

merendine italiane: oltre il pregiudizio

Marzo 2003

Considerazioni
e ricerche multidisciplinari
sul ruolo delle merendine
industriali
nell'alimentazione

DOSSIER

indice

Merendine e pregiudizio: una sintesi del problema	5
1. Di che cosa parliamo quando parliamo... di merendine	7
FOCUS	8
Eugenio Cialfa: “Le merendine di casa nostra contengono il 30-40% di calorie in meno rispetto agli snack venduti in America”	
Marcello Ticca: “La nostra tradizione contro l’americanizzazione delle abitudini alimentari”	
2. Storia delle merendine italiane: i dolci della nonna diventano di largo consumo	9
FOCUS	10
Cinquant’anni di consumi, per riportare in auge la prima colazione Ma è proprio vero che i bambini amano e mangiano solo le merendine?	
3. Merendine e opinione pubblica: come, dove e perché nasce il pregiudizio	13
FOCUS	15
Amleto D’Amicis: “Tutta colpa del mito della naturalità”	
Marcello Ticca: “Colpevolizzate perché ritenute troppo a portata di mano dei bambini”	
Gianni Tomassi: “Pregiudizi favoriti anche da una parte del mondo scientifico”	
Eugenio Cialfa: “Tutto iniziò con una sovraesposizione da advertising negli anni ’70 e ’80”	
4. Oltre il pregiudizio: i risultati delle ricerche	17
<ul style="list-style-type: none">• Ecco perché le merendine non possono essere considerate la causa dell’obesità infantile• Cosa c’è dentro: ma le merendine sono o no un prodotto adatto allo spuntino dei nostri figli?• Quando per saziare servono meno calorie• Merendine e metabolismo glucidico e lipidico: in due ore tutti i livelli tornano regolari• Merendine e sicurezza alimentare: quando l’industria è sinonimo di maggiori garanzie	19 23 28 31 33
5. Merenda e merendine: istruzioni per l’uso	37
Amleto D’Amicis: “Fare merenda: quando, come e perché. L’importanza fisiologica della merenda per interrompere il digiuno fra i pasti principali”	

Marcello Ticca: “Frequenza dei pasti e salute: il punto sulla letteratura scientifica degli ultimi decenni”

Gianni Tomassi: “Saper leggere le etichette degli alimenti ci aiuta a inserirli in modo corretto nella nostra alimentazione quotidiana”

Pietro Antonio Migliaccio: “Ecco la dieta, da 1850 calorie, adatta ai ragazzi tra i 7 e i 14 anni, che spiega entro quali limiti si possono consumare anche dolci e merendine”

6. Quattro punti di vista (il dietologo, il pediatra, il medico sportivo e lo psicologo) sul problema dell'obesità infantile

46

Eugenio Del Toma: “Quell'ignoranza colpevole che fa vaneggiare parlando di alimenti killer: non inventiamoci un solo colpevole, l'obesità ha molti padri”

Claudio Maffei: “Il vero problema è che non si insegna ai bambini a nutrirsi correttamente, spiegando ad esempio in che modo e entro quali limiti anche le merendine possono entrare nella loro dieta”

Michelangelo Giampietro: “L'obesità si previene abituando i bambini a muoversi tutti i giorni: ecco perché per i più attivi le merendine sono meglio degli integratori alimentari”

Massimo Cicogna: “La chiave per capire i disturbi alimentari dei bambini non è nel cibo: quando è più facile demonizzare un alimento che comprendere la realtà”

gli esperti che hanno realizzato le ricerche e il presente dossier

Paolo Aureli

Istituto Superiore di Sanità (ISS), Roma

Eugenio Cialfa

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione (INRAN), Roma

Amleto D'Amicis

INRAN, Roma

Marisa Porrini

Dipartimento Scienze e Tecnologie Alimentari
e Microbiologiche (DISTAM),
Università degli Studi di Milano

Giovanbattista Quaglia

INRAN, Roma

Andrea Strata

Università di Parma

Giulio Testolin

DISTAM, Milano

Marcello Ticca

INRAN, Roma

Gianni Tomassi

Università della Tuscia, Viterbo

gli esperti che hanno fornito altri contributi al dossier

Massimo Cicogna

psicoterapeuta, Roma

Eugenio Del Toma

dietologo, Roma

Michelangelo Giampietro

medico sportivo, Roma

Claudio Maffeis

pediatra, Verona

Pietro Antonio Migliaccio

nutrizionista, Roma

merendine e pregiudizio: una sintesi del problema

Ansel Keys, l' "inventore" della dieta mediterranea, ripeteva sempre che, se basta un giorno per affermare un luogo comune nel campo dell'alimentazione, occorrono poi almeno diversi decenni per sfatarlo. Sfatare, dunque, i molti pregiudizi che ruotano attorno all'alimento dolce più demonizzato degli ultimi decenni, è davvero un'impresa difficile.

La Fo.S.A.N, in questo campo, ha una notevole esperienza derivante da studi e ricerche. Dieci anni fa, nel 1990, ha promosso una serie di studi, per alcuni versi simili a quelli su cui è basato il presente dossier, per verificare la fondatezza, o meno, delle molte voci che cominciavano a costruirsi attorno ai prodotti dolci monodose da forno italiani: i risultati dimostrarono in maniera chiara che questi alimenti non potevano e non possono in alcun modo essere trasformati nel capro espiatorio di un problema, serio e importante, come quello dell'obesità infantile. Tutto ciò, riportato in pubblicazioni scientifiche, in convegni e in conferenze stampa, non è stato sufficiente a contrastare i fiumi d'inchiostro che si sono riversati, evidentemente nella direzione sbagliata. Facendo perdere l'esatta prospettiva del problema dell'obesità infantile che ha ben altre e più complesse motivazioni.

Sono state così promosse nuove ricerche per cercare di fare chiarezza su uno dei luoghi comuni alimentari oggi più radicati. In questo Dossier - che vuole essere attento e scrupoloso riguardo i contenuti scientifici ma anche e soprattutto divulgativo nei toni - troverete i risultati di 5 ricerche che hanno indagato i consumi alimentari dei bambini e dei ragazzi della scuola dell'obbligo, la composizione chimica e il valore nutrizionale delle merendine, gli effetti della loro assunzione sulla sazietà e sul metabolismo lipidico e glucidico ma anche il livello igienico e le tecnologie adottate per la realizzazione di questi prodotti.

Una cosa è certa. Ne emerge un quadro ben lontano dall'immagine che oggi le merendine hanno presso l'opinione pubblica e forse anche presso molti "addetti ai lavori".

L'analisi bromatologica chiarisce che una porzione di merendine assicura, a secondo della tipologia, dal 6 al 7% dell'energia giornaliera necessaria per bambini/ragazzi mentre una porzione di merenda tradizionale fa salire questa percentuale dall'8 al 12%. Scopriamo inoltre che una merendina contiene circa 3 grammi di grassi saturi, contro i 14 - tanto per fare qualche esempio - di una fetta di crostata casalinga e i 9 di un panino al formaggio o di un cornetto gelato.

E i tanto temuti acidi grassi trans? La grande maggioranza (9 su 12) delle merendine esaminate ne presenta solamente delle tracce e le altre 3 quantità in ogni caso non preoccupanti, considerato che il livello massimo consentito dai Larn è di 5 grammi al giorno e che la media italiana è di appena 1,3 gr/die, contro i 5-10 grammi di Paesi come gli USA, il Canada, la Germania, la Svezia e l'Inghilterra.

Ed ancora: l'indagine sulle abitudini alimentari dimostra chiaramente che i bambini e i ragazzi che risultano 'forti' consumatori di merendine nella prima colazione e nello spuntino di metà mattina, hanno un introito calorico più basso di quelli che, invece, sono 'forti' consumatori di meren-

de tradizionali (focaccia, pane e prosciutto, pane burro e marmellata...).

Inoltre, sulla base di uno studio ad hoc risulta che le merendine saziano di più poiché richiedono una minore assunzione di calorie rispetto alle merende tradizionali.

Tuttavia i pur positivi risultati delle ricerche, per essere chiari, non devono spingere a proporre un nuovo e altrettanto pericoloso comportamento di consumo, secondo il quale le merendine possono essere assunte senza alcuna regola e in quantità illimitate. L'obiettivo è semplicemente quello di "riabilitare" un alimento che come ogni altro deve essere inserito con giudizio all'interno della dieta giornaliera e in rapporto al fabbisogno, che è diverso da ragazzo a ragazzo.

Quello che conta è però ribadire che le merendine non sono certamente la causa dell'obesità infantile, che va invece cercata - e nelle pagine di questo Dossier si cerca di offrire alcuni contributi per favorire un approccio più costruttivo a questo problema - in uno stile di vita (quindi non solo alimentare) sicuramente da rivedere, non solo per i ragazzi ma anche per gli adulti.

La sedentarietà e la crescente disabitudine a muoversi fanno molti più danni delle tanto demonizzate merendine. Questo è certo, ma è anche più difficile da "accettare". Perché se cade la logica del "nemico", se rimaniamo senza l'alibi dell'alimento "cattivo", bisogna interrogarsi in maniera molto più profonda sulle scelte che si fanno per regolare la nostra vita e quella dei nostri figli. Solo questa seconda strada, molto più in salita, potrà contribuire a risolvere, speriamo il più presto possibile, il problema del sovrappeso e dell'obesità dei nostri figli.

Prof. Gianni Tomassi
Presidente FOSAN

1

Di che cosa parliamo quando parliamo di merendine

Le merendine sono un alimento tipico, e verrebbe da dire quasi esclusivo, del mercato italiano, nonché una derivazione diretta - come vedremo - della tradizione dolciaria di casa nostra. In nessun altro Paese europeo, infatti, esistono prodotti definiti 'merendine'. Anzi, quando traduciamo in un'altra lingua questo termine dobbiamo, per forza, ricorrere ad un'intera frase per spiegare di cosa si tratta: "piccoli prodotti dolci da forno monoporzione".

Ma, oltre il termine, è proprio il concetto di merenda ad essere una prerogativa tipica dell'alimentazione dei Paesi mediterranei e principalmente italiana. E se a casa nostra, infatti, la merenda è sempre stata - a tutti gli effetti - un pasto, seppur di più modeste dimensioni rispetto ai due principali, a pensarla come noi sono gli spagnoli che, nel tardo pomeriggio quando sorge l'appetito o si ha voglia di uno spuntino, consumano una 'merienda' composta da torte, biscotti e dolci accompagnati da caffè nero o con 'leche' e i francesi che, invece a metà mattina e al pomeriggio, consumano una 'gouter', ovvero la 'merenda dei bambini' a base di pane e cioccolata, o croissant o brioche, mentre gli adulti non rinunciano alla 'casse-croute', vero e proprio 'spuntino dei lavoratori', a base di sandwich, consumato intorno alle dieci del mattino. Nei paesi anglosassoni, invece, come l'Inghilterra e la Germania, si perde la tradizione della merenda per le differenti abitudini alimentari. In Inghilterra, ad esempio, il pasto più importante della giornata è, tradizionalmente, il 'breakfast', ovvero la colazione del mattino, a cui seguono - nell'arco - della giornata piccoli 'snack', ovvero spuntini salati e dolci, consumati in maniera irregolare. In Germania, invece, il pasto serale - l' 'Abendbrot', ovvero 'pane della sera' - è molto anticipato rispetto al nostro, intorno alle 18.30, ed è a base di formaggi, affettati e pane accompagnati da birra, più tardi, invece, dopo le 22.00, si mangiucchiano 'salatini e dolcetti'. Possiamo dire, quindi, che come la merenda è un'abitudine dei Paesi latini, quella dello 'snacking', nata proprio dalla destrutturazione dei pasti principali, è invece tipica delle nazioni anglosassoni dove si è soliti mangiare spesso, a tutte le ore, e prevalentemente fuori casa. Quindi le nostre merendine poco o nulla hanno a che vedere con alcuni prodotti stranieri, quali snack dolci o salati, che, profondamente differenti dal punto di vista nutrizionale e degli ingredienti, vengono però semplicisticamente definiti "merendine" dalla stampa di casa nostra.

brioche, pandispagna,
pastafrolla e...

Le merendine italiane, infatti sono prodotti dolci da forno in confezione monodose, a base di di pandispagna, pasta frolla, o pasta brioche, semplici o farciti, nati per fornire un'alternativa pratica, igienica e gustosa alla tradizionale merenda casalinga o alla colazione fatta al bar. In questi anni, la produzione industriale si è costantemente adeguata alle mutate esigenze nutrizionali, arricchendo l'offerta con nuovi prodotti più vari e leggeri.

Secondo la tipologia dell'impasto le merendine italiane possono essere suddivise in tre grandi categorie:

- **merendine tipo brioche**
- **merendine di pandispagna**
- **merendine a base di pastafrolla**

Da alcuni anni sono entrate nel panorama delle merendine industriali italiane anche le cosiddette merendine refrigerate, che sono costituite da una parte cotta al forno e da una farcitura a base di

latte fresco pastorizzato e che per questa ragione devono essere conservate in frigorifero fino al momento del consumo.

Ma quali sono le caratteristiche nutritive delle merendine industriali italiane? Ecco, di seguito, le principali. Innanzitutto il peso: che varia tra i 30 e i 40 grammi. L'apporto calorico contenuto, compreso tra le 129 calorie medie di una merendina a base di pandispagna e le 175 di una a base di pastafrolla. Con una merendina si copre dal 6 al 7% della quantità raccomandata di energia giornaliera dei bambini/ragazzi.

FOCUS

EUGENIO CIALFA:

“Le merendine di casa nostra contengono il 20-40% di calorie in meno rispetto agli snack venduti in America”

“Le merendine industriali italiane sono nate sulla scia dei nostri tradizionali prodotti dolciari casalinghi. Sono, cioè, almeno la maggior parte di loro, prodotti da forno che presentano, nei loro ingredienti, una prevalenza di carboidrati (amidi e zuccheri semplici) rispetto agli snack consumati in America e nei Paesi anglosassoni, ricchi di creme e farciture.

Il prodotto italiano, quindi, si differenzia da quello di impostazione inglese e americana innanzitutto per la maggiore quantità di farina utilizzata nel suo impasto. Inoltre, le merendine di casa nostra sono molto meno caloriche rispetto agli snack venduti in America: si calcola almeno un 20-40% in meno a seconda delle diverse tipologie.

Date le differenti caratteristiche di composizione, quindi, le merendine italiane risultano molto più facilmente digeribili di quelle americane, con un apporto energetico più rapidamente utilizzabile”.

MARCELLO TICCA:

“La nostra tradizione contro l'americanizzazione delle abitudini alimentari”

“Le merendine industriali italiane sono la derivazione diretta della nostra tradizione dolciaria. Sono, infatti, la riduzione in formato monodose dei dolci da forno della nonna, soprattutto di quelli a base di pandispagna e pastafrolla.

Da un punto di vista nutrizionale sono nettamente diverse dagli snack di concezione americana, completamente estranei alla nostra cultura alimentare.

A differenza delle ‘nostre’ merendine, infatti, gli snack ‘made in Usa’ sono più assimilabili ai prodotti di pasticceria. Questi snack, consumati come fuoripasto, hanno una densità calorica molto più alta rispetto alle merendine italiane alle quali non sono assolutamente comparabili, neanche per quanto riguarda la quantità di grassi contenuta”.

2 Storia delle merendine italiane: i dolci della nonna diventano di largo consumo

Anni '50:

La colomba, il panettone e il pandoro diventano "merendine"

In principio fu il mottino: un panettone mignon trasformato in pratico fuoripasto e lanciato sul mercato negli anni '50, che può, di diritto, fregiarsi del titolo di capostipite di tutte le merendine.

La vera svolta "culturale", però, si ebbe agli albori degli anni '60 con il buondi che divenne, in breve tempo, il nuovo must per la colazione degli italiani. Tanto che, a casa come al bar, la frase "cappuccino e brioche" si tramutò, ben presto, in "cappuccino e buondi". Il successo di questo prodotto, che resiste ancora a distanza di 50 anni, sta nell'impasto a lievitazione naturale che richiama uno dei dolci più tipici della tradizione italiana: la colomba pasquale, della quale il buondi conserva la glassatura superficiale all'amaretto e la guarnizione di granella di zucchero.

E dopo il buondi-colomba, sempre negli anni '60, iniziò anche la produzione del pandorino, riduzione in formato monodose del tipico dolce natalizio veronese.

Anni '60:

ecco la brioss, buona e semplice come un dolce casalingo

Negli stessi anni, però, oltre ai dolci tipici delle feste, ad essere riproposte sottoforma di merendine furono soprattutto le torte casalinghe, dagli ingredienti semplici e di facile lavorazione, che divennero per l'industria dolciaria italiana lo spunto per le merendine di "prima generazione" a base, cioè, di pasta Margherita, pandispagna e

pastafrolla, variamente farcite con confettura o cioccolato. Nel 1961, ad esempio, nacque la brioss, soffice trancino di pandispagna, semplice negli ingredienti e nella lavorazione proprio come un dolce casalingo, e farcito con marmellata di albicocche o di ciliegie, che legò il suo successo anche alle prime raccolte punti, tra le quali il famoso concorso promozionale "Una giornata con il tuo calciatore preferito" che segnò, letteralmente, un'epoca.

È significativo che le merendine industriali di casa nostra abbiano fatto breccia nell'alimentazione e negli stili di vita degli italiani a partire dagli anni '60, ovvero negli anni del "baby boom", oltre che del boom economico. Quando, cioè, la nuova società del benessere iniziò a riconoscere un maggior ruolo ai giovanissimi, anche in fatto di consumi. Andava affermandosi, inoltre, il concetto che i figli non vanno solamente nutriti, ma devono essere nutriti meglio. E l'industria approntò una vasta gamma di prodotti per rispondere alle diverse necessità nutrizionali dei bambini e dei ragazzi, nonché ai diversi momenti della giornata. Dalla prima colazione alle due merende.

Anni '70:

La farcitura si fa ricca e gustosa (all'insegna del cioccolato)

A partire dagli anni '60 il trend di consumo delle merendine non conosce flessioni, anche se è soprattutto dagli anni '70 in poi che si assiste a una vera e propria escalation, anche grazie a tanti nuovi prodotti che ne determinano ulteriormente il successo. Negli anni '70, per esempio, è la volta delle merendine a base di pandispagna farcito, o ricoperto, con il cioccolato. Due esempi tra tutti: la "mitica" girella, entrata nella storia del costume anche per la réclame a cartoni animati che vedeva l'indianino - Toro Farcito - costretto a

difendere la sua merendina preferita dagli assalti del Golosastro; e la fiesta, tortino ricoperto di

cioccolato e aromatizzato al sapore di liquore di arancio e curacao, per la quale addirittura uno dei complessi musicali più famosi dell'epoca, i Ricchi e Poveri, incise un jingle pubblicitario.

Nel 1977 nascono due "grandi classici", il saccottino, lievito farcito all'albicocca, al cioccolato o alla crema, e la crostatina, mini torta di pasta frolla in due versioni, alla marmellata e al cioccolato, particolarmente apprezzati dai bambini anche per le divertenti sorprese in scatola che si trovavano in ogni confezione. Appena pochi anni e si affermano sul mercato anche tegolino e trancino, gustosi fuoripasto farciti al cioccolato, e tante altre "imitazioni" di dolci tipici della tradizione italiana: come ciambellina, cannolo e tortina paradiso.

anni '80 e '90:

gli ingredienti sono sempre più salutari

Con gli anni '80, invece, le merendine entrano nella "seconda generazione", ovvero si adeguano alle nuove esigenze nutrizionali dettate anche da una rinnovata attenzione dei consumatori italiani ad un più sano e corretto stile di vita. Nelle loro ricette, ora, compaiono tra gli ingredienti anche le fibre e lo yogurt. Le camille, soffici tortine alle carote, e i plum cake, con l'aggiunta di yogurt, sono i capofila di questa nuova generazione di prodotti.

tine alle carote, e i plum cake, con l'aggiunta di yogurt, sono i capofila di questa nuova generazione di prodotti.

Un'altra grande rivoluzione, in tema di merendine, avviene poi negli anni '90, quando arrivano sul mercato le cosiddette merendine refrigerate, come le fette al latte e i pingui, con latte fresco pastorizzato che consente un apporto più elevato di calcio e proteine nobili. Ai bambini queste merendine piacciono specialmente per l'esterno croccante e per la fresca crema al latte con cui sono farcite.

FOCUS

Cinquant'anni di consumi, per riportare in auge la prima colazione

Nel 2001 gli italiani hanno consumato 64,3 grammi al giorno di prodotti dolciari: un po' più di 23 chilogrammi procapite annui. Un universo dolcissimo di cioccolato, gelati, dolci da ricorrenza (panettoni, pandori, colombe), caramelle, biscotti e altri prodotti da forno, tra i quali figurano le merendine. Se proviamo a fare due calcoli, stiamo parlando - nonostante il termine "dolce" possa spaventare, richiamando subito alla mente, colpevolmente, la bilancia - dell'11,7% del totale delle calorie giornaliere mediamente assunte dalla popolazione italiana e dell'11,5% dei livelli medi di assunzione calorica raccomandati per la popolazione italiana.

