

Queste sono le considerazioni dell'autrice della ricerca, la nutrizionista e tecnologa alimentare Marisa Porrini direttore del Distam di Milano Approfondimento

"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.

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. Non sarebbe vero insomma, almeno in base ai dati di questa ricerca, che le le merendine, pur avendo l'immagine di prodotto quasi irresistibile - siano un po' come con le ciliegie, per cui si dice che una tira l'altra - Questi prodotti sembrano in realtà in grado d'indurre invece un meccanismo di auto regolazione del proprio consumo, riuscendo a controllare il livello energetico del pasto successivo meglio di altre merende".