

MERENDA SI? MERENDA NO? QUELLA DI METÀ MATTINA E QUELLA DEL POMERIGGIO PERCHÉ NON SALTARLE, QUAL È LA LORO FUNZIONE

Una regola valida per tutti ma soprattutto per i bambini: il frazionamento dei pasti aiuta a distribuire la giusta energia nell'arco della giornata e a tenere desta l'attenzione. Un'importanza particolare rivestono le due merende. Numerose ricerche hanno dimostrato che chi consuma la stessa dieta, ma distribuita su 5 pasti, ha meno colesterolo, una glicemia più bassa, una insulinemia più bassa, un minor rischio di malattie cardiovascolari, un minore peso corporeo...

Marcello Ticca, Andrea Ghiselli, Valeria Del Balzo, Amleto D'Amicis, consulenti scientifici del sito www.merendineitaliane.it, spiegano perché non bisogna sottovalutarle, ma considerarle un prezioso alleato per la salute e il benessere generale dei nostri ragazzi

Distribuire l'energia e i nutrienti durante la giornata è importante per mangiare e stare bene: una regola valida per tutti, ma ancora di più per bambini e ragazzi.

E la **merenda**, ma sarebbe forse meglio dire le **merende si inserisce proprio** nello schema alimentare suggerito da nutrizionisti e pediatri dei **“cinque pasti”** che comprende, oltre a colazione, pranzo e cena, due **spuntini o merende**, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio.

L'inserimento di due spuntini tra i pasti principali aiuta ad arrivare agli stessi meno affamati, consentendo un maggiore controllo di ciò che si mangia.

Ma c'è molto di più. *“Da tempo ormai – ricorda il medico nutrizionista Marcello Ticca – molte ricerche hanno permesso di constatare che fra due soggetti che consumano la stessa dieta, colui che la distribuisce in 5 pasti invece di concentrarla in sole 1 o 2 occasioni presenta livelli di colesterolemia, di glicemia e di insuline mia più bassi, una migliore tolleranza al glucosio ed un minor peso corporeo oltre ad una minore massa grassa e, di conseguenza, anche un minor rischio di malattie cardiovascolari e di diabete. La moderna dietoterapia consiglia proprio di fare piccoli pasti frequenti per prevenire e combattere il diabete e vari disturbi cardiocircolatori, respiratori e digestivi. In parole più semplici possiamo dire che la medesima dieta, se consumata in 1 o 2 pasti al giorno, risulta più ingrassante e tendenzialmente più rischiosa che non quando viene consumata in un maggior numero di piccoli pasti.”*

LA MERENDA FA BENE ANCHE ALL'UMORE: MENO STRESS CON I CARBOIDRATI...

Fare merenda quindi, aiuta a stare meglio e a mantenere costante il livello di attenzione, migliorando le performance scolastiche, lavorative e sportive.

Quali sono gli ingredienti per una buona merenda? Non devono sicuramente mancare un po' di **proteine** e nemmeno una piccola quota di **grassi**, specialmente se il bambino pratica tutti i giorni un'attività sportiva. I tanto criticati grassi alimentari, infatti, se consumati nelle giuste quantità, svolgono un ruolo fondamentale in quanto forniscono energia, apportano preziosi acidi grassi essenziali e favoriscono sia l'assorbimento delle vitamine liposolubili che il senso di sazietà, rendendo inoltre più gustosi i cibi. **Vitamine e minerali**, presenti un po' in tutti gli alimenti, ma particolarmente abbondanti

www.merendineitaliane.it



nella frutta e negli ortaggi, aiutano l'organismo a utilizzare meglio i nutrienti.

Ma la base di una buona merenda, come del resto di tutta la nostra alimentazione quotidiana, **sono i carboidrati**, che forniscono energia sia a rilascio rapido (zuccheri) che lento (amidi) e sono, quindi, importanti per compensare le richieste di energia che servono a cervello e muscoli per ricaricarsi in certi momenti critici della giornata, come il centro della mattinata e la metà del pomeriggio.

