ma gli alimenti che possono essere consumati sono diversi, dallo yogurt ai panini salati, dai dolci fatti in casa ai biscotti fino alle **merendine**: 1-2 volte a settimana.

“Durante la giornata alimentare è importante fare merenda per ricaricare l’organismo, soprattutto perché ci consente di arrivare con equilibrio al pasto sia del pranzo che a quello serale e contribuisce anche ad evitare quel famoso ‘piluccamento’ frequente tra i ragazzi e i bambini, soprattutto nel pomeriggio quando, tra la scrivania e la cucina, si riforniscono di cibo. Invece, se loro sanno che c’è una merenda prestabilita si può evitare questa problematica”, sostiene la Dott.ssa Maria Rita Spreghini - nutrizionista e pedagoga dell’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma. “L’importante è che la merenda non sia tutti i giorni monotona, ma che sia varia; bisogna spaziare tra quella salata (come una fetta di pane e pomodoro con l’olio, una focaccia della nonna) e quella dolce (una fetta di dolce fatto in casa, una merendina o una macedonia).”

IL TECNOLOGO ALIMENTARE: LE MERENDINE NON SONO COSÌ DISTANTI DAL DOLCE FATTO IN CASA

Se i nutrizionisti considerano compatibile con un concetto di alimentazione sana e variata anche il consumo saltuario di merendine, tra i consumatori ancora non c’è una conoscenza approfondita del prodotto e alcuni falsi miti continuano a circolare. Il tecnologo alimentare ed esperto di nutrizione **Dott. Giorgio Donegani** ci aiuta a fare chiarezza evidenziando, tra le altre cose, come ingredienti e metodo di preparazione dei prodotti da forno dolci monodose non sono poi così distanti da quelli del dolce fatto in casa, di cui le merendine sono le discendenti.

“Di fatto - spiega il Dott. Giorgio Donegani - quando noi prepariamo un dolce in casa prendiamo determinati ingredienti e attraverso la miscelazione, la lievitazione, la cottura - uno dei punti chiave - otteniamo il prodotto finito. Le stesse cose vengono fatte sui prodotti industriali, ovviamente su volumi diversi e con apparecchiature diverse, ma che replicano le stesse operazioni. Tra una crostata fatta in casa ed una crostata industriale c’è pochissima differenza: la crostata industriale viene confezionata in modo da garantirne la durata sufficiente, ma è una cosa che non va a modificare l’essenza del prodotto.”

QUELLO CHE ANCORA NON SAPPIAMO SULLE MERENDINE



Tra le credenze ancora diffuse sulle merendine, la ricerca Doxa evidenzia il fatto che **9 italiani su 10 non sanno che la quasi totalità delle merendine non contiene conservanti, mentre i coloranti sono totalmente assenti**. Oppure, ancora oggi, **l'84% degli italiani non sa che nelle merendine non ci sono più gli acidi grassi trans** che le grandi aziende dolciarie italiane hanno tolto da tempo. Mentre quasi **6 italiani su 10 (56%) non sanno che le merendine vengono realizzate anche con il lievito madre**².

“Nelle merendine italiane, salvo rarissime referenze farcite con crema pasticcera, prosegue Donegani, non c'è alcuna necessità di conservanti perché il modo in cui sono fatte, con la cottura finale, è sufficiente a garantirne una lunga conservazione. Quello che è fondamentale è il confezionamento poiché l'aria è un nemico importante: anche quando facciamo una torta in casa se la lasciamo lì, non va a male, ma si deteriora dal punto di vista della sofficità e della gradevolezza proprio per il contatto con l'aria che da un lato la disidrata e dall'altro la ossida. Il vero segreto delle merendine quindi è il confezionamento!”

MERENDINA: UNA TRADIZIONE ITALIANA A MERENDA

In nessun altro Paese europeo esistono prodotti definiti allo stesso modo. Del resto, lo dice la parola stessa: una merendina è una “piccola merenda” che consente di rifornire l'organismo della piccola quantità di energia che gli serve per arrivare ai pasti principali con un senso di sazietà adeguato. Oggi **vanno dalle 100 kcal delle più semplici fino alle 180-200 kcal circa delle più ricche e coprono in media tra il 6 e il 7% della quantità di energia raccomandata ogni giorno a bambini e ragazzi**.

LE MERENDINE ITALIANE NON HANNO NULLA A CHE VEDERE CON QUELLE STRANIERE

Ricordiamo infine che tutte vengono chiamate “merendine”, ma a volte la distanza tra un prodotto e l'altro è davvero grande. I prodotti monodose da forno dolci presenti sugli scaffali della GDO del **Regno Unito e degli Stati Uniti** in molti casi hanno davvero poco a che vedere con quelli italiani.

A partire dalla porzione, che dovrebbe dare, invece, il nome al prodotto. Se **la merendina italiana**, come dice la parola stessa, **è una piccola merenda dal peso medio di 34 gr**, non si può dire altrettanto delle sue lontane parenti d'oltremarica e a stelle e strisce che **pesano rispettivamente quasi il doppio (66 gr) e più del doppio (81 gr)**. È quanto emerge dai risultati di uno studio comparativo commissionato nel 2018 da **Unione Italiana Food** e dal sito www.merendineitaliane.it alla **Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare (FOODEDU)** che ha analizzato lo scenario della merenda confezionata di Usa, Inghilterra e Italia, confrontando le caratteristiche nutrizionali di 10 merendine, tra le più significative del mercato della GDO, vendute in questi 3 Paesi³.

Ufficio stampa Unione Italiana Food

INC-Istituto Nazionale per la Comunicazione

Sepastiana Gjoni; s.gjoni@inc-comunicazione.it; 0644160856; 3357919573

² Ricerca Doxa – Aidedpi 2017

³ Studio FOODEDU “Le merendine in Italia, negli USA e in UK. Proviamo a confrontare” 2018



Simone Ranaldi; s.ranaldi@inc-comunicazione.it 0644160883; 3355208289