



## L'IMPORTANZA DELLO SPUNTINO

a cura di Dr.ssa Francesca Pavan, Dietista e Consulente Nutrizionale



## L'IMPORTANZA DELLO SPUNTINO

Le statistiche ci dicono che più di due italiani su tre non fanno lo spuntino né a metà mattina né a metà pomeriggio perché dichiarano di “non sentirne il bisogno” (52%), di “non averne il tempo” (28%) o di “aver paura che possa farli ingrassare” (20%). Nutrizionisti ed esperti tutti concordano che la formula vincente del frazionamento dei pasti è 3+2 ovvero 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) + 2 spuntini. Un tale frazionamento dei pasti nell’arco della giornata ha numerosi effetti positivi:

1. Controllare l’assunzione di cibo ai pasti principali. Lo spuntino infatti permette di placare la sensazione di fame eccessiva evitando di giungere troppo affamati al pasto successivo, il che, il più delle volte,



porta a mangiare più del necessario;

2. Prevenire la fisiologica ipoglicemia (il banale “calo di zuccheri”) che può verificarsi a metà mattina o metà pomeriggio, aiutando quindi a mantenere alta la concentrazione a scuola quanto al lavoro, oltre che rappresentare un piccolo sprint calorico prima dell’attività motoria;

3. Aiutare a raggiungere le quantità giornaliere raccomandate di micronutrienti come vitamine e minerali.

Inoltre c'è da aggiungere che i ritmi di vita imposti dalla frenesia moderna hanno cambiato le nostre abitudini alimentari con la conseguenza che il momento dei pasti è sempre poco definito e fugace.

Questo comporta spesso che le persone arrivino alla sera affamate con il rischio di consumare una cena ipercalorica, in contrasto con le indicazioni che noi nutrizionisti diamo favorendo un consumo calorico maggiore nelle prime fasi della giornata. In questo contesto

l'introduzione di due spuntini nell'arco della giornata assume un ruolo ancora più importante per non concentrare l'assunzione di troppo cibo durante il pasto serale, rendendo così più difficile anche la digestione e il riposo notturno.



### **Cosa pensano gli Italiani dello spuntino?**

Da una ricerca SinOmnibus del gennaio 2010 condotta su adulti over 14 anni è emerso che:

- il 35% degli italiani dichiara di concedersi uno spuntino almeno una volta a settimana. L'abitudine è molto più diffusa nella fascia di età 15-24 anni (54%) mentre lo è meno tra gli over 54 anni (20%).
- gli italiani si concedono la pausa prevalentemente nel pomeriggio (72%)
- il 90% di coloro che fanno lo spuntino ne ha una percezione positiva utile a placare la fame

(74%) o a ridurre il rischio di cadere poi in tentazioni più caloriche (26%) - diversa invece è la percezione di chi non fa lo spuntino: i 2/3 degli intervistati crede che rovini l'appetito e che sia un'abitudine sbagliata

**Le verità sullo spuntino: parla l'esperto!**

**Le nonne una volta dicevano: "Non mangiare fuori dai pasti, che ti rovini l'appetito". E si sbagliavano!! Non bisogna confondere i ruoli affidati a pasti e spuntini!! Il pasto principale di pranzo e cena deve permettere l'assunzione di circa il 30% ciascuno delle calorie giornaliere**

**introdotte, con un maggior carico nel pranzo (35%) e minore a cena (25%); allo spuntino di metà mattina e metà pomeriggio vengono affidate piccole razioni caloriche, pari a circa il 5% delle calorie totali giornaliere per ciascun spuntino. E' importante, specie per i bambini, non occupare la merenda con cibi dagli apporti calorici troppo elevati: è giusto che il bambino arrivi al pasto successivo con la sensazione della fame ma non sarebbe corretto se arrivasse a pranzo o a cena con troppa fame tanto da non controllare l'assunzione di cibo.**



