

30 maggio 2017 14:14

**ITALIA: Merendine per 21 mln di italiani**

Chi pensa che siano solo un prodotto per bambini dovrà ricredersi. Nel nostro Paese ben 21 milioni di italiani adulti consumano merendine. Ma se è evidente la fedeltà nel tempo a questi snack, sono in molti a lasciarsi ingannare dalle bufale diffuse sul web. E' quanto emerge da una ricerca Doxa-Aidepi (Associazione delle industrie del dolce e della pasta), che ha analizzato le abitudini degli italiani alle prese con golosità e falsi miti che riguardano i dolcetti da spuntino. **\*\*Quattro italiani su 10\*\*** (38%) mangiano merendine in media due volte a settimana. Sono gli under 35 (il 59%) i veri habitués ma a consumarle sono anche i 40-50enni, un po' meno i 60enni. Principalmente questi prodotti da forno sono preferiti per merenda a metà mattina o pomeriggio (65%) e a colazione (41%). In pochi le consumano di sera (10%) e ancora meno per dessert a fine pranzo (7%). Le più amate dagli adulti sono le stesse che mangiavano da piccoli, a conferma del legame emozionale: in testa le brioches, seguite da frolle, plumcake e pan di Spagna. Lo studio, che ha fatto luce sulla percezione di alcune delle principali bufale diffuse in rete, ha rilevato che gli italiani ne sanno poco in fatto di merendine e risultano piuttosto 'creduloni' rispetto a quanto leggono online. In particolare la ricerca rileva 5 tematiche su cui gli italiani hanno convinzioni sbagliate: oggi l'85% degli italiani non sa che nelle merendine non ci sono più acidi grassi trans (le grandi aziende dolciarie li hanno tolti da tempo); 8 italiani su 10 pensano che le merendine siano più caloriche delle merende fatte in casa (una merendina invece contiene meno calorie di un trancio di pizza, di un panino imbottito o di una fetta di torta fatta in casa). E ancora: 3 italiani su 4 (75%) sono d'accordo sul fatto che le merendine siano la causa dell'obesità infantile (oltre a innumerevoli studi scientifici che evidenziano come non sia solo l'assunzione di cibi a determinare l'obesità ma lo stile di vita, una recente ricerca ha dimostrato che in Italia proprio nelle regioni dove c'è un maggior consumo di merendine (Nord Italia) c'è anche il minore tasso di obesità; il 63% pensa che lo zucchero di una sola merendina faccia superare il bisogno giornaliero di zucchero di un bambino (non è così); il 63% non sa che le merendine vengono fatte anche con il lievito madre (viene utilizzato per molte merendine). Tuttavia su altri temi gli italiani mostrano di essere più preparati. Dalla ricerca emerge che oggi la metà sono al corrente del fatto che le merendine contengono meno grassi, zuccheri e sale di 15 anni fa. E 6 italiani su 10 sanno che nelle etichette delle confezioni ci sono tutte le indicazioni utili per scegliere quella più adatta al proprio stile di vita. Infine sono quasi tutti concordi (89%) sul fatto che le merendine sono un alimento anche per gli adulti (e non solo per i bambini). Non solo. La merendina si colloca nella top five degli alimenti che i genitori danno con maggior frequenza ai propri figli (0-18) per merenda, preceduta solo da frutta, (51%), yogurt (42%), snack salati (28%) e panini (24%). Sono infatti 8 su 10 (81%) i genitori che scelgono di nutrire i propri bimbi con questi prodotti alimentari e lo fanno in media 2-3 volte a settimana, alternando con altri tipi di merenda. Inoltre, confrontando gli spuntini di genitori e figli, emerge che gli adulti consumano più o meno la stessa quantità di frutta dei loro piccoli (rispettivamente 55%; 51%), meno yogurt (30%; 42%), snack salati (22%; 28%) e meno merendine (14%; 22%).

Le merendine di oggi contengono meno grassi, zuccheri e sale di 15 anni fa (il 50% degli italiani non lo sa): oggi ci sono anche merendine che hanno appena 100 kcal e in generale negli ultimi 15 anni l'apporto calorico complessivo è diminuito passando da circa 200 kcal a 170-180 kcal, per le più sostanziose, e a una media di circa 130-150 kcal per le più leggere - spiegano gli esperti - E' calata inoltre la quantità di grassi. Il contenuto medio di acidi grassi saturi delle merendine e dei biscotti di oggi (11 grammi nel 2008) scenderanno ulteriormente a 10 grammi nel 2017 (-9%). Infine nei cereali da prima colazione, nei biscotti e nelle merendine gli zuccheri sono stati già 'tagliati' del 6% dal 2008 al 2014, passando da 35 a circa 33 grammi per 100 grammi di prodotto. Entro il 2017 verranno ulteriormente ridotti a 30 grammi.

7) L'etichetta non mente e contiene tutte le indicazioni per scegliere in base alle proprie esigenze (il 39% degli italiani non lo sa): l'etichetta nutrizionale è diventata obbligatoria dal 13 dicembre 2016 per tutti i prodotti alimentari. Sulle confezioni delle merendine era già presente per iniziativa volontaria delle aziende produttrici: vi sono indicati calorie, peso e grammi di proteine, carboidrati e grassi presenti. Si possono trovare inoltre l'indicazione della quantità di acidi grassi saturi, zuccheri semplici, fibre alimentari e sale, e il contributo energetico che la singola merendina.

8) Non è vero che le merendine sono solo per bambini (l'11% degli italiani non lo sa): in questo ultimo caso, gli italiani si dimostrano decisamente più consapevoli. Infatti secondo i risultati della ricerca emerge che sono 21 milioni gli italiani adulti a consumare merendine.