

## LA RICERCA MERENDA 2.0 COMMENTATA DAGLI ESPERTI

*Il punto di vista di Andrea Ghiselli – medico e ricercatore INRAN – e Sergio Grasso – antropologo alimentare – per dare risposta a dubbi e interrogativi delle mamme on line*

**Ormai il web è entrato nelle case di tutti i noi e sembra poter rispondere a qualsiasi tipo di domanda. Anche a quella di una mamma preoccupata per la crescita e l'alimentazione del proprio figlio. Come antropologo alimentare, questo ha portato a un approccio diverso al cibo?**

Ieri le mamme potevano chiedere consiglio solamente alle proprie madri o alle nonne, ereditando ricette e costumi interni alla propria famiglia. Oggi è tutto una “grande famiglia” e le mamme preferiscono, prima ancora di attingere alla tradizione familiare, cercare sul web le risposte alle proprie domande e confrontarsi con altre mamme/donne di oggi. Ne nasce un rapporto al cibo più trasparente e diretto, ma anche più “rischioso” proprio perché senza filtri. Spesso, a causa di una informazione inadeguata si leggono delle cose tanto importanti quanto errate, che non fanno altro che alimentare alcune paure. (Sergio Grasso)

**Un bambino su tre sacrifica la merenda a metà mattina: è una scelta giusta o sbagliata da un punto di vista nutrizionale? Come e perché la merenda di metà mattina può essere importante per l'equilibrio nutrizionale di un bambino?**

“Tutti i bambini dovrebbero prendere l'abitudine di fare una prima colazione adeguata. Se però per qualche motivo (inappetenza, mancanza di tempo, genitori assenti, ecc.) i bambini escono di casa quasi digiuni o comunque con una colazione inadeguata, la merenda di metà mattina diventa addirittura indispensabile. In ogni caso anche per chi fa una prima colazione adeguata alle 7-8 di mattina, un piccolo spuntino verso le 11 è utile perché consente di mantenere costante la glicemia e, quindi, l'attenzione durante le lunghe ore di lavoro scolastico e di arrivare meno affamati all'ora di pranzo, riducendo quindi il rischio di fare un pasto troppo abbondante” (Andrea Ghiselli)

**La survey ci dice anche che nella merenda dei bambini è presente tanta frutta e yogurt, ma anche dolce e salato: in generale, cosa possiamo dire rispetto a questi dati e che consiglio possiamo dare alle mamme?**

“La survey ci dice che, almeno sulla carta e in base a quanto da loro dichiarato, la merenda dei bambini delle mamme on line è abbastanza adeguata e varia. La varietà di alimenti è però condizione necessaria - ma non sufficiente - per definire una merenda corretta. È importante a tal proposito considerare altri due aspetti: il valore energetico (e nutrizionale) degli alimenti che si scelgono per merenda e le porzioni che si assumono di questi alimenti. Un panino imbottito o un trancio di pizza possono avere, e spesso hanno, una dimensione eccessiva... Va infine considerata la sicurezza igienica: un aspetto non trascurabile o scontato, soprattutto se consideriamo i prodotti artigianali che vengono venduti sfusi.” (Andrea Ghiselli)

**Sulle merendine il parere delle mamme si divide nettamente in tre “scuole di pensiero”: favorevoli, “pragmatiche” e contrarie. Cosa ne pensa di queste differenze?**

“Se il parere delle mamme è così discordante lo si deve, molto probabilmente, a presupposti di partenza diversi... un dato interessante emerso dalla survey è che più della metà delle intervistate è

convinta che una merendina abbia molte più calorie di quante ne abbia in realtà, e questo può generare certamente in loro un'opinione negativa... Se da un lato, quindi, si tende a sovrastimare il contenuto calorico di alcune merende, spesso succede anche che venga sottostimato, d'altra parte, il reale contenuto in calorie e grassi di altre. Magari solo perché sono percepite come più naturali e quindi più sane... Un trancio di pizza, un panino imbottito o una fetta di torta fatta in casa, spesso hanno un contenuto calorico decisamente maggiore rispetto a quello di un prodotto da forno confezionato. Considerando solo quest'ultimo aspetto, senza soffermarci su dati soggettivi come la genuinità o il gusto di un prodotto, possiamo vedere come, ad esempio, un trancio di pizza, contenga in media dalle 300 alle 500 calorie per un quadrato di circa 15-20 cm, in funzione del tipo di ingredienti (pizza farcita oppure no) e della quantità di grassi utilizzati. Un altro errore praticato per i prodotti non confezionati è che non si considera quasi mai la porzione degli alimenti che è quella che, di solito, a parte qualche eccezione - ad esempio la frutta fresca - incide maggiormente sul valore energetico.” (Sergio Grasso)