## Verità e falsi miti più diffusi legati allo spuntino

### Fare spuntini fa ingrassare?? **FALSO**

Il 20% degli Italiani che non fa lo spuntino vi rinuncia per la paura di ingrassare. Lo spuntino non è di per sé la causa del sovrappeso a patto che sia ben bilanciato nel suo apporto calorico. Ha invece effetti positivi sul controllo dell'appetito e di conseguenza sul peso corporeo. Coloro che assumono piccole quantità di cibo a intervalli regolari tendono ad essere più magri di coloro che fanno solo 3 pasti abbondanti durante il giorno



### Alcuni consigli pratici per uno spuntino sano:

**1. Pianificate in anticipo il vostro spuntino:** è importante uscire di casa già con il proprio spuntino in borsa evitando così di usufruire poi di prodotti troppo calorici e di basso profilo nutrizionale che potete trovare al distributore automatico in azienda o a scuola oppure al bar.

**2. Fate la vostra scelta in modo equilibrato e vario:** cercate di cambiare il vostro spuntino ogni giorno in modo da non percepire la vostra scelta come ripetitiva e noiosa.

Potete scegliere uno spuntino equilibrato da una delle seguenti categorie:

- **Frutta:** Noi nutrizionisti consigliamo 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Preferite sempre quella fresca e di

### Lo spuntino rovina l'appetito ai pasti??

**FALSO**

La funzione dello spuntino di metà mattina e metà pomeriggio è quella di tenere sotto controllo la fame ed evitare di arrivare troppo affamati ai pasti. Attenzione però: Deve essere un solo spuntino leggero e **non una scusa per spiluccare di continuo** tra un pasto e l'altro. Si consiglia di inserirlo a 2,5-3 ore dal pasto precedente



stagione ma anche la frutta secca o disidratata è una buona alternativa facendo attenzione alle quantità;

- **Cereali:** pane e derivati, fette biscottate o barrette ai cereali dando la preferenza al prodotto integrale
- **Latte e derivati:** un bicchiere di latte scremato o un vasetto di yogurt magro sono una fonte di proteine nobili poco calorica



**3. Controllate la porzione:** leggete sempre con attenzione le etichette alimentari dei prodotti che scegliete per il

### E' nutrizionalmente corretto?? **VERO**

Il fabbisogno calorico giornaliero andrebbe distribuito nell'arco della giornata nel seguente modo:

- colazione	25-30%
- metà mattina	5-10%
- pranzo	35%
- metà pomeriggio	5%
- cena	25%

### La merenda la devono fare solo i bambini?

**FALSO**

Lo spuntino serve a regolarizzare l'assunzione di cibo e aiuta a migliorare la concentrazione intellettuale e la prestazione sportiva tanto nel bambino quanto nell'adulto!!

vostro spuntino, controllandone anche il peso della porzione in questione.

Questo vi aiuterà a capire esattamente quante calorie state assumendo. Avere la situazione sotto controllo vi permette di fare scelte alimentari consapevoli e non solo dettate dallo slogan pubblicitario del prodotto alimentare. Per alcuni pazienti può tornare utile utilizzare spuntini preconfezionati in mono-porzioni utili a dosare il proprio spuntino oltre che essere tanto pratici per il consumo fuori casa

**4. Attenzione ai tranelli:** Non fatevi ingannare dagli slogan pubblicitari di alcuni prodotti come succhi di frutta e frullati che oltre alla frutta contengono anche parecchi zuccheri e conservanti, meglio un buon frutto!!

## **IL MERENDOMETRO: le 10 regole di una sana merenda (fonte INRAN)**

L'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) ha redatto le 10 regole di una sana merenda per bambini e adolescenti che in realtà rispondono anche alle esigenze degli adulti:

1. Per avere una alimentazione equilibrata fai 5 pasti al giorno con la formula 3+2: questa è la ricetta vincente per avere -Fame +Buonumore +Energia
2. Fare merenda è una buona abitudine, non saltarla!
3. Maggiucchiare invece tutto il giorno è sbagliato
4. La merenda è un piccolo pasto: deve fornire circa il 5% di tutta l'energia giornaliera