Se entriamo nello specifico dei singoli prodotti dolci, ci accorgiamo che le merendine "pesano" - in termini di consumi - più o meno come i gelati e il cioccolato e gli altri prodotti a base di cacao e certamente meno dei biscotti e dei cosiddetti dolcetti o snack dolci, che fanno la parte del leone all'interno della grande famiglia dei prodotti da forno.

PARTECIPAZIONE DEI PRODOTTI DOLCIARI ALLA QUOTA CALORICA GIORNALIERA

Consumi procapite giornalieri (2001)	In grammi	In calorie
Biscotti e altri prodotti da forno (escluse merendine)	28.0 g.	117.1
Merendine	9.5 g.	38.3
Caramelle e altri prodotti a base di zucchero	6.3 g.	23.3
Cioccolato e altri prodotti a base di cacao	10.4 g.	54.1
Gelati	10.6	21.2
Totale	64.3	254.0

I 10 grammi scarsi di merendine consumati in media ogni giorno – meno di 2 porzioni da 30-40 grammi alla settimana - pari a 3,5 kg annui (contro i circa 4 Kg assicurati sia dai gelati che dal cioccolato), finiscono per apportare “appena” 38,3 calorie alla dieta media giornaliera degli italiani, contro le 54 kcal giornaliera che assumiamo mangiando cioccolato e derivati e le 21 calorie che ci fornisce la passione del gelato.

Il mercato delle merendine nell’arco degli ultimi 30 anni è molto cambiato, oltre che qualitativamente anche in termini quantitativi. Nel 1970 se ne consumavano 40.000 tonnellate, che diventano 70.000 nel 1980, 130.000 nel 1990 per arrivare a oltre 200.000 nel 2000: quest’ultimo “salto” in avanti certamente motivato dall’ingresso sul mercato di nuove merendine tra cui quelle refrigerate.

Il target dei consumatori rimane concentrato in maniera significativa nella fascia d’età compresa tra i 5 e i 14 anni, ma si registra un fenomeno di allargamento che coinvolge gli adolescenti e i giovani ed anche gli adulti. In particolare recenti ricerche hanno provato che la sempre più diffusa consapevolezza del ruolo dell’alimentazione e la necessità di distribuire in maniera intelligente ed equa le calorie nel corso della giornata hanno portato a una “riscoperta” del ruolo insostituibile della prima colazione all’italiana: ovvero la colazione calda a base di caffè, latte e brioche. E proprio in occasione della colazione all’italiana vengono consumate le cosiddette merendine “calde semplici” preferite - e sempre più frequentemente scelte - anche da un target più adulto di consumatori. Oggi il 35% degli italiani consuma, infatti, le merendine a colazione, il 20% durante il break di metà mattina, un altro 35% come merenda pomeridiana e il restante 10% in altri momenti.

Ma è proprio vero che i bambini amano e mangiano solo le merendine?

Che le merendine piacciono, ad adulti e bambini, è dimostrato dal successo che questo prodotto incontra sul mercato. Ma se vogliamo capire quali sono invece gli alimenti che pesano di più nella “bilancia” nutrizionale giornaliera dei nostri figli sarebbe forse opportuno sforzarsi di leggere in maniera più attenta i risultati di alcuni studi recenti che hanno affrontato, da diversi punti di vista, questo problema.

Una recente ricerca promossa dalla Coldiretti e dal Cifem (il coordinamento femminile dell’Organizzazione) ha coinvolto oltre 30.000 bambini di età compresa tra i 7 e i 13 anni. Ai primissimi posti fra gli alimenti più graditi – e quindi, presumibilmente, consumati con maggiore frequenza - figurano, nell’ordine, pizza, gelati e patatine fritte. E solo dopo bibite e pane e salame compaiono le merendine.

La ricerca Scarps, alla quale è dedicata un capitolo del presente Dossier, ha analizzato le abitudini alimentari di un campione significativo di bambini ed ha evidenziato, tra le altre cose, che tra gli alimenti scelti per fare merenda compaiono nell’ordine: pizze e focacce, panini, cracker e solo al quarto posto le merendine industriali.

La ricordata ricerca consente di puntualizzare che anche i bambini e ragazzi ‘forti consumatori’ di merendine hanno un introito calorico di poco più di 100 calorie, fornite da questi alimenti, e cioè una quantità corrispondente a meno di una merendina al giorno consumata con la prima colazione e la merenda del mattino. D’altro canto, dalla stessa ricerca risulta che il consumo medio giornaliero (dei consumatori e dei non consumatori) di merendine industriali è di circa 11 grammi mentre sale a circa 32 grammi nella media giornaliera dei soli consumatori. Considerando entrambi i casi si va da 2 a 6 merendine settimanali.

Tutti questi elementi, basati sui dati di consumo, confermano inequivocabilmente che le merendine non sono presenti in maniera così “ossessiva”, come si vorrebbe far credere, nella dieta di bambini e ragazzi italiani.

3

Merendine e opinione pubblica: dove, come e perché nasce il pregiudizio

quando un alimento
diventa il pericolo
pubblico numero uno

C'era una volta, in America, un bambino tanto cattivo, di nome Erf, che a forza di divorare gelati, hamburger e dolcetti era diventato verdastro e maleodorante e perciò veniva evitato e additato da tutti i suoi coetanei. C'era una volta, in Inghilterra, un bambino tanto cattivo, di nome Graham Johnson, che a forza di divorare dolci e snack era diventato un teppistello di periferia, perennemente rincorso e "arrestato" da un poliziotto di quartiere che, avendo individuato nel suo amore per i dolci la ragione della sua aggressività, decise di metterlo a dieta a base di frutta, verdura, latte di cocco e pane integrale.

Queste due "notizie", comparse su due importanti quotidiani italiani tra la fine degli anni Ottanta e i primissimi anni Novanta, sono la perfetta incarnazione di un pregiudizio fortissimo che, più o meno in quegli anni, si è definitivamente consolidato attorno alle cosiddette merendine industriali. Se il secondo caso è tratto davvero dalla cronaca inglese - supportato dal giudizio di un pediatra londinese, Michael Teltenborn, convinto che la dieta "dolcetti free" sia la cura giusta in casi di disadattamento sociale - il secondo, ovviamente, appartiene al mondo dei simboli: Erf, infatti, è l'eroe negativo (quello positivo, Juno, si nutre solo di cibi a basso contenuto di grassi) del fumetto utilizzato nella Scuola 3 di Fort Lee, che nel 1990 decise di fronteggiare il consumo esagerato di questo alimento demonizzandolo. Quando gli studenti portavano a scuola snack e dolcetti gli stessi compagni - complice il forte condizionamento psicologico - li criticavano ed emarginavano. Nessuno, insomma, voleva essere un Erf, trasformando un gioco didattico in qualcosa di terribilmente serio e pericoloso.

il pregiudizio prende
corpo verso la metà
degli anni ottanta

Sfogliando le rassegne stampa di questi ultimi decenni - specchio fedele dei tempi e del pensiero della cosiddetta opinione pubblica - ci accorgiamo che di esagerazioni ed esasperazioni, attorno al tema merendine, ne sono state veicolate moltissime. Ma il periodo di svolta nella formazione del pregiudizio è proprio da collocare a circa 15-20 anni fa, quando una serie di chiusure (anche psicologiche) e di rigidità finirono per trovare l'avallo e il pretesto di alcune campagne d'educazione alimentare americane anti-snack che, in tutt'altro contesto sociale, individuavano il capro espiatorio di un problema, quello dell'obesità infantile, allora dilagante.

Quello che colpisce di più è l'incredibile potere di diffusione e stratificazione sociale di questa convinzione, in un contesto totalmente altro - quello italiano - dove il 'prodotto merendina' ha, come abbiamo visto, un significato completamente diverso. L'errore - o il luogo comune - si generò proprio dalla traduzione imprecisa, da parte della stampa di casa nostra, del termine 'snack' con 'merendine' che non teneva conto del fatto che per 'snack' in America si intendono, oltre alle barrette di cioccolato, anche prodotti come patatine e soft drink che si identificano con

l'occasione in cui vengono consumate, ovvero con lo snack-spuntino.

Nulla di nuovo, potrebbe obiettare qualcuno, visto che lo stesso "inventore" della dieta mediterranea, Ancel Keys, spiegò che per affermare un luogo comune nel campo dell'alimentazione basta un solo giorno, mentre quasi sempre non sono sufficienti diverse decenni per cancellarlo o rimuoverlo. Lo sanno bene alimenti come pasta, uova e formaggi, solo per citare i più "fortunati": quelli che alla fine sono usciti indenni dalla logica, irrazionale ma potentissima, del pregiudizio.

"L'opinione pubblica - scrive Eugenio Del Toma nel suo libro intitolato *Il labirinto delle diete* - non applica certo lo strenuo garantismo della magistratura: una volta che il tam tam dei mass media ha trasmesso la sentenza (giusta o sbagliata poco importa) l'alimento incriminato precipita al fondo delle vendite, senza riabilitazione provvisoria". Questo nonostante, spiegava Del Toma, sia "sempre ingenuo e semplicistico l'addebitare a un cibo ciò che va valutato in termini di alimentazione globale". Il che vale per tutti gli alimenti: ovviamente, merendine comprese.

Le merendine,
un simbolo semplice
di una realtà complessa

E' un meccanismo psicologico facile da comprendere. Quando la realtà diventa complessa e entrano in campo molti fattori a determinarla, l'essere umano tende a "tagliare", puntando su alcuni elementi e mettendo in secondo piano gli altri, che pure influiscono in modo, a volte perfino più determinante, sul risultato. Accade la stessa

cosa con le merendine. Un consumo esagerato di questo alimento contribuisce ad un aumento di peso del bambino. Ma questo non significa che le merendine sono la causa dell'obesità infantile. Le ricerche promosse dalla Fo.S.A.N. - che verranno ampiamente illustrate nelle pagine successive - dimostrano, senza ombra di dubbio, che questo luogo comune non regge alla prova di studi seri e attendibili.

Ma allora, perché si è affermato? Perché il problema è complesso, come abbiamo visto, e va semplificato. Servono dei nemici ben riconoscibili perché si possa mettere in secondo piano tutto il resto. Quindi se i colpevoli sono i soliti noti - in primo luogo le merendine - questo vuol dire assolvere un sistema alimentare e di uno stile di vita che, invece, vanno completamente rivisti.

Già, perché cambiare stile di vita e farlo cambiare ai propri figli non è così facile. E' più semplice demonizzare un elemento che rimettere in discussione un sistema.

Perché, ad esempio, bisognerebbe ammettere che sul problema dell'obesità infantile in Italia ha influito, più del consumo di merendine, l'abitudine di sovralimentare i propri figli rispondendo alla logica perversa del mangiare tanto per stare bene, secondo la quale più un bambino era florido e robusto, più poteva dirsi, con orgoglio, sano. E qui i cibi da "incriminare" sarebbero praticamente tutti: perché il concetto era "troppo di tutto" piuttosto che "il giusto di ogni classe di alimenti", dolci e merendine compresi. Perché, ancora, bisognerebbe tirare in ballo la sedentarietà che sta innescando una serie di reazioni a catena pericolose per il nostro organismo. Perché, infine, bisognerebbe domandarsi come mai per interi decenni - ora si registra una leggera inversione di tendenza - il fatto che 1/3 degli italiani adulti non facesse la prima colazione comportava, guarda caso, che il 35% dei bambini delle materne e il 50% di quelli delle elementari andassero a scuola senza aver mangiato nulla di significativo. Con gli effetti immaginabili sullo spuntino di metà mattina...

Il fatto stesso che si discuta dei presunti effetti negativi delle merendine da trent'anni e ci si ritrovi sempre a riproporre stancamente le stesse accuse, vuol dire che qualcosa non funziona. Che il nemico scelto, forse, non è quello giusto. Del resto vi sembra credibile che le merendine possano, da sole - citiamo dai giornali degli anni Ottanta, Novanta e Duemila - causare l'innalzamento del colesterolo, il diabete e l'obesità infantile, uno scarso rendimento nello sport, un carattere difficile fino al limite dell'aggressività e della depressione, problemi alla vista e perfino il mal di testa? Ma come si è potuti arrivare a questo punto? Forse - potrebbe essere una prima spiegazione - si è confuso l'utilizzo del prodotto "reale", le merendine industriali della tradizione italiana, con una filosofia di consumo che non è tipica del nostro Paese.

quando si confonde
il prodotto reale
con una filosofia
di consumo

E così le merendine hanno finito per scontare i limiti e i rischi di quel sistema di mangiare irregolare che si chiama snack. Snacking, nell'immaginario collettivo, è diventato sinonimo di ingurgitare 'schifezze' senza alcuna regolarità e senza alcun piano nutrizionale.

Ma le merendine - soprattutto quelle italiane che trovano un loro preciso collocamento all'interno dei 5 piccoli o grandi pasti prescritti da tutti i nutrizionisti - sono un'altra cosa. Soprattutto da noi dove, a differenza degli altri Paesi, come abbiamo visto, prevale la logica della merenda dolce rispetto a quella dello snack salato. E così ogni volta che negli anni Ottanta e Novanta si attaccavano le merendine - o con più precisione tutti quegli alimenti necessari al comportamento compulsivo snackizzante presto esportato dall'America in alcuni Paesi del Nord Europa - si stabiliva un'equazione, assolutamente ingiustificata, con la realtà italiana. Un problema che continua ancora oggi ad essere alla ribalta delle cronache. Come quando, parlando della proposta di inserire sull'etichetta di certi prodotti americani che poco o nulla hanno a che vedere con le nostre merendine la dicitura "nuoce gravemente alla salute", si compie una trasposizione ingiustificata che finisce per confondere i consumatori.

quel prodotto
che ha messo in crisi
l'archetipo
della mamma casalinga

Nel nostro Paese le prime merendine industriali arrivano sul mercato negli anni Cinquanta. Cominciano a entrare nelle nostre case a partire dagli anni del boom economico e riscuotono un vero e proprio successo commerciale negli anni Settanta, quando l'industria alimentare comincia a offrire cibo di qualità alla portata di tutte le tasche. Una rivoluzione che, all'inizio, non fu indolore: i primi cibi conservati (l'effettivo obbligo di vendere alimenti confezionati per ragioni igienico sanitarie arrivò a partire dal 1967) non ebbero vita facile. Basti pensare che una famosa pubblicità dell'epoca cercava di ottenere complicità con il consumatore proprio puntando sulla filosofia del "io non compro a scatola chiusa".

Nonostante la tecnologia permettesse di conservare cibi in scatola già dal 1810 - il procedimento fu inventato quell'anno dal francese Nicolas Francois Appert - e già dagli anni Venti (1924, per la precisione) fossero arrivati in commercio cibi congelati, in Italia ogni novità in questo ambito ha sempre stentato a decollare. Certo a questo atteggiamento difensivo ha contribuito la forte tradizione gastronomica del nostro Paese, dove ogni famiglia aveva una storia e una tradizione di cucina casalinga da raccontare e tramandare.

Tutto ciò che "tradiva" questa consuetudine fu vissuto a lungo con resistenza e sospetto. Da che mondo è mondo, in Italia la merenda dolce era preparata dalla nonna o dalla mamma, utilizzando ingredienti semplici per realizzare dolci farciti a base di pandispagna o preparazioni (come la crostata) a base di pastafrolla o torte "soffici", come il ciambellone o - da notare il nome della preparazione - la torta della nonna.

Ora, se alla fine gli italiani "razionalmente" hanno accettato di utilizzare i surgelati (anzi, recentemente sembrano essersene innamorati), di acquistare i cibi pronti, di convivere con il forno a microonde e di utilizzare i pomodori pelati in scatola, sembra invece aver agito un meccanismo "irrazionale" che li ha portati, pur ricorrendo in maniera crescente alle merendine di tipo industriale - che infatti hanno vissuto e stanno vivendo una fase di grande successo commerciale - a conservare però una distanza di fondo all'origine del pregiudizio in questione.

Nella negatività così ostentata che ruota attorno al concetto stesso di merendine sembrerebbe agire quindi un meccanismo psicologico vecchio quanto il mondo: il complesso di colpa. Secondo gli psicologi ogni merendina acquistata e consumata dal proprio bambino può essere un promemoria del nuovo ruolo acquisito dalla donna all'interno della società - donna lavoratrice e non più solo mamma casalinga - che solletica l'archetipo, disatteso, della mamma pronta a preparare con le proprie mani la merendina del proprio figlio. Se questo non è più possibile, ovviamente la scelta di

“ripiego” non potrà mai avere lo stesso valore dell’azione originaria... Questo nonostante le merendine della tradizione italiana siano di buona qualità, sicure e garantite.

Il pregiudizio monta sotto il livello della percezione razionale: per questo è così difficile da smontare. Così alla fine non incide effettivamente sulla dinamica di mercato, come in genere accade per quegli alimenti che vengono osteggiati e finiscono per avere scarso successo commerciale.

Le merendine si comprano - sempre di più - “razionalmente” perché sono pratiche, utili e sicure. Si rifiutano, invece, “emotivamente” perché contribuiscono a negare l’archetipo, oggi irraggiungibile, della mamma casalinga nel quale si esprime al meglio quella che Del Toma definisce, nel libro prima citato, “la retorica del genuino”: “il mito del genuino... non può reggere alla logica di un mondo che deve ospitare e sfamare troppi miliardi di persone”. E ancora: “il mito della genuinità è duro a morire, malgrado sia diventato patetico e concettualmente insostenibile...”. Parole che la mente capisce ma che l’inconscio rifiuta. Soprattutto quando si parla dell’alimentazione di chi si ha più caro: un figlio.

FOCUS

AMLETO D’AMICIS:

“Tutta colpa del mito della naturalità”

“Il pregiudizio diffuso sulle merendine industriali italiane si deve a due ordini di motivi. Il primo riguarda l’immagine di naturalità che, secondo la comune opinione, si perde nel prodotto industriale, giudicato troppo artefatto a priori. È come se i consumatori ritenessero che lo sviluppo tecnologico metta a rischio la genuinità dei prodotti alimentari e, a questo proposito, non aiuterebbe affatto la lettura delle etichette: soprattutto i conservanti e i componenti per la lievitazione, infatti, sono giudicati in maniera sospetta. Un esempio tra tutti: il carbonato d’ammonio, sostanza chimica a base di sali di ammonio, spaventa sulle etichette delle merendine ma si utilizza, in maniera inconsapevole, anche per i dolci casalinghi, essendo contenuto infatti nei prodotti che servono a far lievitare le torte fatte in casa.

Il secondo motivo riguarda, invece, la sfera emotiva. Le merendine, infatti, sono appetibili e pronte all’uso, inoltre hanno una convenienza (praticità d’uso) elevata dato che sono vendute in mono porzioni a costi contenuti. Per questo, le mamme, specie se lavorano, le acquistano apprezzandone la facilità di utilizzo: Tuttavia questo prodotto - proprio per la sua immediata comodità - può incrinare il rapporto di tipo affettivo ed emotivo ‘cibo e coccolè’. Ovvero, le mamme lavoratrici dando le merendine industriali ai propri figli si libererebbero, da una parte, del complesso di abbandono della prole, ma concorrerebbero nel senso di colpa per non avere il tempo di preparare ai bambini una merenda casalinga.

Un particolare di grande attenzione riguarda, poi, il rapporto tra merendine e bambini. Le merendine, infatti, devono essere scelte - in quantità moderate - perché sono buone e nutrizionalmente valide e non per soddisfare un capriccio del bambino, evitando in questo modo il pericolo di abuso. Le merendine industriali sono, molto spesso, qualitativamente migliori della brioche o del cornetto che si consumano al bar per la colazione del mattino. Sono, infatti, una rivisitazione - in chiave industriale - del prodotto da forno italiano.”

MARCELLO TICCA:

“Colpevolizzate perché ritenute troppo a portata di mano dei bambini”

“Le merendine industriali sono state fatalmente additate come responsabili del problema del sovrappeso infantile in quanto sono prodotti venduti, dalla grande distribuzione o dal negozio sotto casa, in confezioni da più pezzi e, per questo, ritenute sempre a libera disposizione dei bambini - e perciò fonte di abuso - nelle loro case. Ma a osservare i risultati delle ricerche sui consumi delle merendine in età scolare (illustrati nelle pagine che seguono, n.d.r.) non sembrerebbe questa la verità.

Individuate presto come simbolo di un non corretto regime alimentare, comunque, le merendine sono

con il tempo divenute oggetto di un pregiudizio che rappresenta un vero e proprio luogo comune, associando questi prodotti alle patatine, al fast food e alle bevande dolci gassate, snack preferiti dei bambini e degli adolescenti americani. Una confusione che non aiuta e fa torto a un alimento nutrizionalmente valido come, in realtà, è la maggior parte delle merendine nostrane”.

GIANNI TOMASSI:

“Pregiudizi favoriti anche da una parte del mondo scientifico”

“Il pregiudizio è insito proprio nella tipologia, e nella natura stessa, di questo prodotto. Le merendine, infatti, sono un prodotto industriale, a lunga conservazione, che si contrappone ai dolci artigianali e casalinghi. Si tratta, quindi, di un prodotto fatto e confezionato fuori casa, senza nessun contatto diretto con il suo utente finale, ovvero il consumatore. Proprio questo aspetto innesta uno ‘scollamento affettivo’ tra il prodotto fatto in casa - il dolce o la merenda salata, preparata dalla nonna o dalla mamma - e il bambino che invece consuma le merendine, generando anche un pregiudizio emotivo, soprattutto nelle mamme che abitualmente acquistano il prodotto.