**E allora proviamo a fare chiarezza sui prodotti da forno confezionati: quante calorie contengono le merendine? Secondo quali criteri vanno scelte e con quale frequenza andrebbero mangiate?**

“Partiamo dal presupposto che le merendine possono entrare a pieno titolo nelle merende dei bambini e che i livelli e le frequenze di consumo raccontati da più stime e ricerche, non sono eccessivi: i bambini italiani, infatti, non arrivano a consumare 3 merendine a settimana. Il valore energetico medio delle merendine oscilla tra 130 e 170 kcal per porzione, a seconda della tipologia scelta. Le differenze dipendono dalla porzione, più o meno grande, e dalla ricetta, più o meno ricca, a seconda che si tratti di una merendina semplice oppure farcita o ricoperta di cioccolato. La scelta di una merendina piuttosto che dell'altra dovrebbe dipendere dalle esigenze energetiche di chi la consuma. Un bambino con uno stile di vita molto attivo e dinamico, potrà avere un'alimentazione più libera e potrà quindi permettersi di scegliere una merendina più ricca e golosa. Un bambino pigro e tendenzialmente sovrappeso, oppure addirittura obeso, invece, dovrà fare più attenzione a cosa e quanto mangia e, se sceglie una merendina, dovrà optare certamente per la meno calorica.” (Andrea Ghiselli)

**Dalla survey “Merenda 2.0” emerge un altro dato interessante e forse non scontato: oltre 3 mamme su 10 (esattamente il 37,1% del campione) vivono il momento della merenda all'insegna di ansia, senso di colpa e/o preoccupazione. Da cosa potrebbe dipendere stato d'ansia?**

La questione della merenda chiama in causa aspetti diversi, alcuni dei quali hanno a che fare con il cibo, l'alimentazione dei figli e il loro nutrimento, ma attraverso di esso anche il confronto interno con lo stereotipo della “madre accudente”, un modello che si scontra con i mille impegni delle donne di oggi. La merenda, intesa come “rito”, non trova spazio nella routine quotidiana e le donne, anche per questo, avvertono un senso di diminuzione del loro impegno e desidererebbero avere più tempo per stare con tranquillità con i propri figli.

Nella merenda entrano in gioco aspetti profondi e antichi, che sembrano richiamare compiti del passato, quando le donne passavano molto tempo in casa, ma quello che le mamme di oggi devono tenere a mente è che non è assolutamente detto che una volta fossero più serene o più disposte a dedicare il proprio tempo per la merenda dei propri figli, come lo stereotipo induce talora a pensare. (Sergio Grasso)

**Le merendine di oggi, crostatine, pan di spagna, brioche, pasta sfoglia, torta margherita si possono considerare le discendenti della merenda della nonna?**

Pan di spagna, paste frolle, paste sfoglie, paste lievitate, paste secche, paste ripiene....credo che almeno 1.500 anni di storia dietro alle merendine da forno ci siano tutti. Credo ci sia dietro un'interpretazione della tecnologia alimentare contemporanea che garantisce il consumatore su una maggiore salubrità del prodotto dal punto di vista igienico – sanitario, tutte confezionate, tutte con etichette, magari anche brevi, ma non necessariamente prodotti industriali diversi per qualità dai prodotti fatti a casa con le nostre mani. Certo quest'ultimo è forse più bello da pensare, ma quello industriale (e l'industria quando lavora bene, lavora benissimo) può essere altrettanto perfetto quanto il prodotto della nonna e non tanto diverso alla fine anche nella tecnica produttiva. Quello che accade in un forno industriale, non è in fondo tanto diverso da quello che facciamo noi nel nostro forno casalingo. Ci saranno certo impianti di produzione più moderni ma la cura e la qualità di quello che la nonna faceva un tempo e quello che i mastri fornai industriali fanno adesso sono sostanzialmente gli stessi perché l'innovazione non è altro che la tradizione che ha avuto fortuna.  
(Sergio Grasso)