Le merendine italiane sono più sane di quelle britanniche e americane

merendine-ddca91cb

Le **merendine** italiane sono più sane rispetto a quelle britanniche e ancor di più in confronto con quelle made in Usa. In particolare hanno un peso contenuto, in media **34 grammi**, contro i 66 grammi di quelle britanniche e gli 81 grammi di quelle americane.

Sono i risultati del primo studio comparativo commissionato dall'**Associazione Industriali Del Dolce e della Pasta Italiani (Aidepi)** alla **Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare (Foodedu)**, che ha analizzato il mercato delle merende confezionate nei tre Paesi confrontando le caratteristiche nutrizionali di 10 merendine tra le più significative presenti nella grande distribuzione.

Dalla ricerca emerge inoltre che merendine italiane contengono in media **5,7 grammi di grassi**, dei quali solo 2,1 grassi saturi e 9 grammi di zuccheri per un contenuto calorico a porzione pari a 136 kcal; al confronto una merendina inglese, anche in virtù del maggior peso, ha un contenuto quasi doppio di grassi (12 grammi, dei quali 5,2 grassi saturi) e di zuccheri (19 grammi) e ben 251 kcal. Ancora peggio la situazione negli Stati Uniti: la "super porzione" da 81 grammi comporta 16 grammi di grassi, dei quali quasi 6,6 grassi saturi (tre volte le merendine italiane), circa 26 grammi di zuccheri e 344 kcal.