

[ALIMENTAZIONE]



Una mamma su tre vive con ansia la scelta della giusta merenda

Ricerca. Il 79,6% dei bimbi fa sempre uno spuntino

GIOVANNA GENOVESE

Da una recente indagine emerge che la merenda è un pasto importante, consumato da 8 bambini su 10 e che una mamma su tre vive con ansia la scelta di cosa dare da mangiare ai propri figli per i due pasti di metà mattina e metà pomeriggio. La ricerca (fonte www.merendineitaliane.it) si propone di fornire informazioni sulle merende e sul ruolo che possono avere nell'ambito di un'alimentazione equilibrata. Emerge così che il 79,6% dei bambini fa sempre merenda, il 17,8% la fa ma non tutti i giorni. E se il 63% dei bambini fa merenda sia metà mattina sia a metà pomeriggio, uno su tre sacrifica invece quella di metà mattina. Che cosa scelgono i bambini per i loro spuntini? Per la merenda mattutina il 41,5% sceglie un frutto o uno yogurt, il 34% un trancio di pizza o un panino e il 30,5% un prodotto da forno confezionato. Per la merenda del pomeriggio frutta e yogurt restano al primo posto (36,4%), seguiti da gelato (25,3%), prodotti da forno confezionati (23,2) e dolci preparati in casa (17%). Ma con chi fanno merenda i bambini? Se molti la fanno a scuola (67,7%), una buona percentuale la condivide con i propri genitori (61,6%) o con i nonni o altri adulti (22,2%). Solo l'8% la consuma in solitudine. Rispetto alle abitudini, per quanto riguarda la merenda dei propri figli, se circa 6 mamme su 10 si ritengono serene, più di 3 su 10 esprimono preoccupazione e senso di colpa. Ma su cosa vorrebbero avere maggiori attenzioni? Ben 3 mamme su 5 vorrebbero capire come scegliere la tipologia giusta di merenda. Inoltre la ricerca analizza le opinioni delle mamme sulle merendine. Scopriamo così che la metà

delle mamme intervistate sovrastima il contenuto calorico di una merendina. Per quanto concerne il consumo, il 45% dei bambini mangia le merendine 1 o 2 volte a settimana: un dato in linea con le abitudini di consumo nazionali, che vedono la media arrestarsi a meno di 3 prodotti da forno confezionati a settimana. Emergono tre profili di giudizio: quelli estremamente positivi, quelli non favorevoli e l'area del cosiddetto "pragmatismo". Un gruppo di mamme ritiene che le merendine siano un prodotto nutrizionalmente valido (24%) e igienicamente pratico e sicuro (18%) e dall'altra parte il 40% delle mamme giudica le merendine prodotti poco genuini e nutrizionalmente non adeguati all'alimentazione dei bambini. Al di là di queste due posizioni agli antipodi, si delinea l'area del cosiddetto "pragmatismo" secondo cui i prodotti da forno sono una scelta "accettabile" e il problema è nelle quantità eccessive in cui eventualmente si consumano le merendine. Per oltre 6 mamme su 10 a determinare il successo di queste merendine pare sia la confezione per porzione che le rende pratiche per la merenda fuori casa e igieniche, oltre a favorire il consumo della giusta quantità di prodotto a merenda. La ricerca ha anche raccolto i desideri delle mamme rispetto alle merendine del futuro. Le vorrebbero ancora più alleggerite nel contenuto di grassi e zuccheri (63,3%); una richiesta che sembra vada di pari passo con gli impegni già intrapresi con le aziende produttrici che negli ultimi hanno ridotto le calorie e eliminato i grassi idrogenati. Inoltre entro il 2014 è stato annunciato un taglio ulteriore del 5% di calorie, grassi e zuccheri.

