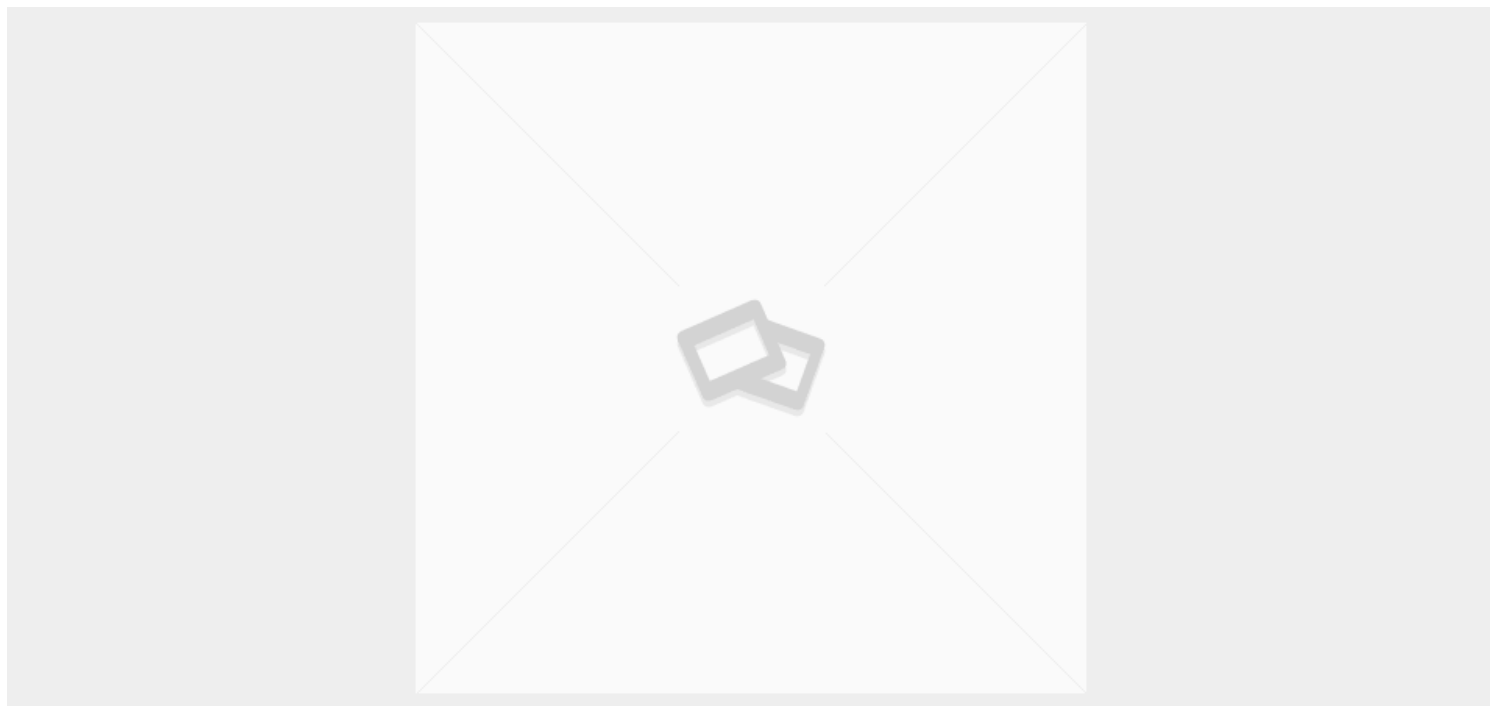


# RIENTRO IN CITTÀ, 7 ITALIANI SU 10 RIPARTONO DALLA COLAZIONE A CASA

*Publicato il 6 Settembre 2024 di Rossella Digiacomò*



**Categoria:** [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)



Non solo cappuccino e brioche: gli italiani esigenti e inclusivi a partire dalla colazione. Un trend che riguarda anche chi ha specifiche patologie e intolleranze e non rinuncia a colazioni variegate. Dal latte al porridge: ecco cosa preferiscono consumare a colazione gli italiani e i consigli dell'esperto per una colazione sana ed equilibrata per tutti.

Con la fine delle vacanze estive, è aria di ripartenza per milioni di italiani. "Chi ben inizia è a metà dell'opera" diceva Orazio: ecco quindi che oltre la metà degli italiani (55%) ritiene la colazione un pasto fondamentale, da consumare prevalentemente a casa (71%): il motivo? Per essere sicuri della qualità di ciò che si mangia (69%) e per la mancanza di un'offerta adeguata fuori casa (65%).

Un'esigenza che riguarda soprattutto coloro che seguono un regime alimentare particolare.

Variegata (57%) e all'insegna del gusto (82%), più dolce (61%) che salata (26%), composta principalmente da alimenti "free from" (30%): ecco la colazione ideale secondo gli italiani.

