

L'abuso degli snack dannoso per la salute

La passione per gli snack, nota come "snackification", è in vertiginoso aumento soprattutto tra i giovani, sia Millennial che della Generazione Z. Stefania Ruggeri, ricercatrice e nutrizionista del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Il Fatto Alimentare", spiega che la scelta di sostituire i pasti principali con gli snack funzionali, ricchi di additivi ed elementi ultra processati, porta a un'alimentazione monotona e povera di nutrienti e comporta gravi rischi per la salute, come patologie cardiovascolari, sovrappeso e obesità, diabete di tipo 2, asma e riduzione della fertilità maschile.

RASSEGNA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Uno snack per pranzo: i rischi di una nuova tendenza, la 'snackification'

NOVA

Il rapporto *World Market for Snacks 2024* di Euromonitor International parla chiaro: gli snack stanno prendendo il posto dei pasti e si tratta di una tendenza senza confini. Il 18% degli abitanti adulti dell'India, il 17% degli uomini e donne americane e il 13% degli adulti britannici mangiano degli spuntini invece di optare per un pranzo o per una cena completa, una scelta spesso dettata dalla convenienza economica dato che, ancora oggi, gli acquisti continuano a essere determinati dall'incertezza finanziaria.

Mentre l'abitudine di sedersi a un tavolo per consumare dei cibi freschi rischia di diventare qualcosa di obsoleto, il mercato degli snack sta raggiungendo cifre da capogiro: nel 2024 le vendite globali hanno toccato i 680 miliardi di dollari, un giro d'affari trainato dal Nord America che ha contribuito con il 28% alle vendite mondiali, dalla regione Asia-Pacifico (24%) e dall'Europa Occidentale (23%). La snack economy è un settore solido anche nella sola Europa: con una stima attuale di 234 miliardi di euro rappresenta il 40% del valore delle vendite di alimenti confezionati nell'intera area.

La 'snackification'

La passione per gli spuntini è in aumento soprattutto tra i giovani dato che il 71% della Generazione Z – persone nate tra la metà degli anni '90 e il 2010 – e dei Millennial – persone nate tra il 1980 e metà degli anni '90 – preferisce consumare molti piccoli pasti nel corso della giornata piuttosto dei pasti principali. A dichiararlo è lo *State of snacking*, uno studio condotto nel 2024 da The Harris Pool per conto di Mondelez International, multinazionale statunitense proprietaria, tra i vari marchi, di Oreo, Milka, Tuc, Ritz...

Nello stesso report è rivelato il fatto che i più giovani trovano nel consumo degli snack un motivo di gratificazione personale e gli consegnano la capacità di migliorare l'umore e gestire lo stress. La ricerca di un po' di relax è una delle tre motivazioni principali che portano le persone intervistate da The Harris Pool a scegliere di consumare uno spuntino, accanto alla voglia di godere di qualcosa di gustoso e a quella di soddisfare un desiderio.



Secondo un report Gen Z e Millennial preferiscono consumare molti piccoli pasti nel corso della giornata

L'opinione della nutrizionista

La cosiddetta 'snackification' mostra un cambiamento di abitudini alimentari che sembrerebbero essersi adeguate a uno stile di vita più veloce, flessibile – se non precario – e meno scandito da orari predefiniti, caratteristiche tipiche del lavoro da remoto sempre più diffuso in questi ultimi anni. Anche la routine basata sui tre pasti principali al giorno fu introdotta per motivi lavorativi. Nel XIX secolo, in piena rivoluzione industriale, la regolarizzazione degli orari lavorativi consolidò l'abitudine della colazione e del pranzo in quanto pasto pre-lavorativo e pausa di metà giornata, momenti che andarono ad aggiungersi alla cena già consolidatasi negli anni precedenti.

Ma che portata ha questa nuova tendenza degli spuntini? Lo chiediamo a **Stefania Ruggeri, ricercatrice e nutrizionista del CREA – Alimenti e Nutrizione**.

Oggi che la nostra vita è sempre più sedentaria, l'abitudine dei tre pasti principali ha ancora senso oppure è un mero costrutto sociale?

Gli studi della scienza della nutrizione oggi sono incontrovertibili: ogni adulto, uomo e donna, ha bisogno di ricaricare quotidianamente energia e nutrienti con tre pasti principali: colazione, pranzo e cena. Saltare i pasti è errato soprattutto saltare la prima colazione

perché, come hanno dimostrato molti studi scientifici, non solo riduce l'efficienza delle nostre attività mattutine (scolastiche o di lavoro), ma crea un disordine alimentare: se non si fa una buona colazione a casa, la fame ci fa consumare snack alle 'macchinette' o spuntini troppo abbondanti, ricchi di grassi e di zuccheri.

Rinunciare alla colazione, contrariamente a quello che molti pensano e fanno, aumenta il rischio di sovrappeso, obesità e diabete di tipo 2 come è dimostrato da robusti studi pubblicati solo pochi anni fa (*Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis; Association between Breakfast Skipping and Body Weight—A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Longitudinal Studies*).

