



*Si mangiano più merendine al nord, area con la più alta percentuale di bambini normopeso. I consumi scendono al Sud, dove paradossalmente assistiamo ai più alti tassi di sovrappeso e obesità. L'ago della bilancia sale dove diminuisce la propensione a fare sport, a mangiare ogni giorno frutta e verdura e a consumare una merenda di metà mattina adeguata*



6 maggio 2016 – Un altro luogo comune viene sfatato. È bastato incrociare i dati (fonte: indagine Okkio alla salute 2014) sulla diffusione, geografica, del problema del sovrappeso e dell'obesità infantile con quelli (fonte IRI 2014, Iper, Super, LSP) relativi al consumo di merendine in Italia per capire che qualcosa non torna. Accade esattamente il contrario di quello che ci si sarebbe dovuto aspettare, almeno dando credito al luogo comune che vede i prodotti confezionati da forno (le merendine) spesso additati come responsabili del sovrappeso dei bambini e dei ragazzi italiani.

Invece scopriamo, leggendo i risultati di un'analisi realizzata da Aidepi – Associazione industrie del dolce e della pasta italiane – che nelle regioni del Nord, dove i livelli di sovrappeso e obesità dei bambini di età compresa tra i 7 e i 10 anni sono più bassi (24,7%), si registrano i livelli più alti di consumi di merendine (2,2 kg pro capite annui), al Centro si trovano livelli medi di entrambi gli indicatori (30,6% sovrappeso/obesità e 2,1 kg pro capite) mentre al Sud e nelle Isole l'indice di sovrappeso e obesità sale al 37,8% (+25% media nazionale) e i consumi di merendine invece scendono a 1,6 kg pro capite annui (-20% della media nazionale e -27% rispetto al Nord).

Del resto l'indagine Okkio alla salute 2014 ci fa capire anche in quali regioni i bambini consumano una merenda di metà mattina adeguata. Vediamo che anche questo dato conferma un trend virtuoso al Nord che s'inverte procedendo verso il Sud d'Italia: nelle regioni settentrionali il 54% dei bambini consuma una merenda adeguata, al Sud solo 3 bambini su 10 lo fanno.

Lo stesso discorso vale anche per lo sport: 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 e dove il consumo di merendine è più alto. Al contrario, dove i bambini sono più sovrappeso si registrano i livelli più bassi di pratica sportiva e di abitudine al movimento. Ma anche i consumi di merendine più bassi. Basta vedere questi 3 numeri: nel Nord – sempre secondo i dati Istat – fa movimento o sport il 70% del campione, mentre nel Sud e nelle Isole si crolla, addirittura, al 45%.

Entrando più nello specifico, questi dati sono confermati dall'Indagine Okkio alla salute: i bambini che praticano un'attività sportiva almeno 3 volte a settimana sono molto più numerosi nelle regioni del Nord (54,4%), rispetto al Sud (41,7%).

Stesso modello – a riprova di una tendenza che non può essere casuale – anche se guardiamo al consumo di frutta e/o verdura tutti i giorni: nel nord riguarda circa l'80% dei bambini (sempre secondo i dati "Okkio alla salute" dell'ISS) con una punta d'eccellenza in Trentino dove si arriva all'86%. Nel Sud del Paese le percentuali scendono drasticamente. Il picco negativo in Calabria con il 63,5%.

### **Il Nutrizionista: "Sbagliato demonizzare le merendine, cause obesità più complesse"**

"Non è corretto – spiega Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport – demonizzare le merendine additandole come responsabili di sovrappeso e obesità infantile. Questa analisi conferma quello che molti nutrizionisti sostengono da anni. Non esistono cibi buoni e cattivi, tutto dipende dalle quantità e soprattutto dagli stili di vita. Il sovrappeso e l'obesità sono infatti il risultato di un'alimentazione squilibrata nel suo complesso ed a una tendenza a "consumare", grazie al movimento e all'attività fisica, che va sempre più diminuendo. Da questo punto di vista che nel Nord i bambini siano più attivi e consumino più frutta e verdura figura come una riprova del fatto che il peso dei bambini dipende da molti fattori, culturali e sociali, e che il consumo di merendine non risulta affatto centrale".

"Da questo punto di vista viene confermato che le merendine – prosegue il nutrizionista – possono tranquillamente essere proposte ai bambini 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. Per i ragazzi che fanno sport le merendine possono rappresentare una valida alternativa in sostituzione dei cosiddetti integratori energetici, da consumare prima e/o dopo l'allenamento".

### **Il caso della Lombardia: merendine e bambini in forma**

Tornando alla correlazione tra sovrappeso dei bambini e dati di consumo di prodotti da forno (le nostre merendine italiane), la regione italiana che ha il comportamento più virtuoso, da questo punto di vista, è la Lombardia. Che dimostra come sia possibile avere bambini che fanno attività sportive e si muovono, non sacrificando il piacere della merenda, rimanendo in salute. Obesità/sovrappeso qui sono ai minimi (circa il 24%) mentre il consumo di prodotti da forno toccano 2,56 kg pro capite.

Bene anche Valle d'Aosta, Veneto, Piemonte che, pur presentando livelli di consumo di merendine superiori rispetto alla media nazionale (circa 2 kg a testa l'anno), si collocano a livelli di sovrappeso e obesità infantile più bassi in assoluto (la percentuale di bambini in sovrappeso oscilla tra il 14 e il 18% e di bambini obesi tra il 3 e il 6%)

### **In Campania consumi di merendine al minimo e alto il numero di bambini (un po' troppo pigri) e con problemi di peso**

Interessanti, come controprova in negativo, i dati relativi alla Campania, da sempre regione utilizzata (insieme alla Puglia) come cartina di tornasole dei problemi legati al sovrappeso dei bambini. Qui vengono confermati i livelli di sovrappeso/obesità più alti in assoluto registrati in Italia con il 47,8% del campione (il 28,6% di bambini è in sovrappeso, il 13,7% obeso e il 5,5% gravemente obeso) ma scopriamo che questo accade nonostante in questa regione si registrino i consumi più bassi in assoluto (1,34 Kg pro capite annui) di merendine.

E non si tratta di un caso isolato: tutte e sei le regioni con obesità superiore al 37% (Campania, Sicilia, Abruzzo, Molise, Basilicata, Calabria) registrano livelli di gradimento per le merendine inferiori alla media nazionale.

Andando a vedere, invece, il dato sullo sport, vediamo che la Campania figura tra le regioni fanalino di coda anche per la pratica di attività fisica regolare (almeno 3 volte la settimana): solo 4 bambini su 10 rientrano in questa categoria, contro il 72% dei bambini del Trentino per esempio. Peggio fanno solo i giovani pugliesi (38,8%) e della Basilicata (33,3%).

*fonte: ufficio stampa*