Le scelte più frequenti: frutta, yogurt, un trancio di pizza o un panino, un prodotto da forno confezionato



IL PARERE DEGLI ESPERTI

Sull'argomento merendine sentiamo il punto di vista il dottore Andrea Ghiselli, ricercatore Inran e il dottore Sergio Grasso, antropologo alimentare. Sergio Grasso spiega che oggi grazie al web le mamme possono cercare le risposte alle proprie domande e confrontarsi con altre mamme e donne di oggi. Ne nasce un rapporto al cibo più trasparente e diretto, ma anche più "rischioso" proprio perché senza filtri. Una prima colazione adeguata è un'abitudine che tutti bambini dovrebbero prendere. «Se però per qualche motivo - sottolinea Ghiselli - i bambini escono di casa quasi digiuni, la merenda di metà mattina diventa addirittura indispensabile. In generale che consiglio possiamo dare alle mamme? Secondo Ghiselli è importante considerare due aspetti: il valore energetico (e nutrizionale) degli alimenti che si scelgono per merenda e le porzioni che si assumono di questi alimenti. Un panino imbottito o un trancio di pizza, possono avere una dimensione eccessiva. Inoltre è importante considerare la sicurezza igienica. Ma quante calorie contengono le merendine e secondo quali criteri vanno scelte e con quale frequenza andrebbero mangiate? Ghiselli spiega che «il valore energetico medio delle merendine oscilla tra 130 e 170 kcal per porzione, a seconda della tipologia scelta».

LA NATURA NEL PIATTO

Dai carciofi alla zucca per aiutare il fegato e battere il raffreddore

JESSICA NICOTRA

Il segreto di un'alimentazione sana che aiuta a rimanere in forma e a potenziare le difese dell'organismo, lo troviamo nella natura. Una dieta corretta può essere una cura per molti problemi: dall'intestino ai più comuni raffreddori. E così, ad esempio, la parte tenera dei carciofi per aiutare il fegato e alleviare i sintomi di colite e gastrite; broccoli e cavolfiori per rafforzare le difese immunitarie e proteggersi dai primi raffreddori; la zucca come riserva di carotenoidi antiossidanti, validi alleati contro i radicali liberi che invecchiano le cellule. La dieta d'autunno è una miniera di ingredienti preziosi per combattere a tavola lo stress tipico della stagione di mezzo. La nutrizionista Sara Farnetti, specialista in medicina interna ed esperta in malattie del metabolismo, spiega come trasformare un menù appetitoso in una cura a base di ortaggi. Farmaci naturali nascosti tra i banchi del mercato.

Gli ortaggi sono farmaci naturali nascosti tra i banchi del mercato

«La premessa da cui partire - sottolinea l'esperta - è che la natura è un "medico intelligente" perché mette a disposizione il cibo giusto al momento giusto». E il primo alimento amico di questi mesi è il carciofo, il miglior assistente "verde del fegato". «In questo periodo di passaggio - dice Farnetti - a essere sotto pressione è soprattutto l'apparato gastroenterinale, con difficoltà particolari per il fegato. I sintomi più caratteristici sono meteorismo, bocca amara e un po' impastata, ed è proprio dopo la ripresa del lavoro post-ferie estive che si riaccutano coliti gastriti e stitichezza». Ed ecco che in soccorso arriva il carciofo, pianta erbacea che «contiene la cinarina: è una sostanza dotata di un effetto detossicante che si manifesta proprio a livello epatico. Per sfruttare al meglio le proprietà di questo ortaggio, la nutrizionista raccomanda da un lato di «non bollire i carciofi, altrimenti la cinarina si disperderebbe nell'acqua», e dall'altro di «usare i fondi, ossia la parte più tenera». Un'altra famiglia di verdure autunnali "toccasana" sono le crucifere (broccoli, broccoletti, cavolfiori, cavolo cappuccio e verza). «In questa stagione ci si ammala più facilmente - osserva Farnetti - arrivano i primi raffreddori, i virus parainfluenzali, gli stadi di debolezza. Serve uno "scudo" che ci difenda e le verdure contengono anche sostanze antibatteriche e antivirali». Non solo: nei mesi che precedono l'arrivo delle arance, «cavolo cappuccio e verza sono un'ottima fonte di vitamina C».