Altro elemento che spaventa è la composizione chimica delle merendine, ovvero la presenza di tutti quegli ingredienti che non si conoscono troppo bene e che ci fanno dubitare della qualità delle materie prime, della loro sicurezza e della loro provenienza.

Si è diffusa, inoltre, l’idea che le merendine siano eccessivamente grasse e che, quindi, siano responsabili di effetti negativi sul mantenimento del peso corporeo dei bambini, fuori dal controllo della normale alimentazione.

Altro pregiudizio comune su questo prodotto è che le merendine siano poco nutrienti, ovvero fatte con materie prime di scarsa qualità nutritiva. Si pensa che non saziano e che sia proprio per questo motivo che i bambini sono portati a mangiarne in eccesso. Inoltre si ritiene che disturbino l’alimentazione regolare e che siano il simbolo di un’abitudine alimentare scorretta, essendo consumate in grande quantità durante tutta la giornata. Poco salutari in quanto legate ad uno stile di vita non nutrizionalmente corretto. Sempre erroneamente si ritiene anche che le merendine siano la causa di disturbi metabolici come la iperglicemia o la iperlipidemia.

Questi pregiudizi dei consumatori, sono condivisi anche da una certa parte del mondo medico-scientifico che iniziò ad accanirsi sulle merendine proprio perché si tratta di alimenti dolci e, quindi, ritenuti coinvolti nell’insorgere di patologie (quali diabete, malattie cardio-vascolari, obesità, etc.) falsamente attribuite al consumo di zucchero negli anni passati.

Informazioni di questo genere, che dal mondo scientifico giungono alla stampa senza essere filtrate attraverso un esame attento e valido, vengono ampliate dai media e contribuiscono a fare crescere il pregiudizio nel consumatore. Già 15/20 anni fa i pediatri accusavano le merendine industriali, anche perché ritenute alimenti fuori dal controllo, o almeno poco sotto controllo, dei genitori.

L’atteggiamento critico nei confronti delle merendine è però emblematico di un certo modo - irrazionale - di rapportarsi con i prodotti alimentari industriali. I quali, seppur consumati abitualmente, sono in un certo senso ‘mal visti’ dall’opinione pubblica. C’è sempre il sospetto, anche se inconfessato, che vi siano sotto delle speculazioni a scapito della salute del consumatore. Un atteggiamento, purtroppo, certamente anacronistico ma non per questo meno duro a morire”.

EUGENIO CIALFA:

“Tutto iniziò con una sovraesposizione da advertising negli anni ’70 e ’80”

“Il pregiudizio sulle merendine industriali è nato per una sovraesposizione da advertising di questo prodotto a partire dagli anni ’70 e ’80. Le merendine, infatti, sono state tra i prodotti alimentari più ampiamente pubblicizzati e le prime iniziative di educazione alimentare le hanno prese di mira in quanto ritenute esempi di facile condizionamento a danno dei più piccoli. Questo atteggiamento, fortemente rilanciato per molto tempo anche dai media, si è trasformato in uno stereotipo. Tant’è vero che ogni volta che si parla di disordini alimentari o di obesità infantile, le merendine vengono indicate come le sole responsabili, ricoprendo un ruolo che non fa loro giustizia”.

4 Oltre il pregiudizio: i risultati delle ricerche

Le critiche
alle merendine:
nulla di nuovo,
dagli anni novanta

In questi ultimi anni le merendine sono state oggetto, come abbiamo visto, di critiche d'ogni tipo. Sono state, infatti, di volta in volta accusate di contenere conservanti e di essere preparate utilizzando ingredienti poco sani; di non essere abbastanza nutrienti; di appor- tare alla dieta troppi grassi saturi e colesterolo; di non saziare e insie- me di rovinare l'appetito dei ragazzi, di squilibrare le loro abitudini alimentari e di favorire l'in- sorgenza di dislipidemie e diabete in giovane età. E, soprattutto, di essere una delle cause princi- pali del sovrappeso e dell' obesità, sempre più diffusi in bambini e ragazzi.

Ma queste accuse - viene da chiedersi - sono scientificamente fondate? O sono invece il risultato dell'ennesimo pregiudizio in un mondo, quello dell'alimentazione, che di pregiudizi e luoghi comuni è da sempre fin troppo affollato?

La Fo.S.A.N, che ha fra i suoi compiti principali quello di stimolare studi e ricerche in campo ali- mentare e nutrizionale, aveva già negli anni Novanta affrontato il tema "merendine" affidando a stu- diosi italiani ricerche sulla reale composizione chimica, sul valore nutritivo di alcuni tipi di prodotti più diffusi in Italia, nonché sull'impatto che il loro consumo aveva sullo stato di salute, in particola- re dei bambini e dei ragazzi, cui questo tipo di alimenti sono particolarmente destinati. Nonostante i risultati di quegli studi avessero messo chiaramente in evidenza quali fossero i reali componenti nutritivi dei prodotti stessi e gli effetti di un loro normale consumo, ed avessero in particolare già allora escluso la relazione fra consumo di merendine e comparsa di disturbi e patologie quali obesi- tà e diabete, sono continuati da diverse parti gli attacchi (e le accuse) nei riguardi di tali prodotti.

il progetto
di ricerca
multidisciplinare
FO. S. A. N

Sulla base delle accuse più ricorrenti che si sono accumulate nell'ar- co di questo decennio e al fine di verificarne la fondatezza scientifi- ca la Fo.S.A.N ha voluto affrontare di nuovo, in maniera più estesa e approfondita, il problema "merendine", identificando le principali aree di accusa ad esse rivolte e di conseguenza proponendo altret- tante iniziative di studio e di ricerca per verificarle e controllarle.

In particolare per ogni "accusa" è stato elaborato un programma di ricerca che la esplorasse, fina- lizzato ad ottenere una risposta scientificamente attendibile da trasferire all'opinione pubblica.

Le ricerche, che hanno preso in esame 12 tipi di merendine, scelte tra le più diffuse sul mercato e rappresentative delle principali tecnologie di produzione cioè pandispagna, pasta frolla, pasta brioc- he, con o senza farcitura e copertura, hanno perciò riguardato:

- lo studio dei consumi alimentari e dell'articolazione dei pasti dei bambini in età scolare (per veri- ficare l'accusa: "le merendine alterano le abitudini alimentari").
- l'analisi della composizione chimica e del valore nutritivo delle merendine (per verificare l'accu- sa: "le merendine non sono nutrienti")
- la valutazione delle proprietà sazianti delle merendine (per verificare l'accusa: "le merendine non saziano")
- la verifica delle risposte metaboliche indotte dalle merendine (per verificare l'accusa: "le meren- dine fanno male e favoriscono l'insorgere del diabete")
- la costruzione di un dossier sulla sicurezza delle merendine e sulla loro tecnologia di produzione (per verificare l'accusa: "le merendine non sono sicure")

ecco perché le merendine non possono essere considerate la causa dell'obesità infantile

Studio sui Consumi Alimentari e sulla Ripartizione dei Pasti degli Scolari dell'obbligo (SCARPS): AMLETO D'AMICIS - INRAN - ROMA.

scopo

Lo scopo di questa ricerca è stato quello di misurare come e quanto il consumo di merendine incida nella dieta giornaliera dei bambini della scuola dell'obbligo, anche in rapporto ad alcuni parametri antropometrici (altezza, peso corporeo, IMC) e all'attività fisica svolta.

metodologie e campione

Sono stati campionati 1045 bambini di età compresa tra i 6 e i 15 anni, raggruppandoli in tre classi: 6-8 anni, 9-11 anni e 12-14 anni. Le aree geografiche interessate - a copertura del Nord, Centro e Sud - sono state: Brescia, Modena, Siena, Roma (centro coordinamento), Catania, Cagliari, selezionati con criteri statistici per rappresentare la realtà media italiana.

Sono stati misurati e attentamente valutati peso, statura, orari e tipologia dei pasti e altri parametri relativi allo stile di vita. E' stato così possibile ricavare gli indici di massa corporea per i vari gruppi di età e nei due sessi e gli introiti in energia e nutrienti sia totali della giornata che ripartiti per pasto, da confrontare con i livelli giornalieri raccomandati - i cosiddetti LARN - relativi a proteine, grassi totali, grassi saturi, glucidi disponibili, amido, glucidi solubili, fibra. Per meglio verificare in che modo il consumo di merende incida sull'intera dieta giornaliera, il gruppo è stato ulteriormente suddiviso in due: consumatori di merende tradizionali (pizza e focaccia) e consumatori di merendine.

i principali risultati: il quadro generale

La quantità totale di energia giornaliera assunta dai bambini presi in esame è di circa 2000 Kcal (tab. 1). Questi livelli di consumo rientrano negli intervalli indicati nei LARN relativi alle specifiche classi di età. Rispettando una tendenza generale della popolazione italiana si è riscontrato un eccesso di energia da proteine e da grassi. Anche i grassi saturi risultano al di sopra delle raccomandazioni, mentre scarso è l'apporto di energia da carboidrati e alta è la quota fornita da glucidi solubili. Le calorie introdotte nei diversi pasti della giornata sono risultate così distribuite: 13% circa alla prima colazione, 10% alla merenda di metà mattina, 12% a quella di metà pomeriggio, 33% a pranzo, 28% a cena e circa il 4% ripartito fra dopocena ed extra (tab. 2).

Premesso che non esistono differenze significative nell'assunzione giornaliera di energia e nutrienti nei due gruppi di consumatori di merende tradizionali e di merendine industriali durante la colazione e nella merenda del mattino (tab. 3), le calorie provenienti da merende a base di pizze e focacce sono risultate nettamente superiori a quelle che derivano dal consumo delle merendine industriali. Pizza e focaccia hanno infatti apportato in media 225 Kcal per le femmine e 243 per i maschi. Mentre l'energia fornita dalle merendine è risultata molto più contenuta: 95 Kcal per le femmine e 122 per i maschi (tab. 4).

In particolare i grassi totali apportati dal consumo di pizza sono stati 6,3 gr per le ragazze e 6,5 gr per i ragazzi, contro i 3,5 gr per le ragazze e i 4,5 gr per i ragazzi apportati dalle merendine. Inoltre le merendine hanno assicurato decisamente più ferro (0,4 gr. contro 0,1 per le ragazze; 0,5 gr. contro 0,1 per i ragazzi) e vitamina A (qui il saldo favorevole è di 44,7 gr contro 30,6 per le ragazze e 60 gr contro 36,9 per i ragazzi), mentre la pizza e la focaccia hanno assicurato più calcio. Interessante, invece, notare che i glucidi solubili forniti da solo pizza e focaccia sono 8,8 gr. per le

ragazze e 9,7 gr. per i ragazzi: contro gli 8,1 gr. riscontrati nelle femmine e i 10,7 gr. nei maschi consumatori di merendine.

Da segnalare, infine, il fatto che i valori medi dell'indice ponderale IMC sono praticamente uguali tra i consumatori di merendine e i consumatori di pizza e focaccia. Questa è un'ulteriore riprova che le ragioni del soprappeso vanno cercate altrove.

La conclusione

In definitiva i risultati mostrano che il consumo di merendine non determina una alterazione o squilibrio nella razione alimentare della giornata né possono essere indicate responsabili di un eccessivo apporto di energia e perciò di soprappeso.

Questo dato sembra confermare i risultati - come vedremo più avanti - della ricerca sulla sazietà: e cioè che le merendine sono in grado di saziare con una quantità di calorie più bassa rispetto ad altri alimenti utilizzati per fare merenda. Inoltre il fatto che tutti i soggetti esaminati siano risultati di peso normale e non ci siano differenze tra i bambini e i ragazzi consumatori di focaccia e pizza e consumatori di merendine evidenzia che non è il consumo di merendine a favorire l'obesità.

CONSUMI MEDI GIORNALIERI DI NUTRIENTI ED ENERGIA (GR E KCAL)

Proteine	Grassi totali	Grassi saturi	Glucidi disp.	Amido	Glucidi Sol.	Fibra	Energia
76,1	72,9	25,0	275,6	196,0	87,2	17,3	2013,0

CONSUMI MEDI RIPARTITI PER I VARI PASTI (GR E KCAL)

Pasto	Proteine	Grassi totali	Grassi saturi	Glucidi disponibili	Amido	Glucidi solubili	Fibra	Energia
Colazione	7.8	8.0	3.8	39.5	19.5	20.8	1.5	268.3
Merenda Mattina	5.7	6.6	2.2	33.2	22.6	11.1	2.0	206.4
Pranzo	30.0	24.3	7.2	85.2	71.4	14.9	6.2	660.8
Merenda Pomeriggio	5.7	7.8	3.1	37.1	22.0	17.0	2.0	232.7
Cena	25.2	23.1	7.2	69.5	56.4	15.9	5.2	569.8
Dopocena	1.4	2.3	1.1	8.0	3.3	5.1	0.3	56.1
Extra	0.3	0.8	0.4	3.1	0.8	2.4	0.1	18.9

**CONFRONTO DEI CONSUMI DI ENERGIA E NUTRIENTI TRA FORTI CONSUMATORI DI PIZZA
E FOCACCIA E FORTI CONSUMATORI DI MERENDINE**

Tab. 3

	Cons. Fo-Pizza	Cons. Merendine	Differenza %
Energia Kcal	2038	1926	5%
Proteine gr	76	73	4%
Grassi totali gr	74	70	5%
Grassi saturi gr	25	24	4%
Glucidi disponibili gr	284	265	7%
Amido gr	195	177	9%
Glucidi solubili gr	88	87	1%
Fibra gr	18	16	11%
Vitamina c mg	90	93	3%
Vitamina a mg	654	699	7%
Ferro mg	9.4	9.4	0
Calcio mg	668	643	25%
Eta' media anni	12.1	10.2	1.9

**CONTRIBUTO NUTRIZIONALE FORNITO DA PIZZA E FOCACCIA O DA MERENDINE
DURANTE LA COLAZIONE E LA MERENDA DEL MATTINO DA PARTE DEI RISPETTIVI
'FORTI CONSUMATORI' (GR E KCAL)**

Tab. 4

	Proteine	Grassi totali	Grassi saturi	Glucidi disponibili	Glucidi solubili	Ferro	Calcio	Vit. A	Vit. C	Energia
<i>Pizza e Focaccia</i>										
Maschi	5.7	6.5	1.5	43.3	9.7	0.1	18.3	36.9	3.1	243.3
Femmine	5.4	6.3	1.4	39.3	8.8	0.1	16.6	30.6	2.6	225.1
<i>Merendine</i>										
Maschi	2.0	4.5	1.7	19.1	10.7	0.5	7.0	60.0	0.0	121.9
Femmine	1.6	3.5	1.3	14.8	8.1	0.4	5.6	44.7	0.0	94.7

FOCUS

Il commento dell'autore della ricerca:

AMLETO D'AMICIS

"I bambini presi in esame hanno consumi alimentari adeguati e relativamente bilanciati: fa eccezione il calcio, che risulta carente in tutte le classi di età. Mostrano comunque una positiva tendenza a distribuire i consumi nell'arco di tutta la giornata: forse la colazione risulta ancora un po' povera, ma va detto che è bilanciata dalla presenza di merende più robuste. Il peso medio dei bambini è confrontabile con quanto riportato nei LARN. Una maggiore tendenza al sovrappeso e all'obesità si osserva tra i bambini del Centro e le bambine del Nord.

E' interessante invece notare che non esistono differenze significative, relativamente alla dieta complessiva, tra quelli che fanno colazione e merenda in modo tradizionale - con pizza e focaccia - e quelli che preferiscono invece le merendine industriali. Questo avviene sia a livello locale sia a livello nazionale. Insomma questi bambini, che vivano a Brescia piuttosto che a Cagliari o a Palermo, assumono tutti più o meno gli stessi nutrienti, indipendentemente dalla merenda che preferiscono.

Questo significa che il consumo di merendine non altera le abitudini alimentari dei soggetti studiati ma anche che le merendine non creano un rifiuto del pasto principale e non spingono a privilegiare alcuni alimenti piuttosto che altri. Insomma, non alterano negativamente, in alcun modo, la dieta abituale dei bambini.

In questo quadro di sostanziale somiglianza tra i due sottogruppi è da evidenziare, semmai, un maggior introito di calorie, proprio nell'ambito della colazione e della merenda, da parte di chi preferisce le merende tradizionali: le bambine e le ragazze che mangiano pizza e focaccia registrano un introito calorico, relativo alla colazione e alla merende, mediamente più alto (225,1 calorie contro 94,7) rispetto a chi sceglie le merendine. Questa percentuale scende al 100% in più (243,3 calorie contro 121,9) per i ragazzi. Uno sbilanciamento causato anche da una maggiore assunzione di acidi grassi totali, 6,4 gr. di media, forniti dalle merende tradizionali contro i 4 gr. forniti dalle merendine industriali.

Questi dati ci fanno dunque escludere che le merendine siano responsabili del sovrappeso, come si continua a ripetere, rispondendo a un pregiudizio diffuso che però non ci aiuta ad affrontare in maniera corretta un problema effettivamente importante come quello dell'obesità infantile.

Del resto non potrebbe essere altrimenti, visto che nella dieta dei bambini e dei ragazzi pane, pasta e grassi da condimento, da sempre rappresentano la fonte principale di energia (circa il 50%), mentre le merendine occupano uno degli ultimi posti nell'apporto energetico".

cosa c'è dentro: ma le merendine sono o no un prodotto adatto allo spuntino dei nostri figli?

studio della composizione bromatologica, giulio testolin - distam - università di milano e valutazione del significato nutrizionale delle merendine, prof. gianni tomassi - università della tuscia - viterbo

scopo

L'obiettivo fondamentale di questo studio era analizzare, in un laboratorio pubblico qualificato e indipendente, la composizione chimica centesimale delle merendine da forno più diffuse sul mercato italiano, valutando quindi la quantità e la qualità dei nutrienti in esse presenti. Ciò per verificare se le merendine possono essere considerate alimenti nutrizionalmente utili e adeguati all'alimentazione dei bambini e ragazzi, anche in confronto con altre merende tradizionali.

metodologia

Le analisi quantitative - relative alla composizione chimica di base - hanno riguardato proteine, lipidi, carboidrati, calcio, ferro, sodio, potassio, vitamina A, vitamina E, vitamina B1, vitamina B2. Le analisi qualitative hanno preso in esame la composizione in acidi grassi (saturi, monoinsaturi, polinsaturi, acidi grassi trans e colesterolo), e quelle in carboidrati presenti (zuccheri solubili, amido totale, amido resistente, fibra solubile e insolubile, fibra totale).

campioni

I campioni di merendine oggetto di analisi sono stati complessivamente 12, di cui 6 appartenenti alla tipologia pandispagna, 5 al tipo pasta brioche e 1 al tipo pasta frolla. In base alla presenza o meno di farcitura, i campioni erano 3 di tipo semplice, 6 con farcitura al latte e 3 con farcitura di marmellata. Oltre ai 12 campioni di merendine, sono stati analizzati, con gli stessi parametri metodologici, 4 campioni di merende tradizionali (pane, burro e marmellata, pane e prosciutto, focaccia salata, patatine fritte).

risultati delle analisi

La composizione centesimale (per 100 grammi) delle diverse merendine varia sensibilmente in funzione delle diverse tipologie di prodotto e questa variabilità vale soprattutto per i grassi (dal 12,7% al 26,8%). La stessa variabilità si ritrova peraltro anche per i grassi contenuti nelle merende tradizionali (da 5,3% a 34,4%). Per quanto riguarda la qualità dei grassi, la percentuale di acidi grassi saturi prevale su quella degli insaturi (mediamente il 55% rispetto al 42%), mentre tra questi ultimi prevalgono nettamente i mono insaturi rispetto ai poli insaturi (31,5% contro 10%). Nel caso delle merende tradizionali esaminate, la percentuale dei grassi saturi risulta in media leggermente più bassa (47,7%) e quella degli insaturi più elevata (52,2%) rispetto alle merendine industriali analizzate, con una netta prevalenza fra gli insaturi degli acidi grassi mono insaturi su i polinsaturi (44,2% contro 8,0%).

Gli acidi grassi trans, sono praticamente assenti (o presenti in quantità minima) in 9 merendine su 12.

