

IL PARADOSSO DELLE MERENDINE: TROPPO SPESSO INGIUSTAMENTE ADDITATE COME CAUSA DI SOVRAPPESO MA I DATI SUI CONSUMI COSA RIVELANO?

Si mangiano più merendine al nord, area con la più alta percentuale di bambini (e adulti) normopeso. I consumi scendono al Sud, dove paradossalmente assistiamo ai più alti tassi di sovrappeso e obesità. È quanto emerge incrociando i dati IRI sui consumi di prodotti da forno con i livelli di sovrappeso e obesità nel Paese (Okkio alla salute, Passi, Istat). Scopriamo che nel Nord d'Italia si toccano i consumi più alti di merendine (2,2 kg pro capite annui) e i più bassi livelli di sovrappeso e obesità infantile (24,7%). Mentre al Sud avviene l'inverso: la somma di obesità e sovrappeso infantili arrivano al 37,8% e i consumi di merendine scendono a 1,6 kg pro capite annui. Attività fisica ed educazione alimentare le variabili chiave. L'ago della bilancia sale infatti dove diminuisce la propensione a fare sport, a mangiare ogni giorno frutta e verdura e a consumare una merenda di metà mattina adeguata.

Un altro luogo comune viene sfatato. È bastato incrociare i dati (fonti: indagine Okkio alla salute 2014 per i bambini, il sistema di sorveglianza Passi dell'Istituto Superiore di Sanità e il report Istat "Aspetti della vita quotidiana" per l'intera popolazione) sulla diffusione, geografica, del problema del sovrappeso e dell'obesità infantile con quelli (fonte IRI 2014, Iper, Super, LSP) relativi al consumo di merendine in Italia per capire che qualcosa non torna. Accade esattamente il contrario di quello che ci si sarebbe dovuto aspettare, almeno dando credito al luogo comune che vede i prodotti confezionati da forno (le merendine) spesso additati come responsabili del sovrappeso dei bambini e dei ragazzi italiani.

Invece scopriamo, leggendo i risultati di un'analisi realizzata dal sito www.merendineitaliane.it, da anni la voce di **Aidepi** - Associazione industrie del dolce e della pasta italiane - che **nelle regioni del Nord**, dove i livelli di sovrappeso e obesità dei bambini di età compresa tra i 7 e i 10 anni sono più bassi (24,7%), secondo i dati Okkio alla Salute 2014, **si registrano i livelli più alti di consumi di merendine** (2,2 kg pro capite annui), **al Centro si trovano livelli medi di entrambi gli indicatori** (30,6% sovrappeso/obesità e 2,1 kg pro capite) mentre **al Sud e nelle Isole l'indice di sovrappeso e obesità dei più piccoli sale al 37,8%** (+25% media nazionale) e **i consumi di merendine invece scendono a 1,6 kg pro capite annui (-20% della media nazionale e -27% rispetto al Nord).**

I dati inerenti la popolazione adulta rilevati dal sistema di sorveglianza Passi confermano la stessa tendenza: **le regioni (Campania, Basilicata, Sicilia, Molise e Puglia) con il maggior numero di italiani in eccesso ponderale (circa 1 su 2) registrano tutte i più bassi livelli di gradimento per le merendine**, sempre al di sotto della media nazionale.

Scorrendo i dati dell'indagine Okkio alla salute, abbiamo modo di scoprire quali sono le abitudini alimentari dei bambini e come influiscono su sovrappeso e obesità. Partendo dal consumo di una **merenda di metà mattina adeguata**, vediamo che anche questo dato conferma un trend virtuoso al Nord che s'inverte procedendo verso il Sud d'Italia: nelle regioni settentrionali il 54% dei bambini consuma una merenda adeguata, al Sud solo 3 bambini su 10 lo fanno.

Lo stesso discorso vale anche per lo sport: degli oltre 2,2 milioni di bambini tra i 6 e i 10 anni che praticano uno sport o fanno attività fisica (Istat), la maggiore concentrazione si trova nelle regioni con bambini più magri e in salute e dove il consumo di merendine è più alto. Al contrario, **dove i bambini sono più**

sovrappeso si registrano i livelli più bassi di pratica sportiva e di abitudine al movimento. Ma anche i consumi di merendine più bassi. Basta vedere questi 3 numeri: nel Nord - sempre secondo i dati Istat - fa movimento o sport il 70% del campione, mentre nel Sud e nelle Isole si crolla, addirittura, al 45%.

Un dato che emerge anche dalla sorveglianza **Passi**, secondo cui **le regioni del Sud si confermano quelle con il maggior numero di sedentari**: Basilicata al primo posto con il 65% di sedentari, seguita da Calabria (48,2%), Campania (46%), Sicilia (43,4%), Puglia (40,9%). Le regioni con meno sedentari sono le province autonome di Bolzano (9%) e Trento (16,7%), seguite da Friuli Venezia Giulia (20,7%) e Lombardia (21,1%)

Entrando più nello specifico, questi dati sono confermati dall'Indagine Okkio alla salute: i bambini che praticano **un'attività sportiva almeno 3 volte a settimana sono molto più numerosi nelle regioni del Nord (54,4%), rispetto al Sud (41,7%).**

Stesso modello - a riprova di una tendenza che non può essere casuale - **anche se guardiamo al consumo di frutta e/o verdura tutti i giorni**: nel nord riguarda circa l'80% dei bambini (sempre secondo i dati "Okkio alla salute" dell'ISS) con una punta d'eccellenza in Trentino dove si arriva all'86%. Nel Sud del Paese le percentuali scendono drasticamente. Il picco negativo in Calabria con il 63,5%. Anche il sistema di sorveglianza Passi sembra riflettere lo stesso andamento prendendo in considerazione la popolazione adulta: per quanto concerne il consumo quotidiano di frutta e verdura, ritroviamo le regioni **del nord più virtuose**, con in testa la Liguria, la provincia autonoma di Trento, Friuli Venezia Giulia e Veneto. Le regioni del sud fanalino di coda nella classifica, con l'unica eccezione della Sardegna.

