

Queste le considerazioni del ricercatore il nutrizionista clinico e diabetologo Andrea Strata professore di nutrizione clinica all'Università di Parma Approfondimento

"Quando i valori di glicemia e insulinemia restano elevati per lungo tempo nel sangue dopo i pasti, possono contribuire a elevare il rischio di malattie croniche come quelle cardiovascolari, il diabete e l'obesità.

Ecco perché abbiamo voluto testare l'impatto metabolico delle merendine, che vengono frequentemente accusate di provocare alterazioni a carico del metabolismo di glucidi e lipidi. I risultati del nostro studio clinico, però, smontano questa accusa mostrando come, dopo l'ingestione di 5 diversi tipi di merendine industriali, le risposte metaboliche dell'organismo (glicemia, insulinemia, trigliceridemia e acidi grassi liberi) siano risultate perfettamente normali ed equiparabili a quelle prodotte da 2 merende tradizionali come focaccia e pane, burro e marmellata.

Non è certo mangiando una merendina dolce industriale a metà mattina o nel pomeriggio, quindi, che si rischia di alterare l'equilibrio metabolico dell'organismo. La responsabilità di questi danni sta senz'altro in una dieta complessivamente troppo ricca di calorie, soprattutto quando si accompagna a uno stile di vita sedentario o comunque fisicamente poco attivo, come accade frequentemente oggi ai nostri bambini e ragazzi".