Anche il contenuto in amido può variare molto nelle diverse merendine (da 9,2% a 32,0%), così come il rapporto tra amidi e zuccheri. E' interessante notare che nelle merendine vi è solo una piccola frazione di amido resistente, cioè di quella parte di amido che viene reso indisponibile come nutriente dalle tecniche di preparazione e cottura dell'alimento. I livelli di colesterolo delle

merendine rientrano in limiti accettabili (da 27 a 78 mg/100 grammi) con differenze legate evidentemente agli ingredienti impiegati nella ricetta (latte e uova). Per la stessa ragione si nota una maggiore differenza nel contenuto di calcio e di vitamina A nei prodotti con farcitura al latte rispetto a quelli farciti con marmellata o semplici.

valutazione nutrizionale delle merendine

Le merendine sono state valutate nutrizionalmente, utilizzando i dati medi di composizione dei prodotti testati sia alla singola tipologia, sia in base alla farcitura e riferiti al peso della porzione (tab. 1). Le classi di età considerate per i livelli di energia e nutrienti raccomandati di bambini e adolescenti sono state quelle di 7-10 anni e quelle di 11-14 anni. I valori di riferimento utilizzati (LARN - livelli di assunzione raccomandati di nutrienti edizione '96) sono stati per le due classi di età, rispettivamente: per le calorie 2000 e 2360; per le proteine 35g/die e 54g/die; per i carboidrati un valore di apporto energetico pari al 60% del fabbisogno calorico giornaliero; per gli zuccheri semplici il 15%; per i grassi il 30% del fabbisogno energetico giornaliero; per gli acidi grassi saturi il 10%; per gli acidi grassi trans si è considerato il valore massimo di 5g/die; per il colesterolo rispettivamente 209 g/die per la fascia di età 7-10 anni e 230 g/die per quella 11-14 anni; per la vitamina E il livello di riferimento di 8mg/die; per il Calcio 1000 e 1200 mg/die, per il Potassio 2000 e 3100 mg/die, per il ferro 9 e 12 mg/die; per la vitamina B1 (tiamina) 0,9 e 1,1 mg/die; per la vitamina B2 (riboflavina) 1,2 e 1,4 mg/die; per la vitamina A (R.E.) 500 e 600 microgrammi/die. I risultati riguardanti la copertura delle principali raccomandazioni per bambini e ragazzi assicurata dal consumo di una merendina media sono riportati nella tabella.

Se poi si prende in esame la distribuzione percentuale di energia fra i nutrienti energetici (proteine, lipidi, amido e zuccheri) mediamente presenti nelle merendine e in pane, burro e marmellata, si può osservare come nei due casi i valori siano del tutto sovrapponibili anche se, in valore assoluto, entrambi si discostano dalla distribuzione considerata ottimale per la dieta totale (55-60% di energia da carboidrati - di cui 40-45% da amido e 10-15% da zuccheri - 10-15% di energia da proteine e 30% di energia da lipidi).

conclusioni

Una merendina apporta mediamente (tab. 2 e 3) 150 kcalorie (da un minimo di 129 a un max di 175) che rappresenta il 6-7% del fabbisogno calorico giornaliero di un bambino/ragazzo. Le differenze tra una merendina e l'altra sono dovute essenzialmente al peso delle porzioni (si va da 33 a 45 grammi) e non alla tipologia, come dimostra il fatto che il valore per 100 grammi è intorno alle 400 kcal per tutti prodotti. Anche la quantità di grassi (7 g circa di media) e di proteine (3 g circa) sono simili fra i diversi prodotti, mentre varia la quantità di amido, minore nelle merendine tipo pandispagna e nelle farcite al latte, che hanno invece più Calcio rispetto alle altre.

La presenza di grassi, in particolare di quelli saturi è significativa, così come prevalgono tra i carboidrati gli zuccheri semplici rispetto all'amido.

E' però da considerare che questo quadro è tipico dei prodotti dolci da forno, cioè anche di quelli artigianali e casalinghi, che hanno bisogno di zuccheri e di grassi dotati di una certa consistenza (perciò prevalentemente saturi) per essere preparati. Lo stesso quadro lo ritroveremmo, quindi, in un ciambellone casalingo, come in una crostata artigianale o fatta dalla nonna.

Gli acidi grassi trans, invece, ritenuti componenti pericolosi in quanto fanno elevare i livelli di colesterolo nel sangue al pari e ancor più di quanto facciano gli acidi grassi saturi, sono praticamente assenti o risultano presenti, in valori minimi, e comunque compatibili con le raccomandazioni dei Larn.

Si può quindi concludere - sfatando così la voce, spesso ricorrente, secondo la quale questi prodotti non nutrono - che le merendine dimostrano di possedere un buon valore nutritivo, contenendo cioè una buona quantità di nutrienti rispetto alle calorie apportate. Di questo valore calorico e nutrizionale occorrerà evidentemente tener conto in modo da poter inserire correttamente le

merendine in un contesto alimentare equilibrato, senza cedere ai pregiudizi che portano all'esclusione immotivata di alcuni alimenti rispetto ad altri.

Pertanto quando i valori sono espressi per porzione, le merendine industriali sembrano bene adattarsi - nel quadro di un consumo limitato a un pezzo (pari al 5/8% dell'energia giornaliera dei bambini/ragazzi) - all'esigenza di introdurre quantità di energia limitata, secondo quanto indicato per i fuori-pasto da consumarsi al di fuori e lontano dai pasti principali, per i quali si ritiene adeguata una copertura pari al 10% dell'energia totale giornaliera.

RACCOMANDAZIONI GIORNALIERE DI ALCUNI COMPONENTI NUTRIZIONALI E PERCENTUALE

Tab. 1

ASSICURATA DAL CONSUMO DI UNA MERENDINA

FASCIA 7-10		FASCIA 11-14 ANNI	
LARN	1 MERENDINA	LARN	1 MERENDINA
2000 calorie	7.5 %	2300 calorie	6.6 %
35 gr/die proteine	8.3 %	54 gr/die	5.3 %
313 gr/die da carboidrati	5.6 %	344 gr/die	5.4 %
78 gr/die da zuccheri semplici	12.2 %	86 gr/die	11 %
69 gr/die da lipidi	11 %	76 gr/die	10 %
23 gr /die da acidi grassi saturi	16.8 %	25 gr/die	15.8 %
5 gr/die da acidi grassi trans	5 %	5 gr/die	6.5 %
209 mg/die da colesterolo	8.8 %	230mg/die	8 %

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DI MERENDINE PER PORZIONE

Tab. 2

E SECONDO FARCITURA

Parametri	Semplice	Farcite Latte	Farcite Marmellata
Peso Porzione	37.7	33.2	45.0
Umidità g.	5.7	6.5	7.6
Lipidi g.	7.2	6.7	7.3
Proteine g.	3.4	2.8	2.9
Amido	10.1	5.6	13.2
Amido resistente g.	0.4	0.4	0.6
Zuccheri g.	9.0	9.1	11.2
Fibra solubile g.	0.3	0.3	0.4
Fibra insolubile g.	0.7	0.2	0.05
Calcio mg.	13.1	33.4	9.4
Ferro mg.	0.4	0.7	0.5
Sodio mg.	106	52	85
Potassio mg.	31	92	68
Retinolo mcg.	8.5	11.0	15.6
Tocoferolo mg.	0.6	0.8	0.6
Tiamina mg.	0.043	0.060	0.104
Riboflavina mg.	0.052	0.098	0.083
Kcal	152	136	175

**COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO DI MERENDINE PER PORZIONE
E SECONDO LA TECNOLOGIA**

Tab. 3

Parametri	Brioche	Pastafrolla	Pandispagna
Peso Porzione	41.6	40.0	33.1
Umidità g.	7.3	4.3	6.3
Lipidi g.	8.1	5.5	6.4
Proteine g.	3.2	2.2	2.8
Amido	11.4	13.1	5.5
Amido resistente g.	0.4	0.8	0.4
Zuccheri g.	8.9	12.1	9.6
Fibra solubile g.	0.3	0.5	0.3
Fibra insolubile g.	0.04	0.2	0.2
Calcio mg.	19.0	9.6	28.6
Ferro mg.	0.46	0.19	0.73
Sodio mg.	78.0	106.0	66.0
Potassio mg.	62.0	46.0	82.0
Retinolo mcg.	9.9	31.2	9.3
Tocoferolo mg.	0.86	0.32	0.73
Tiamina mg.	0.037	0.25	0.068
Riboflavina mg.	0.064	0.03	0.095
Kcal	167	159	129

FOCUS

Il parere del nutrizionista:

GIANNI TOMASSI

“Il valore nutrizionale delle merendine deriva sostanzialmente dagli ingredienti utilizzati per prepararle. Le proteine vengono dal latte e dalle uova, i carboidrati dalla farina e dallo zucchero, i grassi dal burro o dalla margarina, le fibre dalla frutta, il calcio dal latte, il ferro dal cacao e così via. Tra un merendina e l'altra quindi, ci potranno essere differenze nutrizionali in funzione della ricetta. Un pandispagna farcito alla crema o alla cioccolata o al latte saranno un po' diversi da una crostata alla marmellata, così come un croissant o un pandorino da una torta margherita. Tutte le merendine hanno però in comune il fatto di essere alimenti dolci da forno, con una composizione nutrizionale che sarà quindi sovrapponibile a quella di un dolce cotto in forno a casa o dal fornaio. Saranno cioè molto ricchi in carboidrati, sia amidi che zuccheri, necessari per costruire “l'impalcatura” del dolce; conterranno poi grassi a consistenza solida, come il burro o la margarina, indispensabili per renderlo morbido, gustoso e fragrante, ma ci troveremo anche una discreta quantità di proteine, anche nobili, e persino livelli non trascurabili di minerali, di vitamine e di fibre.

Le merendine vengono spesso criticate per essere troppo ricche di grassi e, in particolare, dei grassi più pericolosi per la salute, i grassi saturi. E sono anche accusate di contenere i famigerati acidi grassi trans, che, forse ancora più dei grassi saturi sembrano capaci di far aumentare il cosiddetto colesterolo “cattivo” (LDL) e far diminuire invece quello “buono” (HDL), favorendo le malattie cardiovascolari. Ma quanti grassi saturi ci sono realmente in una merendina? E quanti acidi grassi trans? E, soprattutto, il consumo reale di merendine da parte di bambini e ragazzi quanto incide sul totale dei grassi saturi e degli acidi grassi trans assunti attraverso l'alimentazione globale giornaliera? Il laboratorio di analisi del

DISTAM dell'Università di Milano ha analizzato 12 campioni di merendine, scelte tra le più diffuse sul mercato, evidenziando come in una merendina ci siano in media 7 grammi di grassi di cui solo poco più della metà sono saturi. I restanti sono monoinsaturi (l'acido oleico contenuto anche nell'olio d'oliva) e polinsaturi (l'acido linoleico e l'acido linolenico). Una merendina apporta quindi, in pratica, alla dieta circa 3 grammi di grassi saturi. Per avere un'idea di grandezza, basta pensare che una fetta di crostata casalinga ne ha 14, un cornetto gelato ne ha 9, un panino con il formaggio sempre 9. Per essere ancora più chiari: per ingerire la stessa quantità di grassi saturi di una fetta di crostata casalinga occorrono 4 o 5 porzioni di merendine, ne servono invece 3 per assumere gli stessi grassi saturi di un gelato o di un panino al formaggio. Eppure nessuno accusa questi alimenti di essere deleteri per la salute, né suggerisce di eliminarli dall'alimentazione dei ragazzi.

Le analisi del DISTAM ci aiutano a chiarire un altro aspetto: mostrano infatti come gli acidi grassi trans siano praticamente assenti nel 75% delle merendine. Nelle altre invece sono presenti in quantità decisamente ridotte: basti pensare che secondo i Larn l'apporto di trans nell'alimentazione giornaliera non dovrebbe prudenzialmente superare i 5 grammi al giorno. Per raggiungere l'intera quota occorrerebbero quindi, pensate, almeno 20 merendine!

Va comunque chiarito che l'assunzione di acidi grassi trans nell'alimentazione italiana è in media di solo 1,3 g/die contro i 5-10 gr/die rilevati in Paesi con consumi elevati di grassi idrogenati, quali gli Usa, il Canada, la Germania, la Svezia e l'Inghilterra.

Dai dati analitici si può facilmente dedurre che le merendine non sono quella "bomba calorica" che comunemente si crede. Una merendina apporta in media 150 calorie. E' una buona fonte di carboidrati, circa 20 grammi, di cui la metà è amido. Non è vero, perciò, che le merendine apportino solo zuccheri. Una merendina fornisce inoltre all'organismo circa 3 grammi di proteine di buon valore biologico e quantità significative di ferro, calcio, vitamine B1, B2, A, E. Non ha fondamento scientifico, pertanto, l'affermazione secondo la quale le merendine non avrebbero un buon valore nutritivo proporzionalmente alle calorie apportate".

quando per saziare servono meno calorie

studio sperimentale sull'effetto del consumo delle merendine sulla sazietà - marisa porrini, distam, università di milano

scopo

L'indagine aveva la finalità di verificare sperimentalmente il potere saziante delle merendine. Con questo termine la scienza della nutrizione intende sia la capacità di un alimento di limitare il suo stesso consumo (sazietà specifica), sia quella di inibire il consumo successivo di altri alimenti (sazietà generale). Questo potere dipende da un insieme di proprietà, sensoriali, nutrizionali, fisiche, psicologiche e cognitive, ciascuna delle quali contribuisce in misura non ancora del tutto nota alla regolazione dell'appetito e del comportamento alimentare degli individui. Fino a oggi non esistevano studi di questo genere sulle merendine, anche se esistono studi simili su altri tipi di prodotti alimentari.

metodo e campione

Lo studio prevedeva due diversi protocolli sperimentali, uno per la "sazietà specifica" e uno per la "sazietà generale", condotti entrambi su un gruppo di 20 volontari sani, studenti universitari, maschi e femmine, di età compresa tra i 24 e 29 anni. Sono state testate cinque merendine da forno dolci industriali e, per confronto, due merende tradizionali (focaccia, pane burro e marmellata), tutte di analogo valore calorico. Nel primo esperimento i soggetti venivano lasciati consumare a volontà ciascun tipo di merenda fino al raggiungimento della sazietà, valutato attraverso un apposito questionario.

Nel secondo le merende sono state assunte a metà mattina in due diverse quantità (corrispondenti a circa 1 e 3 merende), somministrando a due ore un pasto test.

risultati

Il primo esperimento ha mostrato che le merendine industriali hanno una sazietà specifica simile o addirittura maggiore rispetto alle merende tradizionali, sia per i maschi che per le femmine. Infatti, le calorie assunte per raggiungere la sazietà nel caso delle merendine industriali sono inferiori a quelle assunte con le due merende tradizionali sia per gli uomini che per le donne (fig.1). Chi ha scelto le merende tradizionali per raggiungere la sazietà specifica ha ingerito 210 calorie in più, se uomo, e 280 calorie in più, se donna.

Il che dimostra che le merende tradizionali sono capaci di stimolare maggiormente il proprio consumo, ribaltando così il luogo comune secondo il quale sarebbero invece le merendine industriali a risultare meno sazianti e quindi più soggette a un consumo ripetitivo.

Nel secondo esperimento, si è visto che negli uomini le merendine inibiscono l'assunzione di calorie del pasto successivo più delle merende tradizionali, mentre per le donne non ci sono grandi differenze nel valore saziante delle due tipologie di merenda (fig. 2 e 3). Confrontati con altri alimenti i dati ottenuti sulle merendine (tab.1) mostrano capacità saziante superiore a quelli di diversi altri alimenti proteici, anche se notevolmente inferiori a quella di alimenti a basso tenore calorico e ad elevato volume specifico come frutta e verdura.

Si è potuto calcolare l'Indice di Efficienza Saziante (IES) risulta in media superiore (tab. 2) per le merendine rispetto alle merende tradizionali (0,8 contro 0,5).

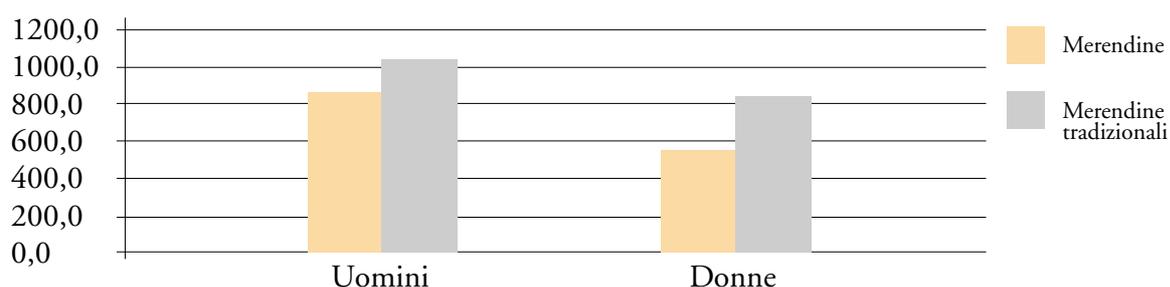
Pertanto pur rientrando fra gli alimenti appetizzanti ($IES < 1$) le merendine hanno un potere saziante superiore a quello di molti altri alimenti tra cui la pasta.

conclusioni

Le indicazioni che derivano da questo studio sono quindi positive. Le merendine infatti, pur appartenendo ad una categoria di prodotti gradevoli e appetizzanti, sembrano in grado di limitare il “proprio” consumo e controllare il livello energetico del pasto successivo, meglio delle merende tradizionali esaminate.

**CONSUMI A SAZIETÀ SPECIFICA RILEVATI PER LE MERENDINE
RISPETTO ALLE MERENDINE TRADIZIONALI**

Fig. 1



**CONSUMI ENERGETICI TOTALI ASSUNTI MEDIAMENTE CON IL CONSUMO PRELOAD
DI UNA O PIU' MERENDINE O MERENDE TRADIZIONALI**

Fig. 2

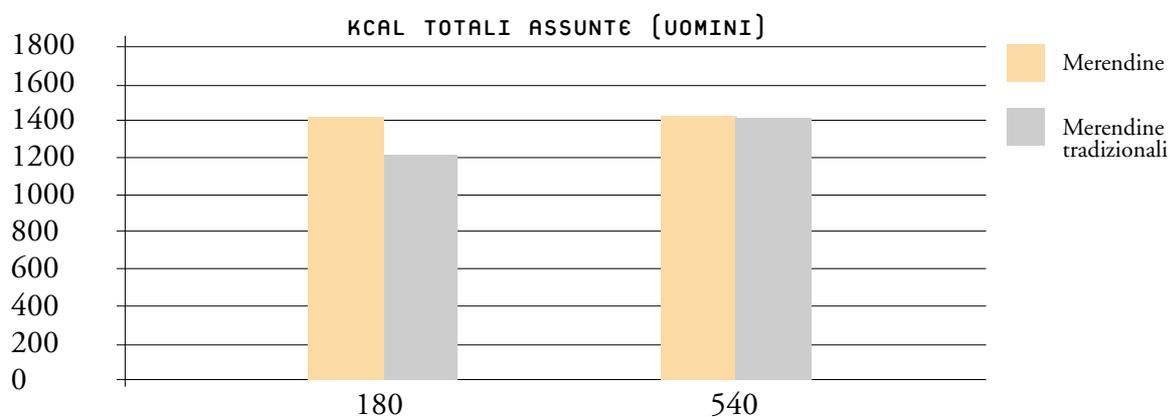
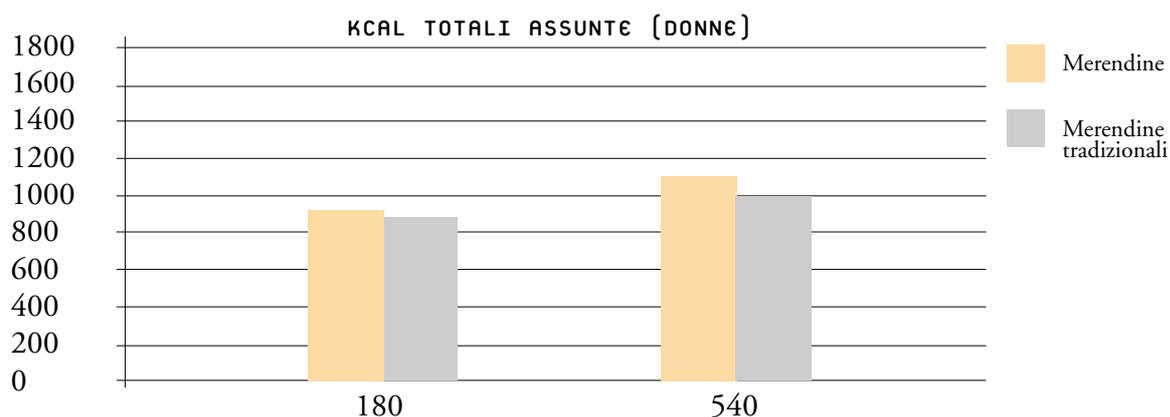


Fig. 3



INTRODUZIONE ENERGETICA PER ARRIVARE A SAZIETÀ SPECIFICA:

Tab. 1

UN CONFRONTO TRA VARI ALIMENTI

Alimenti	Energia assunta (in kcal)
Merenda tradizionale	1043
Taleggio	1027
Pasta	969
Parmigiano	893
Polpette	870
Merendine	834
Frittata lipidica	713
Frittata proteica	411
Frutta	261
Verdura	229

POTERE SAZIANTE DEGLI ALIMENTI

Tab. 2

[INDICE DI EFFICIENZA SAZIANTE PER GLI UOMINI]

Alimenti	IES
Macedonia di frutta	3,7
Insalata di verdure	2,4
Polpette	1,0
Frittata proteica	1,0
Taleggio	0,8
Merendine	0,8
Frittata lipidica	0,6
Merende tradizionali	0,5
Pasta	0,4

FOCUS

Il commento dell'autore della ricerca:

MARISA PORRINI

“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 prima 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 focaccia salata o pane e burro e marmellata. Ma va sottolineato che è necessario ingerire meno calorie per raggiungere la sazietà con le merendine piuttosto che con le merende tradizionali. Le merendine insomma, pur avendo questa immagine di prodotto così gradevole da essere quasi irresistibile - un po' come con le ciliegie, si dice che una tira l'altra - sembrano 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”

merendine e metabolismo glucidico e lipico: in due ore tutti i livelli tornano regolari

valutazioni dell'impatto metabolico delle merendine - andrea strata - istituto malattie metaboliche, università di parma

scopo

Lo studio, sperimentale, aveva lo scopo di verificare se il consumo di merendine fosse in grado di alterare, a causa della presenza di grassi e zuccheri, il metabolismo glucidico e lipidico, predisponendo quindi al rischio precoce di diabete, dislipidemie e malattie cardiovascolari.

campione e metodi

A dieci volontari sani e normopeso, 5 maschi e 5 femmine, di età compresa tra i 24 e i 25 anni, tutti studenti dell'Università di Parma, sono stati somministrati a digiuno, una alla volta e a intervalli di una settimana, 5 diverse merendine dolci da forno industriali e 2 merende tradizionali, tutte di analogo valore calorico, per verificare l'impatto metabolico. Sono stati analizzati i parametri ematici più specifici e significativi al riguardo, quali la glicemia e l'insulinemia (per il metabolismo glucidico) e la trigliceridemia e acidi grassi liberi o NEFA (per il metabolismo lipidico), misurandoli a vari intervalli di tempo dopo l'assunzione (tempi 0,30',60',90',120').

risultati

L'andamento delle curve glicemiche e insulinemiche osservate è stato assolutamente normale (tab. 1). Lo stesso risultato si è avuto per i valori dei trigliceridi e dei NEFA, i quali hanno addirittura mostrato valori più bassi rispetto a quelli di partenza. Non si è evidenziata nessuna differenza tra una merendina industriale e l'altra - nonostante la diversa composizione in zuccheri e grassi - né tra le merendine industriali e le merende tradizionali.

conclusioni

Il consumo di merendine a digiuno provoca risposte metaboliche normali con valori degli zuccheri e dei grassi nel sangue che tornano alla normalità in tempi regolari, già alla seconda ora dopo il pasto. Le stesse risposte si hanno in seguito a ingestione di merende tradizionali come pane, burro e marmellata e focaccia.