IL NUTRIZIONISTA: "SULLE MERENDINE TANTI PREGIUDIZI, CAUSE OBESITÀ PIÙ COMPLESSE"

"Non è corretto - spiega Valeria Del Balzo, biologa nutrizionista - stilare liste di alimenti buoni e cattivi. Spesso si tende a generalizzare e banalizzare quando si parla di alimentazione e il caso delle merendine, in questo senso, è esemplare: è sbagliato demonizzare un alimento e additarlo come responsabile di un fenomeno così complesso come l'obesità. Non andrebbe mai estrapolato un alimento dall'alimentazione nella sua totalità perché ogni ingrediente ha una sua funzione.

A contare è soprattutto lo stile di vita, dal movimento alle corrette abitudini a tavola. Da questo punto di vista che nel Nord la popolazione sia più attiva e consumi più frutta e verdura, figura come una riprova del fatto che il peso di bambini (e adulti) dipende da molti fattori, culturali e sociali, e che il consumo di merendine non risulta affatto centrale."

"Le merendine - prosegue la nutrizionista - possono tranquillamente essere utilizzate come 'break' a metà mattina o metà pomeriggio, perché sono prodotti caratterizzati da un modesto contenuto di calorie, vanno dalle 110 delle più semplici fino alle 180-200 delle più ricche, e coprono in media tra il 6 e il 7% della quantità di energia raccomandata ogni giorno a bambini e ragazzi. Una merendina quindi permette di rifornire l'organismo della piccola quantità di energia che gli serve per arrivare ai pasti principali con un senso di sazietà adeguato e mantenere la concentrazione in determinati momenti della giornata".

IL CASO DELLA LOMBARDIA: MERENDINE E POPOLAZIONE IN FORMA

Tornando alla correlazione tra sovrappeso e dati di consumo di prodotti da forno (le nostre merendine italiane), la regione italiana che ha il comportamento più virtuoso, da questo punto di vista, è la Lombardia. Qui si toccano **consumi pro capite di merendine (2,56 kg) tra i più alti d'Italia. Eppure il livello di sovrappeso/obesità nei bambini sono ai minimi, circa il 24%**, (fonte: indagine Okkio alla Salute) così come accade per gli adulti: secondo il sistema di sorveglianza Passi (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia), risultano obesi e sovrappeso circa il 37% degli abitanti, al di sotto della media nazionale (42%).

Bene anche Valle d'Aosta, Veneto, Piemonte che, pur presentando livelli di consumo di merendine superiori rispetto alla media nazionale (circa 2 kg a testa l'anno), si collocano a livelli di sovrappeso e obesità tra i più bassi in assoluto (la percentuale di bambini in sovrappeso oscilla tra il 14 e il 18% e di bambini obesi tra il 3 e il 6%, mentre gli adulti obesi o sovrappeso si fermano intorno al 36%).

IN CAMPANIA CONSUMI DI MERENDINE AL MINIMO E ALTO IL NUMERO DI BAMBINI (E ADULTI) UN PO' TROPPO PIGRI E CON PROBLEMI DI PESO

Interessanti, come controprova in negativo, i dati relativi alla Campania. Qui troviamo **i livelli di sovrappeso/obesità più alti in assoluto registrati in Italia: il 52% degli adulti e il 47,8% dei bambini** (il 28,6% dei piccoli è in sovrappeso, il 13,7% obeso e il 5,5% gravemente obeso), rispettivamente secondo i dati Passi e Okkio alla Salute, ma scopriamo che questo accade nonostante in questa regione si registrino **i consumi più bassi in assoluto di merendine (1,34 Kg pro capite annui)**.

E non si tratta di un caso isolato: tutte e sei le regioni con obesità infantile superiore al 37% (Campania, Sicilia, Abruzzo, Molise, Basilicata, Calabria) registrano livelli di gradimento per le merendine inferiori alla media nazionale.

Andando a vedere, invece, il dato sullo sport, vediamo che la **Campania figura tra le regioni fanalino di coda anche per la pratica di attività fisica regolare (almeno 3 volte la settimana): solo 4 bambini su 10 rientrano in questa categoria, contro il 72% dei bambini del Trentino per esempio. Peggio fanno solo i giovani pugliesi (38,8%) e della Basilicata (33,3%)**.

Merendineitaliane.it è un progetto informativo sostenuto da AIDEPI (Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane) che attraverso il contributo di un comitato scientifico di esperti - nutrizionisti, pediatri, psicologi e tecnologi - punta a raccontare, con un linguaggio chiaro ed esaustivo, tutto ciò che ruota intorno al tema merenda&merendine. Sul sito tool interattivi, video e approfondimenti scientifici per rispondere alle esigenze dei genitori di oggi.

Ufficio stampa Merendineitaliane.it

INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione

Valentina Lorenzoni 06 44160886 331 6449313 v.lorenzoni@inc-comunicazione.it