

Questo è il commento del coordinatore dello studio il nutrizionista epidemiologo Amleto d'Amicis, Ricercatore INRAN

"I bambini presi in esame hanno consumi alimentari adeguati e relativamente bilanciati a parte una carenza di calcio in tutte le classi di età, e vi è una positiva tendenza a distribuire i consumi nell'arco di tutta la giornata. La prima colazione risulta forse ancora un po' povera, ma è bilanciata dalla presenza di merende più robuste. Il peso medio dei bambini è confrontabile con i dati LARN. Una maggiore tendenza al sovrappeso e all'obesità si osserva tra i bambini del Centro e le bambine del Nord.

E' interessante invece 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 confezionate. Ciò avviene sia a livello locale sia a livello nazionale. Insomma questi bambini, che vivono a Brescia piuttosto che a Cagliari o a Palermo, assumono tutti più o meno gli stessi nutrienti, indipendentemente dalla merenda che preferiscono.

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.

In questo quadro di sostanziale somiglianza tra i due sottogruppi è da evidenziare, 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 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.

Del resto non potrebbe essere altrimenti, visto che nella dieta dei bambini e dei ragazzi pane, pasta e grassi da condimento, da sempre rappresentano la fonte principale di energia (circa il 50%), mentre le merendine occupano uno degli ultimi posti nell'apporto energetico".