ANDAMENTO NEL TEMPO DEI PARAMETRI TESTATI NEI DIVERSI PASTI

Tab. 1

		Glicemia	NEFA	Trigliceridi	Insulina
Merendina 1	Base	84.6	0.44	56.5	5.8
	30'	90.6	0.37	46.9	15.5
	60'	85.3	0.23	47.8	16.5
	90'	77.8	0.20	46.9	13.5
	120'	80.7	0.33	50.5	7.6
Merendina 2	Base	74.7	0.35	60.3	6.5
	30'	82.2	0.29	54.2	15.3
	60'	79.5	0.20	60.2	18.7

segue tab. 1

	90'	71.4	0.22	61.2	8.5
	120'	75.8	0.27	66.3	7.7
Merendina 3	Base	72.3	0.48	64.4	6.7
	30'	85.7	0.31	59.7	21.9
	60'	76.0	0.23	63.7	19.9
	90'	70.2	0.20	61.6	9.7
	120'	76.9	0.19	62.9	7.9
Merendina 4	Base	72.4	0.40	60.0	5.6
	30'	87.0	0.44	51.6	13.7
	60'	70.5	0.24	51.3	8.1
	90'	74.0	0.34	48.1	6.3
	120'	78.8	0.40	48.1	4.9
Merendina 5	Base	73.7	0.25	61.6	6.4
	30'	84.3	0.25	57.8	20.3
	60'	75.9	0.14	67.7	19.6
	90'	73.3	0.12	63.5	9.0
	120'	77.3	0.14	66.3	7.8
Merenda Trad 6	Base	77.4	0.50	68.2	5.9
	30'	84.1	0.33	68.6	17.0
	60'	72.2	0.31	69.6	8.5
	90'	76.5	0.41	68.3	7.0
	120'	80.6	0.42	65.6	10.7
Merenda Trad 7	Base	71.1	0.44	76.4	7.0
	30'	81.6	0.34	81.7	26.2
	60'	65.5	0.24	81.0	14.7
	90'	65.8	0.25	71.6	7.3
	120'	71.3	0.33	70.5	6.5

FOCUS

Il commento dell'autore della ricerca

ANDREA STRATA

“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”.

merendine e sicurezza alimentare: quando l'industria è sinonimo di maggiori garanzie

**Dossier tecnico-scientifico sulla sicurezza d'uso delle merendine industriali:
Giovambattista Quaglia (INRAAN) e Paolo Aureli (ISS).**

passo dopo passo, il viaggio "in sicurezza" delle merendine industriali

Quante volte avete sentito dire - non solo a proposito delle merendine ma di tanti altri prodotti di largo consumo - "chissà cosa ci avranno messo dentro". O ancora: "con tutti i conservanti che usano...". Il pregiudizio nei confronti delle merendine riposa anche su una cattiva conoscenza di quelli che sono i molti passi avanti compiuti dall'industria alimentare italiana nel suo complesso negli ultimi decenni. Molti comparti produttivi - e tra questi c'è senza dubbio quello dolciario - sono a tal punto all'avanguardia che in molti casi, chi conosce davvero la realtà produttiva per averla vista con i propri occhi, finisce per usare una metafora ospedaliera: "sembra di essere entrati in camera operatoria..."

A tale proposito è stato svolto anche uno studio che ripercorre, passo dopo passo, il sistema di produzione delle merendine industriali italiane con l'obiettivo di portare un po' di verità scientifica in un contesto dove troppo spesso sembra dominare soprattutto la cattiva informazione o la superficialità.

Del resto su questo punto anche le associazioni per la tutela dei consumatori hanno più volte riconosciuto, nelle loro inchieste, analisi e campagne d'informazione, che il livello di sicurezza igienica delle merendine è davvero al di sopra di ogni sospetto: già nel 1991, solo per fare un esempio, "Il Salvagente", in una sua inchiesta sul tema merendine scriveva, senza mezzi termini, "tutti i prodotti sono usciti egregiamente dalla rigorosa analisi microbiologica a cui li abbiamo sottoposti".

merendine: le varie tipologie

Le merendine industriali sono piccoli prodotti da forno dolci, preparati secondo ricette tradizionali della pasticceria italiana e confezionate in singole porzioni in modo da poter mantenere inalterati nel tempo il profumo, il sapore e la morbidezza che sono tipiche di un dolce appena sfornato. Le più diffuse e apprezzate sono infatti a base di pasta frolla, di pandispagna e di pasta brioche. La pasta può essere semplice oppure farcita con marmellata di frutta o crema di cioccolato, nocciola, latte. Alcune merendine sono anche ricoperte o decorate con cacao.

gli ingredienti: gli stessi dei dolci fatti in casa

Gli ingredienti usati dall'industria per preparare le merendine sono proprio gli stessi utilizzati in un dolce fatto a casa o dal fornaio di fiducia: la farina, lo zucchero, le uova, il lievito, il burro o la margarina vegetale, la frutta secca o candita, la marmellata, il cacao, il latte ecc. La differenza è solo una. Il dolce industriale, rispetto a un analogo dolce casalingo o artigianale che può variare anche molto nella sua riuscita a secondo di chi lo prepara, deve possedere caratteristiche organolettiche e nutrizionali costanti e deve anche potersi conservare più a lungo, per poter essere distribuito e venduto ovunque il consumatore lo richieda. Pochi infatti hanno la fortuna di avere in casa una nonna o una mamma che preparino ogni giorno il ciambellone o la crostata per la colazione o la merenda.

merendine senza conservanti, anche se pochi lo sanno

Per raggiungere i due ricordati, importanti, obiettivi cioè qualità costante e conservabilità nel tempo, è indispensabile seguire norme precise e accurate che vanno dalla scelta attenta degli ingredienti e della tecnologia di produzione fino alle modalità di confezionamento e di distribuzione sugli scaffali di vendita. E' solo dal rispetto rigoroso di tutte queste norme e dal controllo meticoloso di tutti questi passaggi, che nel loro insieme prendono il nome di filiera alimentare, che scaturisce la qualità finale di un prodotto alimentare industriale. L'industria dolciaria di oggi riesce così a ottenere, grazie alla tecnologia, prodotti la cui freschezza dura nel tempo e la cui sicurezza d'uso è assoluta senza bisogno di alcun impiego di conservanti chimici.

additivi? Li usava pure la nonna e sono anche nei dolci casalinghi

Anche per fare i dolci in casa si usano additivi. Ad esempio, il comune lievito in polvere, è composto di bicarbonato di sodio, tartrato di potassio e difosfato sodico. Ma pochi sanno che dietro queste formule chimiche c'è la comune polverina che serve a far lievitare il ciambellone della nonna.

In realtà anche per quanto riguarda gli additivi utilizzati nella preparazione di merendine industriali si tratta di sostanze naturali e sicure.

I mono e digliceridi degli acidi grassi alimentari sono un tipo di grassi presenti naturalmente anche nell'olio d'oliva, che vengono usati nelle merendine per stabilizzarne gli impasti in modo che non diventino subito rafferme, come succede ai dolci di casa. La lecitina di soia, che molti utilizzano come integratore dietetico di fosfolipidi, viene aggiunta agli impasti come emulsionante o per favorire il distacco del prodotto dai piani di cottura. Le sieroproteine non sono altro che proteine del latte che vengono usate per migliorare le caratteristiche strutturali dell'impasto, allo stesso modo del glutine che è la proteina del frumento. L'aggiunta di queste due proteine, tra l'altro, va a migliorare il valore nutrizionale finale del prodotto.

Infine l'acido ascorbico, nome chimico della vitamina C, viene usato per migliorare la conservabilità del prodotto finale, mentre sciroppo di glucosio e lattosio sono zuccheri derivati da prodotti largamente presenti in natura la cui aggiunta contribuisce a dare la giusta consistenza e il gusto dolce alle merendine.

dall'impasto al confezionamento: fanno tutto i robot

Rispetto alla preparazione casalinga e anche a quella artigianale, la lavorazione industriale ha il vantaggio di ridurre al minimo l'intervento manuale dell'uomo e quindi il rischio di contaminazione dell'alimento che può derivare da tale contatto. Le materie prime vengono conservate a temperatura e atmosfera controllata e prelevate e dosate per l'impasto in modo automatizzato. Sistemi meccanici tra cui i metal detector controllano l'accidentale presenza di corpi estranei e segnalano, tramite allarme, qualunque anomalia a operatori specializzati, addestrati a intervenire con azioni correttive e preventive già predisposte. Sempre i robot provvedono a impastare e a modellare gli impasti stessi secondo la tipologia di prodotto che si vuole ottenere, imitando le preparazioni tradizionali. Così un pandispagna viene, ad esempio, colato su un nastro continuo che passa dentro un forno e solo dopo la cottura viene tagliato, farcito e decorato. Un plum cake, invece, verrà colato e cotto direttamente nel suo stampo monoporzione, quel "pirottino" di carta nel quale è inserito quando lo gustiamo. I forni industriali hanno livelli di automazione elevatissimi che garantiscono per ogni ricetta condizioni di umidità, temperatura e termoventilazione ottimali.

Dopo la cottura le merendine stazionano in camere sterili e climatizzate per il necessario raffreddamento. Seguono quindi il taglio in porzioni, la farcitura, l'eventuale copertura, inzuppatura e decorazione. Tutte le merendine vengono porzionate automaticamente secondo una grammatura già predisposta in

base alla quale verrà poi elaborata l'etichetta nutrizionale che compare sulla confezione e che consentirà al consumatore di scegliere e inserire correttamente il prodotto nella sua alimentazione giornaliera.

Lievitazione: chimica, fisica o biologica?

Sappiamo tutti che la lievitazione serve a far crescere l'impasto conferendo la forma e la struttura finale al dolce che stiamo preparando. E che è una fase fondamentale per la riuscita del dolce stesso. Ma ci sono più modi di far lievitare un impasto, e nella produzione industriale di merendine spesso alcuni di questi modi vengono utilizzati contemporaneamente.

La lievitazione chimica avviene quando il lievito chimico in polvere (il vecchio bicarbonato o cremore della nonna) sotto l'azione del calore del forno libera un gas, l'anidride carbonica, che dilatando l'impasto fa aumentare il volume. Viene utilizzato per le merendine a base di pasta margherita e, insieme alla lievitazione fisica, per quelle a base di pandispagna e talvolta di pasta frolla. Nella lievitazione fisica è invece semplicemente l'aria incorporata nell'impasto, attraverso tecniche (ad esempio il montaggio degli albumi) ben conosciute anche in cucina, che lo fa crescere sotto l'azione del calore che si sviluppa durante la cottura. Questo sistema viene usato nella pasta paradiso, margherita e nel pandispagna, ma viene considerata di tipo "fisico" anche la lievitazione della pasta frolla, pasta sfoglia e pasta brisé

La lievitazione biologica è invece un processo complesso, molto lento (dura da 4 a 16 ore) nel quale può essere impiegato lievito di pasta acida (la cosiddetta "madre") o lievito di birra (anche detto lievito industriale). In questo caso sono i gas prodotti dai microrganismi viventi presenti a far dilatare l'impasto conferendogli una fragranza particolare che caratterizza infatti i prodotti lievitati in questo modo. La lievitazione biologica migliora anche la digeribilità del prodotto e ne aumenta il valore nutrizionale. Viene largamente utilizzata nelle merendine, le cui ricette si ispirano ai dolci lievitati di ricorrenza tipici della tradizione italiana: come il pandoro e il panettone (pandorini, krapfen, croissant ecc). Inoltre, la lievitazione biologica viene usata anche per le merendine a base di pandispagna.

protette fino al consumo

Il fatto di confezionare le merendine in singole porzioni già dosate e pronte per l'uso ha sicuramente contribuito a decretarne il grande successo. In questo modo il consumatore ha infatti a disposizione un prodotto, non solo buono e sicuro, ma anche di maggiore praticità d'uso rispetto ad una fetta di torta casalinga o ad un prodotto analogo acquistato sfuso dal fornaio. Le merendine industriali confezionate sono comode da trasportare, da scartare e da consumare in qualunque luogo ci si trovi, e sono anche igieniche, visto che la confezione può essere usata per proteggere l'alimento dal contatto occasionale con le mani, non sempre pulite, di chi lo sta consumando.

L'importanza della termosigillatura

Molto importante si rivela a questo scopo la scelta del materiale di confezionamento che deve essere maneggevole e flessibile, ma anche molto resistente. La confezione viene poi sigillata perfettamente attraverso un procedimento termico in modo da isolare totalmente il prodotto dall'umidità esterna e proteggerlo da potenziali contaminanti ambientali fino al momento del consumo. La fase di confezionamento avviene in condizioni di completa asetticità e in alcuni casi viene utilizzata anche un'atmosfera protettiva che consiste nel sostituire l'aria con un gas inerte come anidride carbonica o azoto per prevenire, ad esempio, lo sviluppo di muffe.

si conservano per 60 giorni, ma le mangiamo in media dopo 15 giorni

Una volta confezionate le merendine si conservano perfettamente, a temperatura ambiente, per un periodo di tempo anche molto lungo (oltre 60 giorni) mentre le merendine refrigerate durano un

po' meno (43 giorni) e hanno bisogno come altri alimenti (latte e pasta fresca ecc) della catena del freddo per essere mantenuti ad una temperatura costante di +4° C.

I tempi di distribuzione e vendita delle merendine sono però, in pratica, molto più veloci, tanto che, in media, una merendina arriva sugli scaffali dei supermercati e, quindi, al consumatore in appena 15 giorni.

La sicurezza oggi nasce dalla prevenzione

Le merendine industriali di oggi sono senza dubbio più sicure delle prime merendine commercializzate. Negli ultimi 5 anni, infatti, nuove leggi più avanzate, emanate per andare incontro alle aspettative dei consumatori, hanno reso obbligatorio per le aziende produttrici un sistema di controllo di tipo preventivo. In pratica, per ogni prodotto che intende realizzare, l'industria deve oggi allestire un piano di sorveglianza specifico che identifichi a priori tutti i possibili pericoli e stabilisca le relative procedure per prevenirli, ad esempio attraverso controlli accurati nelle fasi più critiche della lavorazione, i cosiddetti punti critici di controllo che danno il nome all'intero sistema. HACCP, appunto. Una vera e propria garanzia per il consumatore.

La tracciabilità di filiera

L'elevata automazione che caratterizza i processi di produzione dell'industria dolciaria consente infatti il monitoraggio e il controllo automatico di tutti i punti critici, garantendo la sicurezza dei prodotti che vengono immessi sul mercato. Sempre il sistema HACCP, applicato oggi dall'industria dolciaria, consente, tra l'altro, che in ogni momento si possa "rintracciare" il percorso della merendina attraverso un numero stampigliato sulla sua confezione.

In questo modo si può, ad esempio, tornare indietro attraverso tutta la filiera produttiva per arrivare a conoscere perfino la temperatura del forno in cui è stata cotta la nostra merendina. Oppure a verificare la qualità dell'aria sterilizzata immessa nelle camere di condizionamento in cui ha riposato dopo la cottura. O ancora a controllare il livello di funzionalità della termosigillatura della sua confezione, risalendo fino allo stato di conservazione delle materie prime con cui è stata fabbricata.

ma i più sicuri sono proprio i prodotti dell'industria

I consumatori sono sempre più consapevoli che da alcuni alimenti possono derivare pericoli anche gravi per la loro salute e chiedono giustamente di essere sempre meglio tutelati. E' comunque dimostrato che sono proprio gli alimenti manipolati e preparati in casa o artigianalmente o nelle strutture di ristorazione a causare più spesso tossinfezioni. E questo per le inadeguate condizioni igieniche degli ambienti e degli addetti alla preparazione o per gli scarsi controlli effettuati sulle materie prime e sui processi di produzione. Mentre sotto questo profilo è l'industria alimentare a offrire le maggiori garanzie. Resta il fatto che le merendine industriali, sono oggettivamente un alimento che comporta meno rischi di contaminazione, non solo microbiologica (presenza di batteri), ma anche chimica (presenza di sostanze contaminanti) e fisica (presenza di corpi estranei), rispetto ad analoghe produzioni artigianali e persino domestiche.

5

Merenda e merendine: istruzioni per l'uso

Amleto D'Amicis

*“Fare merenda: quando, come e perché.
L'importanza fisiologica della merenda
per interrompere il digiuno fra i pasti principali”*

La scienza non ci fornisce indicazioni assolute sul numero dei pasti che l'uomo deve seguire per assicurarsi una alimentazione corretta a garanzia della salute.

Sappiamo che la cronobiologia nutrizionale riconosce essenzialmente due ritmi:

il ritmo circadiano, seguendo il quale il neonato inizia con 7 –8 pasti per stabilizzarsi spontaneamente a 5 pasti con un ingestione di cibo costante, e quello circannuale, fenomeno adattativo secondo il quale i tessuti si adattano alle variazioni stagionali e alla disponibilità alimentare

In realtà l'uomo può tranquillamente nutrirsi seguendo diversi ritmi. E fin dalla sua comparsa sulla terra si è adattato alle condizioni ambientali in cui si è trovato, adeguando il suo modo di mangiare alla disponibilità alimentare del momento. In tempi più recenti sono state soprattutto le esigenze pratiche a dettare le nostre scelte. Ritmi e stile di vita infatti influenzano decisamente il numero e la tipologia di pasti che noi consumiamo nell'arco della giornata. Gli orari di lavoro, l'ambiente familiare e le regole sociali producono continue modificazioni in questo senso. Se in un passato che alcuni di noi ancora ricordano, il modello prevalente era quello di consumare due, al massimo tre veri pasti completi - la colazione, il pranzo e la cena - oggi la tendenza prevalente è verso un'assunzione di cibo molto più destrutturata, che predilige piccoli pasti più frequenti da consumare rapidamente anche fuori casa.

E' una tendenza da assecondare, se contenuta entro certi limiti, perché corrisponde a esigenze fisiologiche che meglio si adattano alle nostre attuali modalità di vita. Senza fissare regole troppo rigide e tassative i nutrizionisti suggeriscono un numero orientativo di 5 pasti, 3 più cospicui, intervallati da 2 piccole merende.

Le calorie totali da assumere nella giornata potrebbero essere quindi così ripartite: 20% a colazione, 30% a pranzo e 30% a cena e 10% per ciascuna merenda, quella di metà mattina e quella del pomeriggio. I vantaggi legati al modello di frazionamento dei pasti, secondo la maggior parte degli studi scientifici esistenti, riguarderebbero soprattutto il metabolismo dei lipidi ematici e la tolleranza al glucosio. Anche il peso corporeo sembra trarne giovamento ma gli studi in merito non sono ancora conclusivi. Pasti piccoli e frequenti abbassano il colesterolo e migliorano la tolleranza al glucosio rispetto a pochi pasti abbondanti. Sembrano inoltre stimolare la termogenesi inducendo un maggior consumo energetico da parte dell'organismo a parità di calorie assunte. Studi condotti sugli obesi, sottoposti a diete frazionate in piccoli pasti, indicano inoltre come le merende possano contribuire a rieducare l'appetito di chi è in sovrappeso, favorendo un consumo di alimenti più razionale ed equilibrato.