*“Se distribuire i pasti nella giornata vuol dire imparare a mangiare bene fin da piccoli e significa aiutare sia i bimbi che tendono a mangiare troppo, sia quelli che hanno poco appetito, è anche vero a goderne è anche l'umore – commenta la nutrizionista dell'Università La Sapienza di Roma **Valeria Del Balzo** - ebbene sì, recenti studi hanno, infatti, **provato che i carboidrati servono anche a tenere sotto controllo lo stress perché stimolano il cervello a produrre serotonina**, ovvero “l'ormone del buonumore” che aiuta anche a stabilizzare il nostro stato d'animo. Ci sono diverse ricerche che portano avanti questo principio, non ultima quella condotta dal Rush University Medical Center di Chicagos che pare dimostrare che consumare carboidrati contribuisca a far sentire meglio addirittura nel giro di 20 minuti.”*

L'IMPORTANZA DELLA MERENDA DI METÀ MATTINA, SPESSO TRASCURATA...

Lo spuntino di metà mattina spesso trascurato o poco considerato può essere invece molto importante soprattutto per quei bambini che escono di casa semidigiuni o comunque dopo aver consumato una prima colazione insufficiente ad affrontare le lunghe ore che compongono la prima parte della giornata. Questi bambini rischiano di arrivare all'ora di pranzo stanchi, nervosi e affamati trangugiando una quantità di cibo eccessiva e di qualità inadeguata.

*“E' molto importante in questo caso l'esempio dei genitori, che devono innanzitutto trasmettere le giuste abitudini alimentari ai proprio bambini a cominciare dal consumo di una prima colazione sufficiente – precisa **Valeria Del Balzo** - Se questo, nonostante gli sforzi, non accade, la merenda di metà mattina dovrà in qualche modo cercare di supplire a questa carenza, altrimenti il bambino si troverà sprovvisto del necessario carburante per affrontare l'impegno scolastico. L'apporto energetico della merenda di metà mattina inoltre dipenderà anche dagli **orari del bambino e della sua famiglia** e dai loro impegni: se il pranzo per esempio viene consumato intorno a mezzogiorno come avviene spesso al nord d'Italia lo spuntino di metà mattina sarà ridotto al minimo, mentre diventerà più consistente se il pranzo avviene alle 14.00, come spesso accade al centro sud della nostra penisola”.*

*“Lo spuntino di metà mattina, in genere – aggiunge il nutrizionista **Marcello Ticca** – non deve essere eccessivo per evitare di arrivare al pranzo con meno appetito, ma è utile per un miglior rendimento sia fisico che psichico nelle ultime ore della mattinata. Quello di metà pomeriggio è ancora più importante e deve servire per allontanare quella spasmodica ricerca di cibo quando si rientra a casa prima di cena o la voglia di un dolce la sera. Non dimentichiamo mai, comunque, che la quantità di nutrienti e di energia deve essere sempre proporzionata alla quantità di movimento che si compie. E oggi purtroppo bambini e ragazzi, oltre a dedicarsi raramente a quei giochi all'aperto che fanno lavorare i muscoli, camminano ben poco, anche perché nella maggior parte dei casi vengono accompagnati a scuola in auto e non tutti svolgono attività sportive integrative nelle ore libere.”*

Dolce o salato? *“Bisogna abituarci – continua il Prof. Ticca – ad alternare spuntini dolci e salati per evitare di introdurre troppi zuccheri o troppo sale nel corso della settimana. Ed è importante **abituare i***

www.merendineitaliane.it



*ragazzi a mangiare anche cibi di diverso sapore e consistenza per educare i loro palati e abituarli alla varietà alimentare. Via libera, quindi, alle merende soffici, ma senza dimenticare quelle più consistenti, ricordandosi che un alimento che deve essere **masticato a lungo** viene in quel modo predisposto ad una più agevole digestione. Inoltre c'è anche un altro fattore che incide: masticare di più allunga il tempo che impieghiamo per mangiare, il che aiuta ad avvertire precocemente i segnali fisiologici della sazietà.*"

