

Fare merenda in tempo di crisi



Per frenare l'impennata dell'obesità infantile negli USA, in tempo di crisi, si punta sul binomio "salute-risparmio".

A proporre ai bambini la merenda low-cost a contenuto calorico controllato, sono gli esperti della *Scuola di Salute Pubblica dell'Università di Harvard* che, nel numero di febbraio della rivista "*Preventing Chronic Diseases*", hanno presentato una ricerca condotta nei doposcuola di trentadue strutture della *Young Men's*

Christian Association.

Secondo lo studio americano, per una merenda confezionata ricca di grassi e zuccheri, mediamente i genitori spendono poco meno di 60 centesimi di Dollaro, e per puntare a un break più salutare spenderebbero circa il 50% in più.

L'ideale sarebbe, invece, riuscire a disporre quotidianamente di una merenda salutare a prezzi sostenibili, e comunque non superiori ai dolci ricchi in grassi e zuccheri.

Da quest'osservazione partono i suggerimenti degli studiosi: più frutta fresca (basta un solo frutto), ricorrere maggiormente all'acqua al posto delle bibite, ricordarsi di mettere a disposizione cereali, magari insieme a uno yogurt magro. L'importante è non rinunciare a quest'appuntamento con il cibo e, al contempo, evitare di sovraccaricare l'organismo con un'alimentazione "spazzatura" che tanto preoccupa i professionisti della salute.



Il succo di frutta può essere sostituito da una banana o da qualche fettina di mela. Si può offrire un pezzetto di formaggio magro invece del latte al cioccolato, e se il piccolo è di gusti facili magari una semplice carota da sgranocchiare.

La situazione in Italia

Nel bel paese l'abitudine alla merenda è tutt'altro che diffusa: ben il 28% dei bambini non fa una merenda adeguata.

“In termini di calorie la merenda di metà mattina (e/o del pomeriggio) dovrebbe fornire circa il 5-10% del totale quotidiano, e deve sempre seguire a una sana colazione che purtroppo a volte si salta – spiega Andrea Ghiselli Dirigente di Ricerca del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione del CRA di Roma, e membro del Board Scientifico della Fondazione Istituto Danone.

Questo significa che dovremmo stare tra le 100 e le 180 Calorie, considerando che un bambino in età delle elementari dovrebbe assumere circa 1.800 calorie al giorno, e che l'introito calorico deve essere inferiore nei più piccoli. La merenda, soprattutto a scuola, non deve quindi essere dimenticata.

Lo stimolo che viene dalla ricerca USA è interessante: si può proporre una merenda sana che non costi molto? La risposta è sicuramente positiva. Ad esempio: un panino piccolo con formaggio, con marmellata o due quadretti di cioccolato consente di stare in un quantitativo calorico accettabile e offre i carboidrati necessari, consentendo di spendere sicuramente poche decine di centesimi. Allo stesso modo anche le merendine ormai sono tarate per attribuire da 120 a 160 Calorie, quindi, non vanno demonizzate, ma bisogna ricordarsi di leggere bene le informazioni in etichetta, per evitare di sovraccaricare di grassi e zuccheri l'organismo.

Attenzione poi agli alimenti cucinati: un etto di pizza, grande più o meno come un iPhone, può dare 270 Calorie, quindi, ben più di quante ne servirebbero. L'ideale, in



ogni caso, sarebbe il classico frutto fresco magari accompagnato da uno yogurt e pochissimi cereali”.

La frutta è indubbiamente più difficile da manipolare, per questo il consiglio è di mettere nello zaino una banana o magari di abituare il bimbo a mangiarla con la buccia, per evitare l'uso di coltelli.

Nel periodo invernale, poi, meglio non rinunciare ad arance e mandarini che offrono, come altra frutta, vitamine e fibre vegetali. Il costo di un frutto non supera i 30-40 centesimi di Euro e, se si vuole, con due biscotti secchi si realizza un ottimo mix.

Non dimentichiamo l'importanza della colazione



Se la merenda è importante per i più piccoli, a tutte le età non bisogna dimenticare quanto conti una buona colazione che, negli adulti, addirittura aiuterebbe a controllare lo stress e a essere più efficienti.

Secondo quanto riportato sul *Daily Mail*, chi fa una buona colazione ha quasi il 90% in meno di ansia se posto di fronte a una situazione difficile, e risulta più efficiente di fronte a test di matematica, lingue straniere e altri argomenti.

Lo dice uno studio condotto su 2.000 persone presso il Centro per *l'Innovazione di Brighton*: chi non fa colazione, nella metà dei casi, si sente più stressato e meno produttivo.

Evitare, quindi, di bere solo caffè in tutta fretta, ma fornire al corpo proteine (ad esempio da latte e yogurt), carboidrati (ad esempio da pane, fette biscottate o biscotti) e zuccheri semplici (ad esempio quelli della frutta). Pur controllando le calorie totali, è il modo migliore per iniziare la giornata.



A cura del **Dott. Andrea Ghiselli**

Direttore di Ricerca

Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione del CRA, Roma

Comitato Scientifico
Fondazione Istituto Danone



ISTITUTO DANONE
Nutrizione e Salute