5. Se non sei in sovrappeso dopo aver fatto attività fisica la tua merenda potrà essere una merenda più ricca



6. La merenda deve solo ricaricarti: non deve farti arrivare troppo sazio al pasto ma neanche troppo affamato. Tra la merenda e il pasto devono passare almeno 2 ore

7. Varia spesso la tua merenda, in modo da variare anche i nutrienti che ti fornisce:

una porzione di frutta fresca, un vasetto di yogurt, una barretta ai cereali, un bicchiere di latte magro con 2 biscotti secchi

8. Leggi sempre bene le etichette dei prodotti confezionati e non fermarti a leggere le scritte pubblicitarie sulla confezione: queste possono essere ingannevoli e non aiutarti a mangiare le giuste quantità di cibo

9. Goditi la tua merenda: non consumarla mentre stai studiando o davanti al computer

10. Muoviti il più possibile: cammina, corri, sali le scale a piedi, usa la bicicletta, così potrai tenerti sempre in forma

11. Controlla regolarmente 1 volta alla settimana il tuo peso e la tua altezza



### ***In conclusione...***

Non sentirti in colpa se ogni tanto ti concedi uno spuntino più calorico e goloso rispetto a quelli indicati ma ricordati di farlo in modo intelligente (non più di 2 volte alla settimana) e di integrarlo sempre con tanto movimento: goditelo senza sensi di colpa ma ricordati anche di "bruciarne" le calorie in eccesso attraverso lo sport!!



## **DOTT.SSA FRANCESCA PAVAN**

Dietista libero professionista

Laureata in **Scienze Dietistiche** nell'anno accademico 1998/1999 presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Padova con votazione 110/110 con lode.

Da 20 anni si occupa di nutrizione e rappresenta il responsabile unico, coordinatrice e titolare dell'attività clinica-ambulatoriale dello Studio Dietistico Pavan integrata da più figure professionali che compongono l'equipe dello Studio.

L'attenzione per il trattamento dei disturbi clinici di sovrappeso e obesità e delle relative comorbidità l'ha portata a orientare la sua formazione al Corso di Perfezionamento in **Dietetica e Dietoterapia** conseguito nel 2006 presso l'Università di Padova.



Attraverso l'esperienza professionale, parallelamente all'approccio clinico, ha focalizzato sempre più il proprio lavoro sull'ascolto delle esigenze del paziente, al fine di creare un rapporto di alleanza terapeutica efficace attraverso la condivisione degli obiettivi del percorso dietetico. Ha così acquisito tecniche di Counseling Nutrizionale attraverso i Corsi di Formazione: "Il counseling nutrizionale: tecniche di comunicazione per promuovere il cambiamento dei comportamenti alimentari" nel 2009 e "Il counseling nutrizionale, corso di approfondimento" nel 2011, presso l'Università di Perugia.

La passione per l'insegnamento in età evolutiva alla buona alimentazione come educatrice nelle scuole e come mamma all'interno della sua famiglia l'ha portata a specializzarsi nel Corso di Perfezionamento in "Counseling e abilità di relazione nei contesti educativi e scolastici" nel 2012 presso l'Università di Padova e in alimentazione in età pediatrica frequentando il Corso di Perfezionamento di "Alimentazione e Nutrizione Pediatrica" presso Nutrimedifor nel 2015. Annualmente progetta percorsi educativi pluripatrocinati all'interno di numerosi Istituti Scolastici della Regione Veneto rivolti a genitori, alunni e insegnanti e organizza eventi formativi rivolti al pubblico.

Relatrice al **XXIII Congresso Nazionale Andid** per la conduzione del workshop dal titolo "Marketing Professionale del Dietista" per le abilità e competenze acquisite in merito al coordinamento di equipe dietistiche.

Iscritta all'Associazione Nazionale Dietisti ANDID dal 2000.

Iscritta alla Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere ( SINSeB) dal 2017.

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.

**Per informazioni**  
**Studio Dietistico Pavan**  
**Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE**  
**tel 0421 331981 fax 0421 456889**  
**www.studiodietisticopavan.it**