*"Anche le merende – interviene ancora la **nutrionista Del Balzo** – possono diventare poi un'occasione preziosa per insegnare ai bambini comportamenti alimentari corretti che poi sarà più facile mantenere per tutta la vita. Non bisognerebbe, ad esempio, mangiare la merenda mentre si studia o si guarda la televisione: in questo modo si rischia, infatti, di mangiare automaticamente senza pensare a cosa e a quanto si sta mangiando rischiando di fare una merenda inadeguata alle proprie necessità. Lasciare che il bambino a casa possa trovare e mangiare quello che vuole o adeguarsi ai suoi comportamenti passivi e sedentari sono tra gli errori più facili da commettere. Il bambino deve, invece, essere abituato a mangiare quello che la mamma gli propone o lui stesso ha deciso di mangiare. Non certo quello che gli capita. E poi non deve dimenticare la sensazione della fame, che è importantissima per avere consapevolezza delle proprie esigenze e per cominciare ad autoregolarsi. Insieme alla fame è importante che riconosca anche la sensazione di sazietà."*

MERENDINE, OK GRAZIE A ETICHETTA NUTRIZIONALE E MONOPORZIONI

Le merendine di oggi sono alimenti migliori e più adatti alla merenda dei bambini sia come composizione nutrizionale sia come porzione.

*"L'industria italiana mette a disposizione del consumatore una produzione molto diversificata, non solo per tipologia ma anche per dimensione. – commenta **Andrea Ghiselli, medico e ricercatore INRAN** - Il fatto, poi, che le merendine siano confezionate e porzionate singolarmente e che abbiano un'etichetta nutrizionale, ha due grandi vantaggi: si possono comodamente (e nel rispetto delle norme igieniche) portare con se ovunque ed è possibile scegliere il prodotto più adatto non solo in funzione dei propri gusti e delle esigenze energetiche, ma anche di eventuali allergie o intolleranze. In commercio ci sono tantissime merendine che vanno dalle 100 alle 150 calorie, cioè meno delle merende tradizionali come pane e prosciutto, pane formaggio, pizza che superano facilmente le 200-250 calorie. In questo modo è possibile scegliere prodotti diversi in occasioni diverse. Per esempio, si potrebbe optare per una merendina più piccola e meno energetica durante la pausa scolastica o nel pomeriggio, qualora il ragazzo rimanesse a casa studiare. Mentre si potrebbe dare una merendina caloricamente più ricca - anche più ricca di zuccheri o di grassi – nel caso il bambino abbia bisogno di più energie perché impegnato in un'attività sportiva. L'importante è, comunque, che l'alimentazione complessiva sia il più possibile variata ed equilibrata. Non dobbiamo necessariamente pensare che la merendina sia un'alternativa, ad esempio, alla frutta: buona abitudine può essere, infatti, quella di associare un frutto, o un succo di frutta, un bicchiere di latte o uno yogurt ad un prodotto da forno con un contenuto calorico ridotto"*

A sottolineare i punti di forza delle merendine da forno è anche il **nutrionista epidemiologo Amleto D'Amicis**, che precisa anche un aspetto molto importante, ovvero che il consumo di questi prodotti – a

www.merendineitaliane.it



volte ingiustamente demonizzati – non è poi, nella pratica, così elevato come molti pensano.

“Le merendine, alimenti da forno confezionati in porzioni monodose, rappresentano tipici prodotti italiani eredi delle crostate, dei pan di spagna e dei ciambelloni un tempo preparati in casa delle nostre nonne. Sono caratterizzate dal fatto di avere un contenuto moderato di energia, buoni ingredienti e un’alta qualità igienica. Le merendine, nell’ambito dei consumi alimentari di metà mattina e metà pomeriggio, si collocano, comunque, solo al sesto posto come scelta, precedute dai succhi di frutta, dalla frutta, dai panini imbottiti, dal latte e dai cracker. Possiamo quindi sfatare il mito che i bambini per merenda mangino solo merendine, basti pensare che il consumo medio giornaliero di questi prodotti è di circa 10 grammi al giorno (dati che si mantengono tali dal 2000). Anche se non ci sono dubbi che i principali consumatori di merendine siano i bambini, secondo autorevoli studi condotti in Italia, i piccoli consumatori ne mangiano circa 11 grammi al giorno ciascuno. Se consideriamo che una merendina ha un peso medio di circa 40 grammi, vuol dire che stiamo parlando di due merendine e mezza circa a settimana”.

www.merendineitaliane.it