D'altra parte è facile verificare nella vita pratica di tutti i giorni che l'inserimento di due piccole merende tra i pasti principali aiuta ad arrivare agli stessi meno affamati, consentendo un maggiore controllo di ciò che si mangia. Le merende possono infine aiutare bambini e ragazzi, ma anche

noi adulti, a mantenere costante il livello di attenzione e il tono dell'umore migliorando le nostre performance scolastiche, lavorative e anche sportive. I carboidrati di rapida e lenta utilizzazione (zucchero e amido) e il poco ingombro digestivo caratteristici di un piccolo pasto, qual'è un dolce da forno, sono infatti in grado di 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.

E' molto imprudente, quindi, concludere che è colpa delle merende o degli alimenti spesso consumati a merenda - come le merendine industriali della tradizione italiana - se sovrappeso e obesità sono in aumento ai nostri giorni, soprattutto tra i bambini. In questo modo si distrae l'attenzione dal vero pericolo che è rappresentato dalla sedenterietà e dalle difficoltà incontrate dai bambini a svolgere uno stile di vita più attivo.

Può essere vero, semmai, il contrario: e cioè che il momento di consumo di piccoli pasti, consumati per merenda, a patto ovviamente che siano inseriti in un contesto calorico giornaliero equilibrato e commisurato al dispendio energetico di ciascuno, possano contribuire regolarizzare l'assunzione di energia e a ridurre il rischio di sovrappeso.

Marcello Ticca

*“Frequenza dei pasti e salute:
il punto sulla letteratura scientifica
degli ultimi decenni”*

L'interesse nei riguardi dei possibili benefici per la salute legati ad un aumento nel numero dei pasti consumati abitualmente è sorto inizialmente sulla base di studi epidemiologici degli anni '60, nei quali soggetti che assumevano due o un solo pasto al giorno (Meal Eaters) erano risultati in condizioni di salute significativamente peggiori (ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia, ridotta tolleranza al glucosio, maggiore vulnerabilità a cardiopatie acute) e più obesi di soggetti che consumavano 5 o più pasti al giorno (Nibblers). Inoltre, un aumento nella frequenza dei pasti - a parità di introito calorico globale - aveva portato a diminuzione dei livelli ematici di trigliceridi e di colesterolo, a migliore tolleranza al glucosio e a variazioni favorevoli tanto nel metabolismo dell'azoto quanto nei livelli di numerosi enzimi tissutali.

Negli anni successivi ricerche di questo tipo sono state proseguite con risultati anche controversi o poco chiari, ma in sintesi la maggior parte degli studi sembrava comunque fornire basi sperimentali alla teoria che esistesse un effetto positivo dell'aumento della frequenza dei pasti su numerose variabili di notevole interesse anche sul piano della difesa della salute. E' interessante notare che le indicazioni derivanti da questi studi sono state anche recepite nella pratica clinica, tanto è vero che in dietoterapia vengono consigliati pasti piccoli e frequenti per combattere disturbi metabolici (quali la ipertrigliceridemia e la ipercolesterolemia), disturbi cardiocircolatori (quali lo scompenso cardiaco, le aritmie e l'ipertensione), disturbi respiratori (quali la dispnea postprandiale) e la maggioranza delle turbe digestive (quali l'ulcera gastroduodenale, la short bowel sindrome, ecc.).

Un ritorno di interesse nel settore della utilità del mangiare frazionato per diluire utilmente il carico di nutrienti si è poi avuto nel 1989 con uno studio che, oltre a confermare gli effetti positivi dei lavori precedenti, ha anche permesso di avanzare l'ipotesi che nei Nibblers la minore necessità di raggiungere elevati livelli ematici di insulina permetta sia di ridurre la sintesi epatica di colesterolo e la colesterolemia, sia di attenuare lo stimolo che questo ormone esercita, nella parete delle arterie, sulla litogenesi e sulla proliferazione delle cellule muscolari lisce.

L'ipotesi è che siano i minori livelli di insulina la chiave per spiegare la constatata correlazione fra aumentata frequenza dei pasti e ridotta incidenza di malattie cardiovascolari già notata da tanti Autori, in particolare su uomini di mezza età.

Il tema è comunque di grande interesse per la ricerca medica in generale e per quella nutrizionale in particolare, come provato dalla comparsa di nuovi e più recenti lavori. Uno di questi, ad esempio, ha messo in luce la assenza di effetti della frequenza dei pasti, nell'arco delle 24 ore, sul dispendio energetico globale, mentre è stato verificato un aumento del dispendio stesso nei Nibblers nelle ore successive ai pasti (il che indica un maggior contributo alla spesa globale della termogenesi indotta dalla dieta). Gli stessi autori hanno poi accertato la mancanza di effetto delle diverse frequenze dei pasti anche sul metabolismo energetico delle 24 ore e sui componenti del dispendio energetico (metabolismo basale, termogenesi indotta dalla dieta, spesa per attività fisica). Dello stesso periodo (1992) sono altri studi sperimentali sull'uomo che hanno confermato come anche moderati aumenti nella frequenza dei pasti, senza incrementi nell'assunzione di calorie, permettano di realizzare consistenti riduzioni della colesterolemia.

Il mancato effetto della diversa frequenza dei pasti sulla spesa energetica totale è stato ulteriormente confermato dai dati riferiti in un recente (1997) meeting convocato per fare il punto sui rapporti fra salute umana e "periodicity of eating". Attualmente, quindi, riguardo agli effetti sul bilancio energetico sembra non esservi una maggiore spesa energetica globale da parte dei Nibblers rispetto ai Meal Eaters, ma forse un maggiore effetto termico dei cibi, mentre la perdita di peso realizzata con un regime ipocalorico non sembra essere modificata dalla frequenza dei pasti. In sostanza qualunque effetto dello schema alimentare sulla regolazione del peso corporeo sembra ad oggi verosimilmente mediata attraverso effetti sulla voce "entrate" del bilancio energetico. Peraltro vi sono numerosi studi che provano l'esistenza di una correlazione inversa fra il numero dei pasti e l'indice di massa corporea (BMI).

Ancora più recentemente (2001) Taylor e Garrow, con studi condotti nella camera calorimetrica, hanno riscontrato che nel breve periodo la frequenza dei pasti e un breve digiuno non esercitano un impatto significativo sull'intake o sulla spesa di energia, mentre quest'ultima, quando la frequenza dei pasti è minore, viene ritardata, forse per un effetto termogenico del cibo che si prolunga nel corso della notte dopo il più cospicuo pasto serale. Il digiuno mattutino (fino alle 13), inoltre, provoca il consumo di una dieta con una minore percentuale di energia proveniente dai carboidrati.

Nel corso del già ricordato Meeting è stato riferito che un aumento della frequenza dei pasti portava a brusche diminuzioni della glicemia e della insulinemia post-prandiali, a parità di intake calorico e in condizioni controllate (mancano però studi significativi nel diabete), e che erano state ottenute molte evidenze di riduzione - a breve termine - del colesterolo ematico in soggetti normolipidemici, ma non in soggetti iperlipidemici. Le conclusioni sono state che per comprendere meglio il ruolo del cambiamento della frequenza dei pasti nella terapia del diabete e della iperlipemia serviranno ancora studi a lungo termine condotti da gruppi con grande esperienza in questo settore.

Uno spunto particolare è quello delle relazioni fra schema di alimentazione e prestazioni fisiche. Nel già citato Meeting del '97 è stato ricordato che i dati della ricerca suggeriscono che si può ottenere un miglioramento della performance attraverso la scelta del momento appropriato per alimentarsi e la somministrazione delle giuste quantità di carboidrati prima, durante e subito dopo l'esercizio. Sono peraltro ancora da approfondire gli aspetti relativi alla influenza della frequenza del consumo e al profilo dei macronutrienti che vengono assunti in queste circostanze

sia come cibo solido che come bevanda.

In occasione dello stesso Meeting è stato fatto il punto anche sugli studi circa gli effetti della dieta sulle funzioni cognitive e sull'umore. Su tali effetti agiscono molti fattori, fra i quali la personalità, i convincimenti e lo stato di nutrizione del soggetto, il suo tipo di attività e anche il suo schema alimentare abituale, compresi il momento e la composizione nutritiva del pasto. La maggior parte degli studi ha esaminato la risposta acuta a singoli pasti: ad esempio, è stato dimostrato che consumare la prima colazione o uno snack pomeridiano sembra migliorare, qualche ora più tardi, le funzioni cognitive, mentre al contrario il consumo di un pasto normale a metà giornata sembra essere collegato ad un peggioramento del livello cognitivo a metà del pomeriggio. Invece, l'assunzione di nutrienti nel tardo pomeriggio sembra esercitare effetti positivi sul successivo svolgimento di compiti che prevedano molta attenzione e memoria.

La conclusione, comunque, è che prima di procedere ad una applicazione pratica di questi risultati è essenziale condurre ulteriori studi circa gli effetti a breve termine di alcuni nutrienti e soprattutto circa gli effetti sulle funzioni cognitive di variazioni a lungo termine degli schemi alimentari abituali.

La realtà delle abitudini correnti indica che il numero dei pasti e delle occasioni di consumo tipico della maggior parte degli abitanti dei paesi occidentali oscilla fra 2 e 9 al giorno.

E' innanzitutto molto importante che queste variazioni non influiscano negativamente sugli equilibri dei nutrienti apportati dalla dieta. Per quanto riguarda l'impatto sul nostro metabolismo, le conclusioni delle ricerche più recenti negano sostanzialmente che le diverse frequenze di consumo siano direttamente correlate alla obesità, mentre confermano che nel breve periodo consumare la propria dieta in più frazioni - fra pasti principali e spuntini mattutini e pomeridiani - migliora il metabolismo del glucosio e la glicemia e può portare a diminuzione dell'LDL colesterolo nel sangue.

Gli effetti a lungo termine non sono invece stati ancora sufficientemente studiati. L'unica potenziale conseguenza negativa di una elevata frequenza di pasti, una volta che si abbia cura di mantenere l'equilibrio energetico fra entrate e uscite, è quella relativa al maggior rischio di carie dentale, peraltro prevenibile con una buona igiene orale ed una adeguata integrazione con il fluoro.

Gianni Tomassi

*“Saper leggere le etichette degli alimenti
ci aiuta a inserirli in modo corretto
nella nostra alimentazione quotidiana”*

Leggere attentamente le etichette degli alimenti, può certamente aiutare il consumatore a inserire ciascun prodotto in un regime alimentare corretto ed equilibrato nell'arco della giornata. Ma è importante farlo correttamente, sulla base di un buon livello di informazione. Proviamo quindi ad analizzare e chiarire insieme i principali aspetti riguardanti l'etichettatura dei prodotti alimentari:

I prodotti alimentari confezionati, secondo la legge vigente, devono obbligatoriamente riportare in etichetta una serie di informazioni e cioè:

- la denominazione di vendita (cioè di quale prodotto si tratta)
- l'elenco degli ingredienti
- la quantità
- il termine di conservazione
- il nome o la ragione sociale o il marchio depositato e la sede del fabbricante o del confezionatore o di un venditore stabilito dalla Comunità Economica Europea

- la sede dello stabilimento di fabbricazione o di confezionamento per i prodotti fabbricati o confezionati in Italia per la vendita sul territorio nazionale

Solo in alcuni particolari casi si devono anche evidenziare:

- le modalità di conservazione
- le istruzioni per l'uso
- il luogo di origine e di provenienza

L'etichettatura nutrizionale e la lista degli ingredienti

L'etichettatura nutrizionale è oggi obbligatoria solo per i prodotti destinati ad alimentazioni particolari, come prodotti dietetici e alimenti per la prima infanzia. Tuttavia, molti produttori la riportano a titolo volontario anche in gran parte dei prodotti alimentari di uso comune. Quando è presente, deve comunque indicare obbligatoriamente il valore calorico e i principali nutrienti (proteine, grassi e carboidrati). Minerali e vitamine possono essere eventualmente segnalati, ma solo se presenti in quantità nutrizionalmente significative. Qualora in etichetta sia presente una informazione nutrizionale relativa ad un nutriente specifico, si innesca l'obbligo di etichettatura nutrizionale.

La lista degli ingredienti ci dice quali sono le sostanze effettivamente utilizzate nella preparazione del prodotto. L'ordine in cui sono indicate è decrescente per cui possiamo riconoscere gli ingredienti presenti in quantità maggiori rispetto ad altri utilizzati in quantità minime. E' il caso degli additivi, che, quando vengono utilizzati, si trovano generalmente agli ultimi posti, e possono essere indicati o con il loro nome chimico o con la sigla E (iniziale di Europa) seguita da un numero che serve ad identificarli, preceduti dalla funzione che svolgono nel prodotto (ad esempio: emulsionanti: lecitine oppure emulsionanti: E320).

Gli additivi: cosa sono e come possiamo sapere se sono sicuri?

Gli additivi sono sostanze che possono essere aggiunte ai prodotti alimentari qualora siano necessarie al processo tecnologico di produzione e/o per la conservazione. In base alle loro proprietà e funzioni vengono distinti in antiossidanti, coloranti, conservanti, edulcoranti, emulsionanti, ecc.. Quelli permessi dalla legge sono riportati in un elenco (detto lista positiva, cioè degli ammessi) che ne definisce anche gli impieghi possibili e le quantità massime di impiego nei diversi prodotti ai quali possono essere aggiunti. Per rientrare in questa lista i singoli additivi debbono aver superato positivamente una serie di test chimici e biologici di tossicità a breve e lungo termine. Pertanto, gli additivi presenti nei prodotti alimentari sono da considerarsi sicuri.

Come va interpretato il termine di conservazione?

Esistono in commercio prodotti alimentari facilmente deperibili, cioè con una durata di conservazione limitata (inferiore a 3 mesi), ed altri non facilmente deperibili, ovvero con una durata di conservazione anche molto più lunga. Per questi due differenti casi la legge ha previsto due diverse dizioni: "da consumarsi entro il..." (data di scadenza) e "da consumarsi preferibilmente entro il" (termine minimo di conservazione). La data di scadenza è più perentoria, rappresenta cioè la durata massima di conservazione, e si applica a prodotti deperibili quali, ad esempio, il latte pastorizzato e lo yogurt, budini e pasta fresca ripiena. Il termine minimo di conservazione indica invece la data entro la quale è possibile gustare il prodotto al meglio delle sue caratteristiche qualitative (organolettiche, nutrizionali ecc), il che non equivale affatto a dire che non possa essere consumato senza pericolo per la salute dopo quella data.

L'etichetta nutrizionale deve riportare il valore energetico (in Kcalorie e Kjoule) e i contenuti in proteine, carboidrati e grassi del prodotto per 100 grammi ed eventualmente anche per pezzo o porzione. I dati relativi a vitamine o minerali presenti possono essere indicati in etichetta solo se superano il 15% del livello giornaliero raccomandato per quella sostanza. Nel loro insieme, questi dati danno un'indicazione utile del valore nutritivo del prodotto, in quanto per-

mettono di conoscere gli apporti in calorie e in principi nutritivi che si realizzano con il suo consumo. Ci permettono inoltre di riconoscere se si tratta di un alimento ricco in grassi o in proteine o in zuccheri e quindi anche di modularne il consumo in base alle nostre particolari esigenze. Siamo ancora più facilitati in questa operazione se le informazioni in etichetta ci indicano anche la percentuale dei fabbisogni nutrizionali coperta dal consumo di una porzione di prodotto.

Inoltre va ricordato che il dato per 100 grammi si riferisce alla composizione del prodotto riportata ad un valore standard (100 gr) così come deriva direttamente dall'analisi chimica. E' un valore che permette il confronto con altri prodotti simili e corrisponde alla percentuale di ogni singolo composto presente nel prodotto. Non si riferisce quindi alle quantità di componente presente nel pezzo o porzione che vengono realmente consumate, ma solo alla composizione chimica percentuale. Il dato per porzione indica invece le quantità di ciascun nutriente che vengono effettivamente introdotte nell'organismo con una porzione o pezzo di prodotto.

Che cosa sono le RDA?

RDA corrisponde alle iniziali di Recommended Dietary Allowances e cioè alle quantità giornaliere raccomandate per ogni singolo principio nutritivo cui si fa riferimento nella normativa Europea del 1990 sulla etichettatura nutrizionale dei prodotti alimentari. Questi dati possono in alcuni casi discostarsi leggermente da quelli stabiliti dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti, LARN) per la popolazione italiana. Rappresentano tuttavia i valori ufficiali cui si fa riferimento per l'etichettatura nutrizionale di alimenti prodotti e venduti in Italia per calcolare l'apporto di un determinato principio nutritivo con il prodotto alimentare alla ragione giornaliera complessiva della giornata. Si utilizza ad esempio per le vitamine e i minerali inseriti in etichetta quando superano il 15% dell'RDA con 100 grammi.

Etichette: altre informazioni utili

Le etichette delle merendine contengono informazioni utili a riconoscerle con sicurezza e a consumarle come fuori pasto o nella prima colazione del mattino. Che si tratti di prodotti da forno dolci si deduce soprattutto dalla lista degli ingredienti che vede ai primi posti farina e zucchero. Nel caso di prodotti farciti con creme o confetture anche questi ingredienti figurano nelle prime posizioni. E' importante sottolineare che nelle merendine prodotte oggi dalla grande industria di marca non ci sono più conservanti. Come additivi troviamo sostanze presenti largamente anche in natura: emulsionanti, come la lecitina di soia e i mono e digliceridi degli acidi grassi alimentari, necessari per mantenere nel tempo la giusta morbidezza del prodotto, sieroproteine del latte e glutine che possono servire a strutturare meglio l'impasto, mentre sciroppo di glucosio e lattosio conferiscono consistenza e gusto. Va sottolineato anche che la grande maggioranza delle merendine prodotte industrialmente adotta da tempo l'etichettatura nutrizionale volontaria, attraverso la quale il consumatore ha la possibilità di ricavare informazioni nutrizionali chiare sull'apporto in energia, carboidrati, grassi e proteine che derivano dal consumo di una merendina oltre che di 100 grammi di prodotto. La maggior parte delle merendine si conservano a lungo e riportano quindi in etichetta la sola dizione "da consumarsi preferibilmente entro il" Fanno eccezione le merendine refrigerate che, contenendo latte fresco pastorizzato, hanno invece la data di scadenza.

Pietro Antonio Migliaccio

“Ecco una dieta da 1850 calorie, adatta ai ragazzi di età compresa tra i 7 e i 14 anni, che spiega entro quali limiti si possono consumare anche dolci e merendine”

Nei paesi industrializzati il sovrappeso e l'obesità rappresentano una condizione diffusa nella fascia d'età che va dai 7 ai 14 anni. Purtroppo una situazione simile viene riscontrata anche in soggetti appartenenti a classi di età differenti, cioè al di sotto dei 7 ed al di sopra dei 14 anni; la problematica dell'eccesso ponderale comprende pertanto tutto il periodo dell'età evolutiva e solitamente si proietta anche nell'età adulta. Oggi sappiamo che un bimbo o un adolescente obeso, sarà quasi sicuramente un adulto obeso con tutti i relativi rischi delle varie patologie collegate a questo stato.

E' nota la multifattorialità nell'instaurarsi dell'obesità ma in tempi diversi, e quasi con andamento ciclico, sono stati colpevolizzati singoli alimenti o gruppi di essi senza poi trovare riscontri obiettivi e scientifici. E' infatti la somma degli apporti energetici di tutti gli alimenti introdotti che può portare all'eccesso di peso, in particolare quando questo è superiore al dispendio energetico e cioè a quanto viene speso dal singolo individuo per far fronte alle diverse esigenze dell'organismo umano.

In una dieta equilibrata è anche necessario che i nutrienti energetici, cioè grassi, carboidrati e proteine, siano in un corretto rapporto reciproco (1). La dieta deve essere varia anche per ottenere il giusto apporto di vitamine, di sali minerali, di fibra e di antiossidanti; infatti, pur in presenza di un eccesso di peso, si può avere una carenza di un singolo nutriente e pertanto una malnutrizione per difetto. Il problema è quindi abbastanza complesso ed è scientificamente scorretto, oltre che superficiale, incolpare una categoria di alimenti come causa di malnutrizione per eccesso o per difetto. Il riferimento è in particolare alle cosiddette merendine e ai prodotti da forno, spesso sotto accusa. Questo atteggiamento è falso e fuorviante e una simile discriminazione rappresenta una battaglia di retroguardia. Questi alimenti sono oggi di largo consumo nel mondo dei bambini e degli adolescenti ed è compito dei nutrizionisti indurre le industrie a migliorare continuamente, per quanto possibile, la qualità dei loro prodotti rivolgendo particolare attenzione, per esempio, al tipo di grassi che vengono utilizzati nella loro preparazione.

E' inoltre compito degli stessi nutrizionisti non proibire questi alimenti ma indicarne i tempi e modi di utilizzazione. Dovrebbero infatti essere collocati preferibilmente in determinati momenti della giornata (prima colazione, spuntino di metà mattina e del pomeriggio), essere introdotti non in aggiunta, ma in alternativa ad altri spuntini (per esempio, pane e prosciutto o fette biscottate con marmellata) ed inseriti nell'alimentazione quotidiana nella giusta quantità, in relazione alle varie classi di età e al dispendio energetico.