Inoltre, una buona distribuzione degli alimenti nei tre pasti della giornata è importante per regolarizzare le funzioni degli organi digestivi e non affaticare fegato e intestino. Saltare il pranzo, per esempio, ci fa arrivare a fine serata affamati, a esagerare con le quantità: questo squilibrio metabolico porta all'aumento del peso. Ovviamente, nel caso in cui si sta seguendo un percorso nutrizionale di digiuno intermittente pensato con un professionista, si può evitare la cena. Una buona abitudine per tutti sarebbe quella di cenare presto e lasciare il nostro organismo a riposo metabolico per 12 ore durante la notte.



Saltare la colazione crea disordine alimentare, facendoci consumare snack alle 'macchinette' o spuntini troppo abbondanti

L'offerta di snack funzionali, cioè quegli snack che associano al gusto anche particolari proprietà nutrizionali, è sempre maggiore. Se la scelta ricade su prodotti di qualità, sostituire i pasti con degli spuntini può considerarsi un'abitudine salutare?

La scelta quotidiana di sostituire il pranzo con degli snack porta a un'alimentazione monotona e povera di nutrienti, anche se il marketing delle aziende vuole farci credere il contrario. Inoltre, la maggior parte di questi prodotti sono alimenti ultra processati, che contengono tantissimi additivi (ne possiamo trovare in una semplice barretta anche 30), hanno materie prime di scarsa qualità e quindi sono poveri di nutrienti. I danni sulla salute relativi al loro consumo sono tantissimi e gravi: aumento del rischio cardiovascolare, di sovrappeso e obesità, incremento del rischio di diabete di tipo 2, asma, riduzione della fertilità maschile come riportato nel mio ultimo libro *Cibi Falsi* scritto con Riccardo Fargione e edito da Newton & Compton.

Non dobbiamo mai dimenticare che anche se gli snack funzionali sono arricchiti con vitamine e minerali, questi alimenti non sono affatto salutari quanto un frutto o una porzione di verdure perché non contengono tutti i composti bioattivi presenti in questi cibi 'naturali'. Se siamo di corsa e non abbiamo tempo di pranzare basta ricorrere a uno yogurt bianco, quello greco è più saziante, con un po' di frutta secca e fresca.

Infine una cosa importantissima: fare continui spuntini non fa bene al nostro organismo perché crea un disordine metabolico. Per rimanere in forma e non prendere peso la regolarità dei pasti è fondamentale. Anche la medicina tradizionale, come quella cinese e ayurvedica, spiega l'importanza dei pasti principali; inoltre gli studi sui ritmi circadiani confermano la rilevanza del '*timing*' dei pasti per la nostra salute.

Lo snack è spesso anche associato al concetto di *comfort food*. Quali sono i rischi di attribuire a dei cibi una funzione di gratificazione?

Credo che il senso di insoddisfazione, la mancanza di una vita serena e felice, la mancanza di tempo da dedicare a sé stessi e alla propria vita personale siano tra le cause dell'aumento del sovrappeso e dell'obesità. Si mangia spesso per necessità di recuperare in qualche modo energie emotive più che per necessità fisiologiche. Così nella pausa di lavoro i cibi '*prêt-à-manger*', pronti da mangiare, i cosiddetti *comfort food* sono perfetti. Ma, come già detto, la maggior parte di questi alimenti sono poveri di nutrienti, ricchi di grassi saturi, zuccheri e sale: caratteristiche che fanno salire l'ago della bilancia. Dedicare almeno un'ora al giorno all'attività preferita, fare attività fisica, ascoltare della buona musica, leggere o coltivare il proprio hobby sono buoni modi per ritrovare energie e non 'gettarsi' nei *comfort food*.



Nella pausa di lavoro i cibi 'prêt-à-manger', pronti da mangiare, i cosiddetti comfort food sono perfetti

Lo snack è molto spesso un alimento ultra processato eppure il mercato ha una vasta offerta di snack presentati come genuini. Come è possibile?

Purtroppo molte industrie ci stanno proponendo sempre di più una serie di alimenti che contengono tanti additivi e materie prime di scarsa qualità ma un marketing aggressivo spinge al loro consumo. I costi di questi prodotti sono molto bassi e quindi i loro consumi aumentano. Gli snack di qualità migliore hanno un prezzo più elevato e spesso le aziende che li producono hanno meno forza mediatica.

◀ Qual è il rischio maggiore di questa tendenza a sostituire i pasti con degli spuntini?

Principalmente l'aumento del rischio di sovrappeso e obesità, l'aumento degli stati infiammatori latenti del nostro organismo che sono alla base di tutte le patologie, ma soprattutto l'adozione di uno stile di vita consumistico, dettato dalla fretta, nel quale i pasti vengono consumati velocemente, distrattamente, con la riduzione del gusto per gli alimenti buoni e anche del senso di sazietà perché si mangia di fretta e male. Per me una delle cose più problematiche sta nel fatto che la snackification allontana da una buona alimentazione che è fatta non solo della scelta di cibi di buona qualità, ma anche

dell'attività di cucinare, del convivio e della pausa, aspetti presenti nel nostro stile mediterraneo che porta benefici certi sulla nostra salute.

RASSEGNA STAMPA