

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

UNA BUONA MERENDA PER I BAMBINI

Piuttosto che fare merenda con le patatine fritte, è meglio preparare uno snack a base di verdure e formaggio. In questo modo si può ridurre l'apporto calorico, soprattutto nei bambini già in sovrappeso oppure obesi, e in quelli che vivono in famiglie poco attente all'alimentazione dei figli.

Lo studio pubblicato su *Pediatrics* aveva lo scopo di verificare se i bambini introducono meno calorie quando consumano merende ad alto valore biologico ma basso apporto calorico, o quando consumano merende con un basso valore biologico ma alto contenuto calorico, come nel caso delle patatine.

I 201 bambini partecipanti sono stati assegnati in modo casuale a quattro gruppi: gruppo con merenda a base di patatine, gruppo con merenda a base di formaggio, gruppo con merenda a base di verdure, gruppo con merenda a base di verdure e formaggio (in questo caso i bambini consumavano formaggini, carote baby, strisce di peperoni ecc.). È stato permesso ai bambini di guardare la tv per 45 minuti mentre consumavano la loro merenda. Veniva misurato il grado di sazietà chiedendo ai bambini quanto si sentivano sazi all'inizio dei cartoni animati, durante la visione e alla fine dei 45 minuti.

Si è visto che i bambini che consumavano lo snack di verdure e formaggio consumavano il 72% in meno di calorie rispetto a quelli che mangiavano le patatine. Inoltre, raggiungevano la sazietà con meno calorie. L'effetto era più evidente per i bambini obesi o in sovrappeso e per quelli inseriti in famiglie poco coinvolte nel fornire ai figli una corretta educazione alimentare.

Fonte: Association of nutrient-dense snack combinations with calories and vegetable intake.

Wansink B, Shimizu M, Brumberg A. Pediatrics. 2013 Jan;131(1):22-9. doi: 10.1542/peds.2011-3895. Epub 2012 Dec 17.