In relazione a ciò, si propone uno schema di dieta giornaliera che, con piccoli e opportuni aggiustamenti personalizzati, può essere valido per tutti i soggetti delle varie classi di età. Le difficoltà di questa impresa sono molte. E' veramente complesso stimare con esattezza, o anche solo con buona approssimazione, il fabbisogno calorico e di tutti i nutrienti nell'età evolutiva. E' infatti indispensabile considerare anche il fabbisogno per l'accrescimento staturale, diverso da soggetto a soggetto e tuttavia valutabile mediante opportuni accertamenti.

Cominciamo col dire che la dieta deve comunque essere gratificante. E' esperienza comune, infatti, che qualsiasi tipo di alimentazione debba avere questo requisito per essere ben accettata da chi la deve seguire; e questo vale per ogni età. E' necessario inoltre che vengano rispettate

le quantità ed anche i giusti equilibri così come suggeriti dai LARN. Ma è tutto inutile se i nostri ragazzi e noi adulti non aumentiamo il dispendio energetico. Nell'età evolutiva in particolare, le attività motorie debbono essere incrementate con giuochi ed attività ludiche anche al di fuori della solita palestra, piscina o pallone "controllato". E poi, meno televisione e più letture. Nella dieta proposta la razione alimentare quotidiana è stata suddivisa in cinque pasti. Due spuntini tra un pasto e l'altro determinano un migliore equilibrio nutrizionale ed apportano circa il 20% delle calorie totali della giornata. E' una dieta normocalorica che fornisce 1850 calorie circa. Per i ragazzi che hanno maggiori necessità energetiche è possibile incrementare l'apporto calorico di questa dieta di base aumentando la quantità del pane, della pasta o dei condimenti oppure, e perché no, integrandola con un'altra porzione di dolce o con una merendina. Per coloro che hanno bisogno di perdere qualche chilo è possibile invece diminuire leggermente l'apporto calorico eliminando ad es. il pane a pranzo (l'apporto di carboidrati viene assicurato dalla pasta o dal riso) e sostituendo lo spuntino di metà mattina con un frutto o con uno yogurt.

La elaborazione in nutrienti della dieta permette di verificare che: 1) è rispettato il giusto equilibrio tra carboidrati, proteine, lipidi ed il corretto apporto di vitamine e sali minerali 2) c'è accordo con quanto consigliato dai LARN e 3) che i valori delle merende tradizionali corrispondono a quelli delle merende industriali.

In un mondo che corre, e che ancor di più fa correre le mamme, la scelta di prodotti da forno industriali e delle merendine non penalizza né la mamma né i figli ma rende la vita familiare più facile. Ciò non toglie che sia opportuno, quando è possibile, che i giovani facciano delle merende tradizionali per sentire sapori diversi e per non dimenticare le antiche tradizioni alimentari. Teniamo però presente che un panino da g 80 con 50/70 g di companatico (prosciutto, salame, formaggio) fornisce 400 calorie circa e una discreta quantità di grassi (12 g).

Ed è anche necessario che le madri ed i ragazzi più grandi imparino a leggere le etichette nutrizionali che sempre si trovano sempre sui vari prodotti da forno. E' anche opportuno che un soggetto in sovrappeso privilegi il prodotto con il minor contenuto calorico e lipidico riducendo in tal modo sia l'apporto di energia che di grassi. Particolare attenzione si deve avere per i ragazzi che presentano una dislipidemia familiare: in questi casi è preferibile utilizzare per i due spuntini, quando è possibile, pane o prodotti a basso contenuto lipidico. Per gli altri pasti è bene seguire gli accorgimenti generali che dovranno essere forniti dal nutrizionista o dal medico di famiglia.

schema di dieta di circa 1.850 kcal

COLAZIONE:

Un bicchiere di latte parzialmente scremato, caffè a piacere o due cucchiaini di cacao, un cucchiaino di zucchero. In alternativa: uno yogurt da g 125 anche alla frutta; tre fette biscottate con due cucchiaini di marmellata.

Le fette biscottate con marmellata possono essere sostituite da:

g 40 di cereali o g 40 di qualsiasi tipo di biscotti o un cornetto semplice o una merendina farcita con marmellata.

METÀ MATTINA:

una crostatina o una merendina a base di pandispagna farcita al latte o al cioccolato o alla marmellata (200 kcal circa).

Lo spuntino di metà mattina può essere sostituito da:

pane g 40 (una rosetta piccola o un panino all'olio piccolo) con: una vaschetta di marmellata da g 30 o di cioccolata spalmabile da g 30 o una fetta di prosciutto crudo o cotto.

PRANZO:

Primo piatto: a piacere, g 200, pesato dopo averlo cotto e condito (pasta al pesto, al ragù, pasta e legumi ecc.);

Secondo piatto: due uova sode o alla coque o in camicia o tonno sott'olio sgocciolato una confezione da g 120 o prosciutto crudo o cotto g 70 o speck o bresaola g 70 o un hamburger o 5 bastoncini di pesce cotti al forno o pesce fresco o surgelato g 150 (peso netto e crudo) o carne g 130 (peso netto e crudo) oppure una porzione di formaggio (g 80/100);

Contorno: verdure, quantità a piacere;

Olio: un cucchiaino extravergine di oliva;

Pane: g 40 (una rosetta piccola) o un pacchetto di crackers da g 25.

Frutta: una mela o una pera o un kiwi o una banana piccola o due fette di ananas o un'arancia o 2 mandarini piccoli o un mandarancio.

POMERIGGIO:

una merendina a piacere (100/130 kcal circa) o una barretta di cioccolata da g 20 o 2 cioccolatini a piacere o un tè con 20-25 g di qualsiasi tipo di biscotti.

CENA:

Secondo piatto: a piacere, cucinato e condito secondo le abitudini alimentari familiari (è preferibile "limitare" gli alimenti fritti e le carni insaccate).

Contorno: verdure, quantità piacere.

Condimento per il contorno: due cucchiaini di olio extravergine di oliva.

Pane: g 40 (una rosetta piccola) o una porzione di patate o di legumi freschi (g 150 circa).

Frutta: una mela o una pera o un kiwi o una banana piccola o 1-2 fette di ananas o un'arancia o 2 mandarini piccoli o un mandarancio.

- SI PUÒ INVERTIRE IL PRANZO CON LA CENA.

IN PIZZERIA:

- Una pizza a piacere;
- un gelato.

La dieta è stata elaborata con la collaborazione della dietista Silvana Nascimben

(1) Le proporzioni ottimali, nell'ambito dell'apporto calorico complessivo di una dieta, devono essere le seguenti: il 55-60% delle calorie totali deve provenire dai glucidi, il 10-12 % dalle proteine e meno del 30% dai lipidi (LARN)

6

Quattro punti di vista (il dietologo, il pediatra, il medico sportivo, e lo psicologo) sul problema dell'obesità infantile

Eugenio Del Toma

“Quell'ignoranza colpevole che fa vaneggiare parlando di alimenti killer: non inventiamoci un solo colpevole, l'obesità ha molti padri”

Diversi anni fa, quasi inosservato nella marea di articoli e di libri sull'alimentazione, è comparso anche in Italia un libro, scritto da uno dei massimi esperti mondiali di alimentazione: il prof. Fredrick J. Stare, fondatore dell'Harvard University Department of Nutrition.

Purtroppo, solo pochi colleghi medici hanno avuto la fortuna di leggerlo e quindi di evitare affermazioni perentorie ma inesatte sul ruolo degli alimenti, tanto più in un'epoca in cui la medicina deve basarsi sull'evidenza e (si spera) non più sul sentito dire e sull'approssimazione dei luoghi comuni. Nel tranello dei luoghi comuni cadono ogni giorno non soltanto i giornalisti ma perfino dei valenti esperti di altre discipline mediche quando, esulando dal loro settore specifico, si improvvisano nutrizionisti per sentenziare sui pregi o sui demeriti di qualche alimento, magari etichettato erroneamente come “junk food”, ovvero “cibo spazzatura”.

Ignoranza e Junk Food

In verità, scrive Stare, “tutti i cibi possono essere considerati “cibi salutari”, quando vengono consumati come componenti di una dieta equilibrata, ma alla stessa maniera qualunque cibo può diventare “junk” (qualcosa di inutile, privo di valore e da gettare via) quando ne mangiamo quantità così grandi da non lasciare più posto agli altri cibi necessari per un'equilibrata alimentazione”. Questa premessa, figlia dell'antico detto “è la dose che fa il veleno”, già basta a sintetizzare i meriti ma anche i pericoli delle merendine, delle patatine fritte, degli hamburger o di qualsiasi altro cibo consumato senza regole.

Chiunque sia minimamente aggiornato sul progresso delle tecnologie alimentari sa bene che le attuali merendine contengono esattamente quanto testimoniato in etichetta e non comportano alcun problema igienico o salutistico. Il problema, semmai, nasce dal fatto che trattandosi di cibi gradevoli al gusto possono entrare nella dieta non come pezzo unico ma...in più esemplari! E questo avrebbe dovuto saperlo anche chi vaneggia di “alimenti killer” o chi suggerisce di stampigliare sulle merendine moniti analoghi a quelli previsti per il fumo: “nuoce alla salute”.

Calorie vere o presunte delle merendine

La lotta all'obesità è un impegno che riguarda e preoccupa chiunque si occupi di sanità pubblica. L'OMS, il massimo tutore mondiale della salute, lo ha chiaramente ricordato ai Governi di tutti i Paesi, ma è con l'educazione ai consumi e non con la diffamazione di qualche alimento che si deve costruire una strategia comportamentale, fondata in primo luogo sulla revisione dello stile di vita e non solo sul numero delle calorie ingerite..

Riguardo all'apporto energetico delle merendine, è bene che i "laudatores" di tutto ciò che è passato sappiano che una merendina tipo Pandispagna, del peso di 40 grammi, ha un potenziale energetico di 185 calorie (Tabelle di composizione degli alimenti, INRAN). Viceversa, una piccola rosetta (50 g di pane) con 30 g di salame fornisce ben 266 calorie e se il ripieno è di crema di cioccolato le calorie salgono a 300, se poi si preferisce una normale porzione di gelato di crema e cioccolato si avranno a disposizione non meno di 230-250 calorie.

Inoltre, vale la pena di citare un'apposita ricerca, pubblicata a suo tempo dall'Unione Nazionale Consumatori, sulle caratteristiche di 17 tipi diversi di merendine prelevate nei normali punti di vendita. La media dei prodotti dava un peso di circa 38 g con 163 calorie per pezzo; è interessante precisare che il 65% delle calorie proveniva dai carboidrati (43% dall'amido e 22% dagli zuccheri semplici) ed il 30% dai grassi. Quindi non è affatto vero che il contenuto di una sola merendina industriale è particolarmente alto e squilibrato, anche se il contributo delle proteine è obiettivamente scarso.

Il bilancio energetico non è fatto di sole entrate

Tra i luoghi comuni della dietologia da salotto (ma anche nelle esternazioni di medici, peraltro giustamente allarmati dall'epidemia di obesità) ricorre, ostinatamente, quello della prevalente responsabilità delle merendine e degli hamburger, ma anche delle pizzette e delle bibite dolcificate, nel sovraccarico calorico della dieta e quindi nell'aumento ponderale dei ragazzi e degli adolescenti. Davvero troppo comodo e semplicistico scaricare su alcuni alimenti le colpe di uno stile di vita sbagliato e di un'educazione alimentare subappaltata dalla scuola agli spot pubblicitari e ai "consigli per gli acquisti"!

Bisognerà pur mettere ordine nell'alimentazione dei ragazzi ma sarebbe il caso di chiedersi se la minaccia dell'obesità non provenga piuttosto dall'esagerata sedentarietà di questi giovani che non usano più le loro gambe, se non per pochi e brevissimi spostamenti. Questo è anche il pensiero di molti pediatri e dello stesso Ministro della Salute che ha correttamente sottolineato il ruolo negativo della sedentarietà a cui sono assoggettati quasi tutti i ragazzi (non bastano un paio di ore settimanali di qualche gioco sportivo per compensare le ore passate sui banchi di scuola, di fronte alla TV o al computer, non importa che si tratti di Internet o di Play-station). E' lo stile di vita che va migliorato, senza eccedere negli inasprimenti dietetici, soprattutto in età giovanile quando la parola "dieta" va utilizzata con tatto e parsimonia, ad evitare contraccolpi psicologici peggiorativi!

Sulle più autorevoli riviste scientifiche (tra cui il New England Journal of Medicine del 5-9-2002) sono comparsi diversi studi che testimoniano non tanto il ruolo dell'eccesso alimentare quanto il pericoloso declino della spesa energetica dei giovani. E' sbagliato e fuorviante concentrare l'attenzione soltanto sulle "entrate" energetiche (peraltro tutti gli esperti concordano sul dato statistico di una riduzione degli introiti nell'ultimo decennio) sottovalutando il declino ben maggiore della "spesa" energetica giornaliera.

Gli stessi studi sull'aumento della resistenza insulinica e sull'iperinsulinismo compensatorio di molti obesi hanno confermato il ruolo metabolico privilegiato dell'attività muscolare, rispetto ai farmaci e alla dieta, nel prevenire l'evoluzione verso il Diabete di tipo 2.

Purtroppo, i danni dell'eccessiva sedentarietà non possono essere fronteggiati soltanto con la demonizzazione, più o meno immeritata, di merendine, patatine, bibite dolcificate e hamburger. Peccato! Perché migliorare lo stile di vita è molto più difficile che colpevolizzare qualche cibo e bandirlo dalla propria tavola.

Claudio Maffeis

“Il vero problema è che non si insegna ai bambini a nutrirsi correttamente, spiegando in che modo e entro quali limiti anche le merendine possono entrare nella loro dieta”

I principali obiettivi dell'alimentazione dell'età evolutiva sono 3: favorire un adeguato accrescimento e sviluppo del bambino; favorire e mantenere il suo stato di salute; ridurre il rischio di morbilità e mortalità a lungo termine. Le abitudini nutrizionali dei bambini che vivono nei paesi occidentali tendono a presentare più eccessi che difetti, tanto da rendere meno agevole il raggiungimento di questi obiettivi primari. L'obesità è infatti in costante aumento tra i bambini (un bambino su sette è obeso durante l'età scolare) e in più del 50% dei casi il bambino obeso si manterrà obeso anche in età adulta. L'importanza dell'obesità è data dal fatto che nell'adulto, ed in minor misura nell'adolescente, è stata associata a diabete, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari, tumori.

Quali fattori nella nutrizione di un bambino possono quindi favorire la comparsa ed il mantenimento dell'obesità? Sebbene molto lavoro resti ancora da fare, alcuni dati emergono in modo sufficientemente definito, tanto da poter consentire una prima analisi del problema.

- a. Molti bambini assumono nelle 24 ore mediamente più calorie di quante ne riescano ad utilizzare (per la via ossidativa).
- b. La composizione media della loro dieta è tendenzialmente sbilanciata verso l'eccesso di proteine, lipidi e carboidrati a rapido assorbimento e versa una carenza di fibre, ferro e calcio. Pertanto la densità energetica della dieta è tendenzialmente elevata.
- c. La ripartizione di calorie e nutrienti nell'arco della giornata è spesso lontano dalle raccomandazioni (LARN) con carenze il mattino ed eccessi la sera. Lunghe “pause” alimentari dal pranzo alla cena si associano a più elevati apporti a cena e a ridotti apporti alla colazione.
- d. Vi è un maggiore consumo di alimenti confezionati rispetto ai pasti fatti in casa e a consumare una sempre maggiore quota di pasti settimanali fuori casa. Questo influenza la composizione qualitativa dei pasti e le porzioni.
- e. Sempre più bambini hanno la TV in camera. Questo aumenta del 40% il rischio di obesità per questi bambini. Inoltre molte famiglie hanno l'abitudine di consumare i pasti con la TV accesa in cucina. Questo non favorisce l'acquisizione di abitudini alimentari adeguate nel bambino e lo sviluppo di un corretto rapporto con il cibo.
- f. Il bambino di oggi trascorre sempre più tempo da solo. La solitudine è un potente fattore di stimolo al consumo di cibo.
- g. Impegni di lavoro dei genitori e scolastici dei figli (tempo pieno), la carenze di strutture sicure, comode e a basso costo riducono la possibilità che i bambini pratichino costantemente attività sportiva e/o ricreativa, soprattutto all'aria aperta.

Un secondo aspetto è legato all'eccessiva assunzione di alimenti di origine animale ricchi di colesterolo, comune nel nostro Paese, anche nei bambini. Ciò può favorire l'ipercolesterolemia e lo sviluppo dell'aterosclerosi, di cui le prime testimonianze anatomiche sono riscontrabili anche in giovanissima età.

In questo contesto qual è il ruolo delle “merendine”?

Le merendine, intese quali prodotti da forno monodose, di per sé non costituiscono un problema qualora inserite in modo ragionevole nell'alimentazione globale delle 24 ore. Il punto

centrale è proprio questo, far in modo che il bambino abbia nel complesso un'alimentazione sana, adeguata alle sue esigenze, che rispetti anche i suoi gusti e che lo gratifichi.

Questo obiettivo può essere più facilmente ottenuto se il livello di informazione ed educazione alla corretta nutrizione raggiunto dal bambino è sufficiente. Norme di educazione nutrizionale che facciano acquisire e mantenere al bambino un naturale rapporto con il cibo, dovrebbero sempre essere trasmesse a tutte le famiglie dal pediatra di fiducia. Attraverso una adeguata educazione nutrizionale il bambino può arrivare più facilmente ad una matura autogestione delle sensazioni di fame e sazietà e a sviluppare adeguate modalità comportamentali in risposta ai vari stimoli ambientali.

Queste sono le vere difese nei confronti di tanti errori nutrizionali in cui l'individuo può incorrere. L'esempio in famiglia, soprattutto da parte dei genitori, è il più prezioso per un bambino che sta formando le sue abitudini, il suo gusto e la sua personalità.

Ovviamente, non tutte le merendine sono uguali: vi sono delle differenze tra i vari prodotti (Brioche, pasta frolla, Pandispagna, offerti con eventuale farcitura di marmellata o latte) dovute in particolare alla composizione di nutrienti e alla densità calorica. E di queste differenze andrà tenuto conto.

Come per tutti gli altri alimenti, il principale problema legato alle merendine consiste nella quantità di assunzione. La "merendina" è stata realizzata allo scopo di fornire una possibile scelta per l'alimentazione del bambino a metà mattina o metà pomeriggio accanto a quanto classicamente già disponibile. Pertanto, non ha alcun senso usare la merendina come sostituto del pasto o come sostituto di componenti primari del pasto, ad esempio verdura o frutta o il secondo piatto o i latticini alla colazione. Un secondo aspetto è dato dal contenuto calorico relativamente ridotto delle merendine. Una porzione di merendina contiene in media 140-160 Calorie, cioè il 7-8 % delle calorie assunte mediamente in una giornata da un bambino di 10 anni (2000 Cal/die). Quindi, dal punto di vista calorico una merendina può costituire un'alternativa razionale alla pizza o al panino imbottito o al gelato per lo snack del mattino o del pomeriggio. L'accoppiamento della merendina con un frutto può essere utile perché garantisce un maggior apporto di fibra, riduce la densità della sola merendina, aumenta l'assunzione in vitamine e minerali, aumenta la sensazione di sazietà, non caricando in modo rilevante il contenuto calorico complessivo. Anzi, una adeguato "pasto" pomeridiano è stato associato ad un minor apporto calorico a cena, con tutti i benefici di questa pratica ed è di gran lunga preferibile del continuo "snacking" durante il pomeriggio così diffuso soprattutto oltreoceano. Infine il contenuto in colesterolo delle merendine è mediamente basso, circa 30-80 mg/100 g, da 12 a 32 mg per singola merendina. Quindi anche nel caso peggiore il contenuto di colesterolo della merendina è pari a quello contenuto in una tazza di latte intero (30mg)%.

Un problema particolare, non legato alla merendina in sé ma alla modalità di commercializzazione della stessa è stato recentemente sollevato negli Stati Uniti. E questo è dato dalla disponibilità di apparecchiature automatiche per la vendita di merendine e bevande zuccherate all'interno delle scuole. Tuttavia, sebbene sia plausibile che i distributori automatici possono indurre un aumento del consumo di merendine e cola, questo non è provato nel nostro paese, dove i distributori non sono ancora diffusi nella scuola dell'obbligo come oltreoceano. Anche in questo caso, l'organizzazione della refezione scolastica, spesso esemplare in molte realtà nazionali, unitamente all'educazione nutrizionale dei bambini e delle famiglie, se valida ed efficace, consentirà di ridimensionare fortemente questo potenziale problema alla radice.

In conclusione, le merendine sono una possibile alternativa per lo snack del mattino o del pomeriggio del bambino che non presenta particolari svantaggi rispetto ad altri prodotti comunemente consumati dal bambino stesso. Le merendine non sono un sostituto del pasto o di alimenti normalmente presenti nel pasto. L'accoppiamento della merendina con un frutto può essere consigliabile.

Michelangelo Giampietro

“L'obesità si previene abituando i bambini a muoversi tutti i giorni: ecco perché per i più attivi le merendine sono meglio degli integratori alimentari”

L'attività fisica è uno strumento, semplice e di basso costo, indispensabile nella prevenzione e nella terapia di quasi tutte le cosiddette “malattie del benessere” che rappresentano la maggior parte delle patologie che colpiscono oggigiorno la popolazione del mondo occidentale, tecnologicamente avanzato ed economicamente opulento.

