

ALIMENTAZIONE

## A MERENDA SENZA PAURA



Per molti la merenda ha acquisito una cattiva reputazione: sarebbe uno stravizio, un extra immeritato, ingiustificato e ingrassante. In realtà, questa nozione della merenda è forse più dovuta agli snack industriali spesso ricchi di zucchero, grassi e alle cattive abitudini, che alle sane merende di alcuni decenni fa. I cornetti ripieni di crema o marmellata, le ciambelle fritte, i biscotti farciti, le patatine salate, le arachidi tostate da sgranocchiare, sono snack golosi, ma da consumare raramente. La merenda è invece un mini-pasto, che consumato nel momento giusto, in porzioni non eccessive e con alimenti sani, aiuta a mantenere il peso sotto controllo. Infatti, lo scopo della merenda è quello di non arrivare troppo affamati al pasto principale, interrompendo il digiuno che c'è tra la prima colazione e il pranzo, e quello tra il pranzo e la cena. **Questo break mantiene "sveglio" il metabolismo e consente di non abbuffarsi quando si arriva al pasto principale, ed è un'ottima occasione per raggiungere la [corretta alimentazione](#).**

### Una merenda integrata

La merenda ideale dovrebbe infatti integrarsi con gli altri pasti della giornata. In altre parole, quando si pianificano i pranzi e le cene, si dovrebbe riservare circa il 5-10% delle calorie giornaliere a spuntino e merenda. Per un adulto con uno stile di vita sedentario, uno snack di 100-200 calorie è più che sufficiente, mentre se si ha uno stile di vita molto attivo, con un'occupazione che fa consumare molto o una regolare pratica sportiva, si possono superare le 200 calorie. Per i bambini bisogna scegliere spuntini con un contenuto calorico adatto alla loro età, rispettando sempre la regola del 5-10% dell'intero apporto calorico della giornata.

Inoltre la merenda si dovrebbe integrare con gli altri pasti della giornata anche rispetto al contenuto di nutrienti, come [carboidrati](#), [proteine](#), [grassi](#) ecc. Per esempio, se durante il corso della giornata si consuma poca fibra, consumando frutta e verdura a merenda si può riequilibrare il contenuto in fibre di tutta l'alimentazione.

Il momento migliore per fare merenda è quello non troppo vicino al pasto successivo con una distanza di circa 2 ore tra i pasti principali. Attenzione a non scambiare lo spuntino e la merenda in qualcosa d'altro, cioè a non confondere il valore nutritivo del mini-pasto con la [fame emotiva](#), atteggiamento che può portare a "spiluccare"

e a fare molti spuntini al giorno anziché 2.

## Lo snack ideale

Scartati senza remore patatine e dolcetti, rimane da decidere qual è la merenda migliore. Come per ogni pasto anche la merenda dovrebbe avere un buon equilibrio tra carboidrati, proteine e grassi, e un buon contenuto in fibra, acqua e vitamine. Lo spuntino consumato a seguito di una **corretta colazione** o la merenda a seguito di un **pranzo equilibrato** potrebbe essere composto da:

- Frutta fresca e di ogni colore, per l'apporto di zuccheri semplici, vitamine e fibra.
- Pane integrale: per gli zuccheri complessi, minerali e fibra.
- Latte o latticini: per l'apporto di proteine ad alto valore biologico, minerali e vitamine.

Non confondere la frutta fresca con i succhi di frutta, nemmeno quelli con scritto sull'etichetta "senza zuccheri aggiunti" perché lo zucchero (fruttosio) è già nella frutta, ma spesso nei succhi non troviamo fibra e molte vitamine originali del frutto possono essere andate perdute durante la lavorazione.

Non confondere latte e latticini con alimenti industriali nominati "con latte fresco", la scritta vuole indicare che il prodotto è stato preparato con il latte fresco, ma questo non garantisce né la quantità necessaria né la qualità, infatti alcune importanti vitamine potrebbero non essere più presenti a causa della lavorazione, mentre sono **sempre presenti** nel latte fresco e nello yogurt (intero, parzialmente scremato e scremato) ed anche in formaggi stagionati come il Grana Padano DOP che è un vero **concentrato di nutrienti del latte**, ma senza lattosio e con meno grassi del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione.

I cibi invece da consumare **molto raramente** sono le **patatine**, i **gelati** soprattutto quelli cremosi, le caramelle, i biscotti grassi, le creme di vario tipo comprese quelle alla nocciola, il burro di arachidi, ed anche gli insaccati in genere, preferendo invece gli affettati ma eliminando il grasso visibile. Non ci sono alimenti proibiti, ma alimenti dei quali è bene limitare il consumo. Un accorgimento che spesso funziona è di comprare raramente quello che si dovrebbe mangiare solo raramente. Lontano dagli occhi, lontano dalla bocca.

## Come consumare la merenda

Un'attenzione particolare deve essere dedicata a come si consuma la merenda. Poiché si tratta di un mini-pasto, dovrebbe essere consumato preferibilmente da seduti, senza svolgere altre attività. In particolare, non si dovrebbe consumare la merenda guardando la tv o davanti al computer, o facendo altre cose. Un'altra buona idea quando si consuma la merenda è di consumarla in un piatto oppure in un contenitore apposito: questo aiuterà a scegliere la giusta porzione, senza il pericolo di eccedere nelle porzioni. Guardare la tv prendendo direttamente il cibo da confezioni grandi (biscotti, patatine, pop corn, arachidi) incoraggia il consumo eccessivo.

## Idee dolci e salate

Non c'è davvero alcun limite alla fantasia per creare snack golosi, che soddisfano il palato e aiutano a mantenere il peso sotto controllo. Questi quattro suggerimenti propongono spuntini con un contenuto calorico tra le 90 e le

180 Kcal. C'è un "Frullato di mele", che combina l'acidulo dello yogurt con il profumo delle mele e la dolcezza del miele, un "Frullato invernale" ricco di micronutrienti che mescola carote, ananas, arance e mele, uno snack che in modo proverbiale associa formaggio e pere, e una gustosa coppetta a base di yogurt, arance e mandorle. Alcuni di questi piatti possono essere preparati in anticipo, in modo da averli pronti quando non si ha tempo.

### **Frullato di mele con yogurt e miele**

Un gustoso frullato, da consumare come spuntino, merenda o a colazione insieme ad altri alimenti, per un' "infusione" di salute e vitalità.

### **Frullato invernale**

Per una merenda o uno spuntino salutari e gustosi, ecco un frullato in "versione invernale", che contiene tante vitamine e calcio.

### **Snack al Grana Padano**

Uno snack diverso e gustoso, adatto per chi desidera mantenersi in linea e in salute senza rinunciare alle soddisfazioni del palato.

### **Yogurt con arance e mandorle**

Un'idea originale per una merenda leggera e gustosa, che garantisca all'organismo quel pizzico di energia in più senza appesantirlo. Ideale anche a conclusione di un pasto.