

Quanto fanno male le merendine? Italia vs USA e Inghilterra

Seppur amatissime da grandi e soprattutto piccini, si è sempre saputo che le merendine, anche se spesso pubblicizzate diversamente, non fossero poi tutta questa botta di salute, in particolar modo se consumate troppo di frequente e in quantità elevate. Tutti gli "allarmismi" in merito al consumo di dolci e zuccheri, così come anche i dati relativi all'obesità infantile, spesso provengono dall'America o dal Regno Unito ma da una recente ricerca sembrerebbe che **le merendine americane e inglesi non sono affatto uguali a quelle che troviamo da noi.**

L'Associazione Industriali Del Dolce e della Pasta Italiani (AIDEDI) ha commissionato un'indagine alla Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare (FO-ODEDU) che ha analizzato e confrontato i prodotti monodose da forno (i 10 tra i più significativi della grande distribuzione), altrimenti detti merendine o snack, dei mercati italiano, americano e britannico.

IL CONFRONTO

La prima grande scoperta riguarda le dimensioni: **le nostre merendine sono chiamate tali proprio perché di piccole dimensioni** (in media 34 g), ma questo non vale per quelle d'oltremarica che sono quasi il doppio delle nostre (66 g) e quelle d'oltreoceano che sono oltre il doppio (81 g).

Per ogni singola porzione, in Italia abbiamo una media di 5,7 g di grassi, dei quali solo 2,1 grassi saturi, 9 g di zuccheri e un contenuto calorico a porzione pari a 136 kcal. Nel Regno Unito una merendina ha quasi 12 g di grassi, dei quali 5,2 grassi saturi, ma soprattutto 19 g di zuccheri e ben 251 kcal, quasi tutto raddoppiato rispetto alle nostre, pur contando che anche le dimensioni sono raddoppiate. Infine una merendina americana ha in media 16 g di grassi, dei quali quasi 6,6 grassi saturi, circa 26 g di zuccheri e 344 kcal; il tutto 2/3 volte in più rispetto all'Italia.

C'è da dire però che **negli ultimi 10 anni in Italia sono stati fatti grossi passi avanti nel cercare di migliorare gli alimenti quali dolci e merendine.** Grazie a un impegno condiviso con il Ministero della Salute, l'Industria Dolciaria Italiana ha ridotto nelle merendine il contenuto di zuccheri (-30%), grassi saturi (-20%) e contenuto calorico (-21%), togliendo del tutto gli acidi grassi trans e superando addirittura gli obiettivi prefissati. I consumatori oggi sono sempre più attenti all'alimentazione ed infatti le merendine italiane sono decisamente migliorate da un punto di vista nutrizionale rispetto al passato.

	PESO	GRASSI	ZUCCHERI	CONTENUTO CALORICO
ITALIA	34 g	5,7 g	9 g	136 kcal
REGNO UNITO	66 g	12 g	19 g	251 kcal
STATI UNITI	81 g	16 g	26 g	344 kcal

* Valori in media per merendina

L'indagine effettuata da FOOEDU, oltre che confrontare le merendine dei tre paesi, ha anche studiato la situazione dei consumi in Italia e i dati che ne risultano sono abbastanza sorprendenti: il consumo medio è infatti molto basso, di sole 2 merendine a settimana, e **i maggiori consumatori non sarebbero i bambini come si è soliti pensare, ma gli adulti** per il 61% (21 milioni di Italiani) e il 22% da bambini di età tra 1 e 10 anni.

Per di più le prime scelte per la merenda dei bambini e ragazzi ricadono su prodotti più salutari:

1. **Frutta e yogurt (36,4%)**
2. **Gelato (25,3%)**
3. **Merendine (23,2%)**
4. **Dolci preparati in casa (17%)**

In definitiva i risultati mostrati da questa indagine sono decisamente ottimisti riguardo la situazione alimentare nel nostro Paese, patria della dieta mediterranea e dove si è attenti sia certamente al gusto ma anche alla qualità di ciò che si mangia, con una cultura dell'alimentazione ben diversa dagli altri due paesi esaminati, cosa che va ad influenzare anche prodotti commerciali della grande distribuzione quali le merendine.