In particolare, tra queste patologie cronico-degenerative, l'obesità è diventata negli ultimi decenni un problema sempre più importante e diffuso, tanto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) l'ha definita recentemente una “epidemia globale”.

Dato che l'eccesso di peso, o per meglio dire di tessuto adiposo o grasso corporeo, dipende da molti fattori, le strategie di prevenzione di questa condizione morbosa non possono concentrarsi esclusivamente sulla restrizione del consumo di cibo. E tanto meno ci si può illudere di risolvere il problema criminalizzando i soliti due o tre alimenti (ad esempio le merendine industriali), come se la responsabilità del problema obesità fosse imputabile solo a loro.

Infatti, nonostante la tendenza, sempre più marcata negli ultimi anni, della popolazione italiana ad un consumo minore di energia (le calorie fornite dagli alimenti), si è assistito a un ulteriore incremento dell'incidenza del sovrappeso e dell'obesità, a testimonianza del fatto che questi fenomeni possono essere spiegati dal concorso contemporaneo, sia pur in proporzione variabile per ciascun soggetto, di più fattori ambientali e non solo da cattive abitudini alimentari.

Tra i fattori ambientali accusati di aver concorso all'attuale situazione di un eccesso di peso così diffuso, un ruolo sempre più decisivo viene attribuito all'acquisizione di uno stile di vita meno attivo rispetto al passato. La sedentarietà, quindi, è considerata oggigiorno dagli esperti internazionali come la principale causa, insieme alle abitudini alimentari scorrette, in termini non solo quantitativi ma anche qualitativi, del progressivo aumento di peso di un'ampia parte della popolazione mondiale, e in particolare tra le fasce di età più basse.

I bambini e gli adolescenti sono, pertanto, particolarmente esposti al rischio di sviluppare una condizione di sovrappeso e/o obesità, così come dimostrato dal crescente numero di soggetti giovani con valori elevati dell'Indice di Massa Corporea (BMI). In questa fascia della popolazione, l'approccio preventivo-terapeutico all'eccesso di peso attuato attraverso la sola restrizione alimentare presenta un'ulteriore difficoltà, considerata la delicatezza delle specifiche necessità nutrizionali tipiche dei soggetti ancora in fase di accrescimento corporeo e di maturazione biologica.

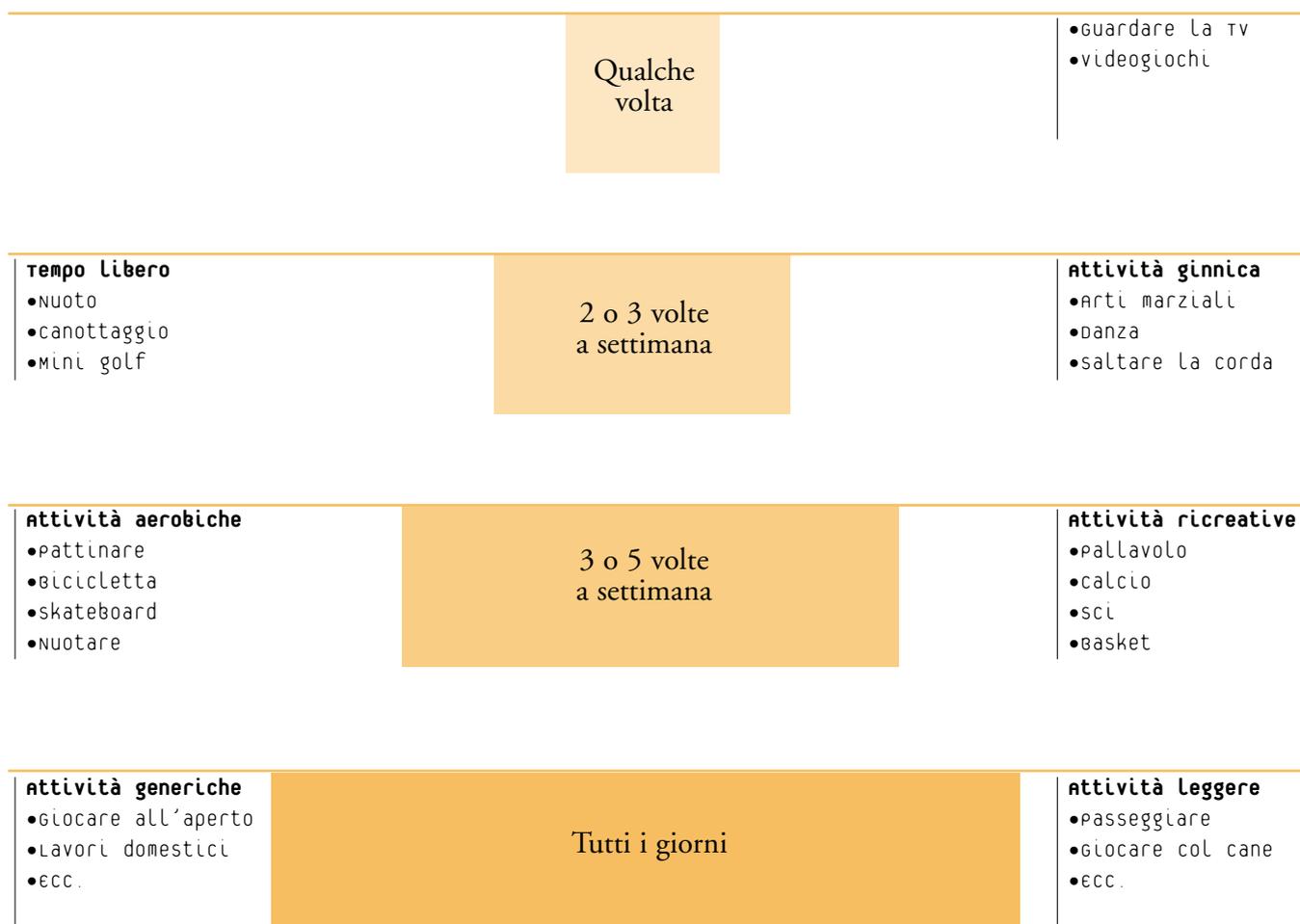
Infatti, nel caso di soggetti in età evolutiva, per il loro sano e completo sviluppo psico-fisico, è indispensabile che l'alimentazione fornisca giornalmente apporti sufficienti dei vari nutrienti, energetici e non-energetici, realizzabili solo attraverso una razione alimentare completa e variata, senza drastiche restrizioni, qualitative e quantitative, che potrebbero rischiare di favorire l'insorgenza di pericolose condizioni di carenza nutrizionale.

Appare quindi chiaro che, non solo nella popolazione adulta, ma più ancora in quella infantile e giovanile fino a tutta l'adolescenza, è fondamentale promuovere, in maniera quanto più incisiva possibile, campagne di educazione che sostengano con decisione l'acquisizione di uno stile di vita attivo che, non solo preveda un'attività sportiva organizzata, ma inoltre riduca al minimo le attività sedentarie, favorendo la pratica quotidiana del maggior numero possibile di attività spontanee, inserite alla vita di tutti i giorni.

Come avviene ormai da anni nel campo nutrizionale con la cosiddetta Piramide della sana e corretta alimentazione, sarebbe opportuno quindi puntare su una maggiore conoscenza della “Piramide delle attività”, coniata nel 1998 dall’American College of Sport Medicine, nella quale sono riprodotte le linee guida per un miglior rapporto con l’attività fisica nell’arco della settimana.

In cima troveremo le attività che vanno limitate il più possibile (guardare la tv, giocare con il computer, star seduti per più di 30 minuti) o addirittura progressivamente eliminate dalle proprie abitudini. Via via che scendiamo, invece, incontreremo le pratiche “positive” - dagli sport organizzati alle attività ricreative, magari scolastiche - da ripetere più volte alla settimana, per arrivare a quelle occupazioni (passeggiare, fare lavori domestici, giocare all’aperto) che dovrebbero essere davvero il nostro pane quotidiano.

**piramide delle attività
american college of sport medicine**



In questo contesto, il recupero di alcuni giochi tradizionali (dal nascondino al rubabandiera, dai quattro cantoni alla campana e molti altri ancora), tipici dell'infanzia, proposti anche all'interno del percorso formativo scolastico, con scelte adatte alle varie fasce di età, può senza dubbio rappresentare un'occasione ulteriore di movimento e allo stesso tempo un'esperienza educativa utile per mantenere vivo il contatto con le proprie origini e tradizioni, così come sarebbe opportuno fare anche per quelle gastronomiche. Infatti, solo se il dispendio energetico viene aumentato adeguatamente, attraverso il movimento, è possibile controbilanciare l'apporto di energia con il cibo, senza abbassare tale apporto sotto i livelli che costituiscono un rischio potenziale di carenze nutrizionali. Soprattutto di minerali, vitamine e di molte altre sostanze indispensabili contenute negli alimenti, anche se non implicate nella fornitura di energia alle cellule del nostro organismo. Inoltre, con una sufficiente e corretta attività fisica, praticata con regolarità e continuità, si potranno ottenere molti altri benefici per la salute delle persone, ben oltre il "semplice" controllo del peso corporeo

In particolare, vale la pena soffermarsi sull'effetto positivo dell'esercizio fisico sull'aumento della massa muscolare e più in generale della Massa Corporea Cellulare, metabolicamente attiva (BCM). L'esercizio fisico rappresenta la più corretta strategia preventivo-terapeutica del sovrappeso corporeo, in quanto non solo determina un aumento, sia pur non sempre molto significativo, del dispendio energetico durante l'attività stessa, ma, aumentando nel tempo la componente cellulare metabolicamente attiva del nostro organismo, crea anche le premesse per un ulteriore aumento della spesa energetica anche in condizioni di riposo (Metabolismo Basale).

In tal modo l'attività fisica può contribuire alla perdita dell'eccesso di tessuto adiposo, ma può, soprattutto, prevenire quel recupero che quasi inevitabilmente si verifica dopo una iniziale fase di dimagrimento ottenuta con la sola restrizione alimentare energetica (Weight Cycling Syndrome o Sindrome del Peso Ciclico, anche conosciuta come la sindrome dello Yo-Yo). Tale situazione di sistematico e ripetuto recupero del peso perduto è responsabile di un sostanziale peggioramento, a lungo termine, delle condizioni di peso e metaboliche dei soggetti a dieta. Infatti il metabolismo energetico a riposo è ridotto da una restrizione alimentare (soprattutto se protratta nel tempo) per adattamenti della funzionalità tiroidea ed adrenergica, e la composizione corporea si modifica, per effetto di ripetute perdite e recuperi di peso, a favore di un sostanziale aumento della percentuale di massa grassa anche a parità di peso corporeo.

Pur considerando l'importanza dell'attività fisica, non si deve correre il rischio di sopravvalutarne l'effettiva capacità di incrementare il dispendio energetico, soprattutto per quanto riguarda l'impegno metabolico prodotto dalla pratica sportiva normalmente svolta nelle fasce di età più basse.

Infatti, contrariamente a quanto si pensa comunemente, il dispendio energetico delle attività sportive più frequentemente praticate dai ragazzi e dalle ragazze non è poi così rilevante, almeno nelle fasce di età più basse, soprattutto in considerazione sia dei contenuti tecnici dell'allenamento sportivo in età evolutiva che dell'effettivo tempo che i ragazzi trascorrono in attività di movimento nel corso della seduta di allenamento.

E' stato calcolato che in media un ragazzo è attivo per non più di 25-30 minuti ogni ora di allenamento, ben poca cosa rispetto alle molte ore trascorse quotidianamente in attività sedentarie come lo studio, vedere la televisione o usare il computer, e altro ancora.

La seguente tabella riporta, per alcune discipline sportive e attività quotidiane, quanto tempo (minuti) occorre per consumare l'energia (kcal) contenuta in alcuni cibi.

Alimento (grammi)	Energia (kcal)	Calcio (minuti)	Nuoto (minuti)	Tennis (minuti)	Ginnastica (minuti)	Basket (minuti)	Studio (minuti)	
Cioccolata 30	170	35	29	43	70	34	170	
Gelato 120	254	52	43	64	106	51	254	
Patatine fritte a bastoncini 120	410	84	70	103	171	82	410	
Cornetto 50	206	42	35	52	86	41	206	
Mela 200	76	16	13	19	32	15	76	
Caramelle n° 4	120	25	20	30	50	24	120	
Pizza bianca 100	302	62	50	76	126	60	302	
Pizza con pomodoro 100	243	50	41	61	101	49	243	
3 fette biscottate con 3 cucchiaini di marmellata 30	122							
	21	47	36	28	42	70	34	169
1 rosetta piccola con 3 fette di prosciutto crudo magro 60		161						
	60	88	52	42	64	106	51	254
Succo di frutta 120	70	14	12	18	29	14	70	
Barretta energetica per lo sport 1	minimo 200	41	33	50	83	40	200	
Bevanda per lo sport 500	40-120	8-25	7-20	10-30	17-50	8-24	40-120	

1 Merendina (porzione media)

con marmellata 40	143	29	24	36	60	29	143
farcita di latte 30	124	25	21	31	52	25	124
tipo brioche 40	175	36	29	44	73	35	175
tipo pandispagna 30	155	32	26	39	65	31	155
tipo pasta frolla 40	178	36	30	45	74	36	178

E' quindi opportuno educare ed informare sia i ragazzi che i loro genitori sull'esatta entità dell'impegno fisico prodotto dalla seduta di allenamento, al fine di non vanificare con scelte alimentari scorrette, dettate dalla preoccupazione di uno sforzo fisico eccessivo, i benefici, sia pur non particolarmente rilevanti, in termini di dispendio energetico. In tal senso, sarebbe opportuno scoraggiare l'uso di integratori specifici per la pratica sportiva, in quanto spesso sono inutili e possono essere sostituiti, più correttamente, da preparazioni casalinghe o dai comuni prodotti dell'industria dolciaria: è il caso dei prodotti per l'integrazione idrico-minerale e per quella energetica. Altre volte questi prodotti sono del tutto controindicati se non potenzialmente dannosi, come nel caso degli integratori proteici e di aminoacidi, quando presi senza una opportuna valutazione

medica. In particolare la composizione dei “Prodotti finalizzati ad una integrazione energetica” è molto simile a quella tipica dei dolci da forno non farciti e delle “merendine industriali di tipo italiano”, ricche di carboidrati semplici e complessi, e pertanto adatte - oltre che a coprire il più classico ruolo di merenda di metà mattina e del pomeriggio - anche alle esigenze nutrizionali del “dopo attività sportiva”, soprattutto quando l’impegno fisico sia stato di buon livello e abbia comportato un incremento significativo del dispendio energetico.

Massimo Cicogna

“La chiave per capire i disturbi alimentari dei bambini non è nel cibo: quando è più facile demonizzare un alimento che comprendere la realtà”

Che il malessere nella società del benessere consistesse nel suo eccesso lo si era capito da molto, così com’è oramai chiaro che ogni imbarazzo sociale reclama un responsabile. Troppo spesso però siamo portati ad attribuire presunte responsabilità sulla base di atteggiamenti e credenze che assumono carattere di vere e proprie superstizioni, finendo per addossare tout court presunte colpe sulla base di una varietà di “leggende metropolitane”. È questo il caso in generale dei moderni prodotti alimentari e in particolare delle merendine industriali. Mai vissuti come dati di progresso e di sviluppo, sempre incolpati come fonte e origine di ogni male, magari esistenziale. Certo non possiamo neppure sottoscrivere indulti preventivi allo sviluppo tecnologico, che rimane certamente non sempre da sottoscrivere, ma ridurre il complesso all’elementare ci porta solo più lontani dalla comprensione.

Da uno studio in via d’ultimazione dell’IpsA (Istituto internazionale di Studi transdisciplinari), risulta ad esempio che su circa 2500 bambini italiani tra i 9 ed i 15 anni, i casi di patologie alimentari gravi o medie riscontrati si associano nell’83% dei casi ad abitudini alimentari di tipo tradizionale, e non come comunemente si è inclini a pensare agli alimenti confezionati, quali ad esempio le merendine industriali. Inoltre nel campione studiato, oltre il 60% dei genitori ha affermato di porre grande attenzione nell’utilizzo di ingredienti sani e genuini, come suggerisce la nostra florida e antica tradizione culinaria. Se dovessimo seguire la predetta via dell’elementarizzazione dovremmo allora concludere che anche del cibo più genuino si può morire. In verità è certo che questo genere di conclusioni sono sempre campate per aria.

Per non incorrere anche noi nelle facili elementarizzazioni vale la pena cercare di sfatare alcune credenze legate alle patologie alimentari, delle quali finiscono per essere vittima anche le merendine confezionate. Oggi più che mai le insidie maggiori a un armonico sviluppo psicologico vanno individuate nei fenomeni dell’abuso e della dipendenza. Dipendenza come segno di quella che ho definito recentemente, in un mio studio, sindrome dell’over size, del fuori misura. Si abusa di tutto quindi, anche del cibo dal quale si dipende. Se ne abusa fino a farlo diventare uno stile di vita, più che un mezzo di sopravvivenza. Si passa così dal gusto al disgusto, trasformando simbolicamente il cibo da oggetto buono in oggetto cattivo, e quando il cibo diventa cattivo non sazia ma lascia sempre un vuoto da riempire. Il vuoto si fa cronico e si consolida nella “mancanza”, una mancanza incolmabile ed insopportabile, e null’altro vi si può opporre se non l’oblio. Si giunge quindi a dimenticare la mancanza solo attraverso una dipendenza coattiva, irrefrenabile e incontenibile. Questa è la modalità prescelta patologicamente per giungere a colmare, in un’illusione, “l’assenza”. In tutti i disturbi alimentari l’oggetto prescelto è solo simbolico. Il bulimico può indifferentemente saccheggiare gli scaffali dei prodotti confezionati di un supermercato così come i banchi di un mercato ortofrutticolo. Anoressia, bulimia, obesità e quant’altro, risultano quindi essere afferma-

zioni vuote se non contestuali all'esplorazione socio-culturale nella quale vengono fatte. Legare a queste categorie culturali una precettistica comportamentale universale - questi alimenti sono buoni, questi cattivi, a questi diciamo sì, a questi altri diciamo no - offende la serietà degli studi, consegnandogli un retrogusto speculativo che nulla ha da spartire con un serio intervento scientifico sull'armonico sviluppo psichico del bambino.

Iniziamo con il trasmettere giusti concetti, come quello che il cibo cambia la cultura come la cultura cambia il cibo! Tutte le patologie sono una "funzione" o "dis-funzione" di questo rapporto. Molto meglio sarebbe riuscire a far capire che nel percorso elaborativo dalla mancanza all'assenza s'insediano i disturbi esistenziali che caratterizzano il comportamento alimentare.

Tra anoressici, bulimici o depressi le storie si sovrappongono, le strade s'intrecciano per le oscure selve dell'ambiente. Se ne esce sempre in modo diverso, ognuno attraverso un percorso originale, irripetibile e inaspettato. Un educatore in cerca di luci chiare da seguire in questo fitto del bosco se non è stupido, quantomeno, è qualcuno che non ha capito che nessun "precetto" di comportamento può valere in assoluto. Nessun vademecum alimentare gli garantirà l'antidoto e la luce. Non serve seguire regole formali, bisogna avere la responsabilità e il coraggio di seguire regole sostanziali, rapportarsi umilmente al sapere. Il vero sapere è fatto di domande non di risposte, soprattutto se definitive.

Un prodotto alimentare in se può e deve essere valutato nelle sue materie prime, lavorazione, trasformazione, conservazione e quant'altro. Ma non, come fosse un gatto nero, allontanato di principio quale simbolo di peccato e di devianza comportamentale.

Educare significa equilibrare, mediare tra realtà esterna e bisogni interni. Portare alla bocca è il gesto conoscitivo per eccellenza, è il primo modo per organizzare l'Io da ciò che gli è estraneo, perché il ricordo gustativo è anche più efficace e permanente di quello visivo o uditivo. Non a caso affonda nelle zone più antiche del nostro cervello.

Il neonato ha gli occhi chiusi e la bocca spalancata perché il mondo passa di lì, e il mondo cambia, si trasforma. Nel bene o nel male la psiche del bambino si confronta con il mondo che gli sta attorno scoprendolo e ri-scoprendolo.

Il gusto della scoperta consiste nel riconoscimento, nel ricordo di qualcosa di familiare, quotidiano. Uno snack o una merendina, proprio per il loro carattere di quotidianità, comunicano agli altri la nostra presenza e appartenenza, sono come gli altri oggetti alimentari, simboli, "mezzi" attraverso i quali ci si ritrova e ci si ri-esplora.

La sfida tra l'omologazione planetaria dei gusti e le "piccole patrie" culinarie non si vince ne si perde. La "Mcdonaldizzazione" delle abitudini alimentari è un fatto di globalizzazione mondiale che certamente va guidato e regolato, ma i mutamenti sociali indotti dai gusti sono pure l'inevitabile frutto di un adattamento ambientale.

MERENDINE ITALIANE: OLTRE IL PREGIUDIZIO

Considerazioni e ricerche multidisciplinari sul ruolo delle merendine industriali nell'alimentazione

DOSSIER IDEATO E REALIZZATO DA

FOSAN - Fondazione per lo Studio degli Alimenti e della Nutrizione

COORDINAMENTO EDITORIALE E GRAFICO

INC Istituto Nazionale per la Comunicazione