

Questo è il commento del coordinatore della ricerca, il nutrizionista - biochimico Gianni Tomassi, professore di Scienza dell'alimentazione all'Università di Viterbo La Tuscia Approfondimento

"Il valore nutrizionale delle merendine deriva sostanzialmente dagli ingredienti utilizzati per prepararle. Le proteine vengono dal latte e dalle uova, i carboidrati dalla farina e dallo zucchero, i grassi dal burro o dalla margarina, le fibre dalla frutta fresca o secca o dai cereali integrali, il calcio dal latte, il ferro dal cacao e così via. Tra un merendina e l'altra quindi, ci potranno essere differenze nutrizionali in funzione della ricetta. Un pandispagna farcito alla crema o alla cioccolata o al latte saranno un po' diversi da una crostata alla marmellata, così come un croissant o un pandorino da una torta margherita. Tutte le merendine hanno però in comune il fatto di essere alimenti dolci da forno, con una composizione nutrizionale che sarà quindi sovrapponibile a quella di un dolce preparato a casa o dal fornaio. Saranno cioè molto ricchi in carboidrati, sia amidi che zuccheri, necessari per costruire "l'impalcatura" del dolce; conterranno poi grassi a consistenza solida, come il burro o la margarina, indispensabili per renderlo morbido, gustoso e fragrante, ma ci troveremo anche una discreta quantità di proteine, anche nobili, e persino livelli non trascurabili di minerali, di vitamine e di fibre.

Le merendine vengono spesso criticate per essere troppo ricche di grassi e, in particolare, dei grassi più pericolosi per la salute, 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? E, soprattutto, il consumo reale di merendine da parte di bambini e ragazzi quanto incide sul totale dei grassi saturi e degli acidi grassi trans assunti attraverso l'alimentazione globale giornaliera? 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 casalinga ne ha in media 14 grammi un cono gelato con cialda ne ha circa 9 grammi un panino con il formaggio sempre 9 grammi. Per essere ancora più chiari: per ingerire la stessa quantità di grassi saturi di una fetta di crostata casalinga 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. Eppure nessuno accusa questi alimenti di essere deleteri per la salute, né suggerisce di eliminarli dall'alimentazione dei ragazzi.

Le analisi del DISTAM ci aiutano a chiarire un altro aspetto: mostrano infatti come gli acidi grassi trans siano 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 secondo i Larn l'apporto di trans nell'alimentazione giornaliera non dovrebbe prudenzialmente superare i 5 grammi al giorno. Per raggiungere l'intera quota occorrerebbe quindi mangiare ogni giorno, pensate, almeno 20 merendine!

Va comunque chiarito che l'assunzione di acidi grassi trans nell'alimentazione italiana è in media di solo 1,3 g/die contro i 5-10 gr/die rilevati in Paesi con consumi elevati di grassi idrogenati, quali gli Usa, il Canada, la Germania, la Svezia e l'Inghilterra.

Dai dati analitici si può facilmente dedurre che le merendine non sono quella "bomba calorica" che comunemente si crede. Una merendina apporta in media 150 calorie. E' una buona fonte di carboidrati, circa 20 grammi, di cui la metà è amido. Non è vero, perciò, che le merendine apportino solo zuccheri. Una merendina fornisce inoltre all'organismo circa 3 grammi di proteine di buon valore biologico e quantità significative di ferro, calcio, vitamine B1, B2, A, E e in alcuni casi anche di fibra.