

12 ottobre 2016 12:46

ITALIA: Merendine. Più consumo a Nord ma si ingrassa di più a Sud

Si mangiano più merendine al Nord, area con la più alta percentuale di bambini (e adulti) di peso normale. I consumi, invece, scendono al Sud, dove ci sono i più alti tassi di sovrappeso e obesità. È il paradosso merendine secondo un'analisi realizzata dal sito www.merendineitaliane.it, voce dell'Associazione industrie del dolce e della pasta italiane (Aidep). Un'indagine realizzata incrociando i dati sui consumi di prodotti da forno con i livelli di sovrappeso e obesità nel Paese (Okkio alla salute, Passi, Istat), con l'obiettivo di sfatare quello che i produttori considerano un pregiudizio su questi alimenti, spesso sul 'banco degli imputati' per l'obesità infantile. L'incrocio dei dati indica che al Nord i consumi di merendine arrivano a 2,2 kg pro capite annui, mentre i livelli di sovrappeso e obesità infantile, i più bassi del Paese, si attestano al 24,7%. Al Sud avviene l'inverso: la somma di obesità e sovrappeso infantile arriva al 37,8% (+25% media nazionale) e i consumi di merendine scendono a 1,6 kg pro capite annui. Al Centro si registrano livelli medi di entrambi gli indicatori (30,6% sovrappeso/obesità e 2,1 kg pro capite). A fare la differenza l'attività fisica e il consumo di frutta e verdura. L'ago della bilancia sale infatti dove diminuisce la propensione a fare sport, a mangiare ogni giorno frutta e verdura e a consumare una merenda di metà mattina adeguata.

Degli oltre 2,2 milioni di bambini tra i 6 e i 10 anni che praticano uno sport o fanno attività fisica (Istat), la maggiore concentrazione si trova nelle regioni con bambini più magri e in salute. A Nord (dati Istat) fa movimento o sport il 70% del campione, mentre nel Sud e nelle Isole si crolla, addirittura, al 45%. Un dato che emerge anche dalla sorveglianza Passi, secondo cui le regioni del Sud si confermano quelle con il maggior numero di sedentari: Basilicata al primo posto con il 65% di sedentari, seguita da Calabria (48,2%), Campania (46%), Sicilia (43,4%), Puglia (40,9%). I dati sulla popolazione adulta - secondo l'indagine dell'Aidep - rilevati dal sistema di sorveglianza Passi confermano la stessa tendenza. "Non è corretto - spiega Valeria Del Balzo, biologa nutrizionista - stilare liste di alimenti buoni e cattivi. Spesso si tende a generalizzare e banalizzare quando si parla di alimentazione e il caso delle merendine, in questo senso, è esemplare: è sbagliato demonizzare un alimento e additarlo come responsabile di un fenomeno così complesso come l'obesità. Non andrebbe mai estrapolato un alimento dall'alimentazione nella sua totalità perché ogni ingrediente ha una sua funzione. A contare è soprattutto lo stile di vita, dal movimento alle corrette abitudini a tavola".

"Da questo punto di vista, il fatto che nel Nord la popolazione sia più attiva e consumi più frutta e verdura - spiega Del Balzo - figura come una riprova del fatto che il peso di bambini (e adulti) dipende da molti fattori, culturali e sociali, e che il consumo di merendine non risulta affatto centrale". "Le merendine - prosegue la nutrizionista - possono tranquillamente essere utilizzate come break a metà mattina o metà pomeriggio, perché sono prodotti caratterizzati da un modesto contenuto di calorie, vanno dalle 110 delle più semplici fino alle 180-200 delle più ricche, e coprono in media tra il 6 e il 7% della quantità di energia raccomandata ogni giorno a bambini e ragazzi. Una merendina quindi permette di rifornire l'organismo della piccola quantità di energia che gli serve per arrivare ai pasti principali con un senso di sazietà adeguato e mantenere la concentrazione in determinati momenti della giornata".