È quanto emerge da uno studio promosso da Nutrifree, brand di riferimento nel mondo del free from food, condotto con metodologia SWOA (Social Web Opinion Analysis) su 1200 italiani attraverso un monitoraggio dei principali social network, forum, blog e community lifestyle internazionali, per indagare quali sono le abitudini e le preferenze degli italiani a tavola.

Settembre è tempo di ripartenze, e gli italiani decidono di ricominciare dalla qualità a tavola. Se la scelta di cibo e ingredienti risulta importante per oltre 6 italiani su 10 (65%), durante la preparazione dei pasti gli italiani non lasciano nulla al caso e prendono posizioni chiare e precise: scelgono piatti e pietanze che si è bravi a preparare (65%), selezionati a seconda dei gusti dei commensali (61%) e di eventuali intolleranze (56%). I segreti per una tavola di successo? Valori come convivialità (64%), inclusività (68%), gusto (82%), qualità (72%) e varietà (59%) contribuiscono a rendere speciali i momenti di condivisione a tavola.

Ma perché la colazione è così importante? "Si tratta del primo pasto della giornata dopo una notte di digiuno: il corpo è pronto a introdurre fonti di energia che spenderà nella mattinata. – afferma la dott.ssa Marina Ottaviani, Medico specialista in Scienza dell'Alimentazione – Inoltre, avendo davanti tutta la giornata, durante la colazione possiamo permetterci di consumare anche cibi un po' più calorici, molto di più di quanto possiamo fare a cena quando la giornata attiva è finita. Non dimentichiamo anche l'aspetto psicologico: una colazione gratificante aiuta a partire col piede giusto e con più buonumore."

Quali sono i vantaggi di un piatto variegato? Esso è garanzia di un'alimentazione sana ed equilibrata (61%) e aiuta a venire incontro a gusti ed esigenze dei commensali (55%). Se il pasto risulta uno dei momenti più importanti della giornata, cosa potrebbe rovinarlo? Soprattutto la mancanza di galateo a tavola (73%) e il rifiuto di un piatto poco gradito o che non si può mangiare (68%).

Ad oltre un italiano su 3 (35%) capita infatti, di trovarsi a tavola con persone che seguono un regime alimentare specifico. Secondo i dati (relativi al 2022) della Relazione annuale presentata dal ministero della Salute al Parlamento, quasi 252 mila italiani soffrono di celiachia. Si stima, però, che siano almeno 350 mila le persone celiache che ancora non sanno di esserlo. A proposito di

intolleranze, come vengono vissute dai commensali? Emerge a tavola un senso di solidarietà che porta la maggioranza delle persone (61%) a cercare di non far sentire emarginata la persona intollerante, mentre altri (55%) vivono con curiosità la situazione, cercando di capire come vada affrontata. Come ci si informa su eventuali intolleranze? Il digitale la fa da padrona, con "Dottor internet" e le sue ricerche generiche punto di riferimento per molti (69%), preferito a influencer e profili social specializzati (63%). I più attenti invece si rivolgono ancora alle guide ufficiali (57%) e alla classifica figura del nutrizionista (52%).

Ma concentriamoci sulla colazione, ritenuto uno dei pasti principali dal 55% degli italiani, soprattutto in questo delicato periodo dell'anno in cui occorre ritrovare subito le energie giuste per ritornare ad affrontare al meglio i classici impegni quotidiani. Con quale frequenza si varia il menù a colazione? Il 53% cambia frequentemente, mentre sono pochi (20%) coloro che non cambiano routine a tavola la mattina. "Se la colazione è equilibrata nella sua composizione non è necessario variarla, però si suggerisce di farlo almeno nei cambi di stagione – conferma la dott.ssa Ottaviani - Ogni tanto è positivo per tutti variare, non solo per non annoiarsi ma anche per testare se con cibi diversi ci si sente più sazi o più attivi".

Dove si preferisce fare colazione? Nonostante i ritmi frenetici del quotidiano, oltre 7 su 10 non rinunciano alla colazione fatta in casa. Come la si preferisce preparare? Principalmente dolce (61%) piuttosto che salata (26%).

Influiscono eventuali intolleranze nella preparazione della colazione? In realtà poco (37%) rispetto a coloro che basano la preparazione su eventuali intolleranze (21%). Quindi anche chi ha specifiche patologie e intolleranze e non rinuncia a colazioni variegata: il motivo? Principalmente la presenza di una consistente offerta sul mercato di alimenti "free from" per il consumo a casa (30%), la vasta scelta che permette di coniugare gusti ed esigenze di intolleranti e non (27%).

Anche a colazione, quindi, chi ha intolleranze risulta libero di scegliere e anche di fare colazione in compagnia. Ma quali sono, infine, i tipi di colazione che gli italiani preferiscono? I classici caffè (68%), pane e fette biscottate (64%), biscotti (61%), latte (60%) brioche e cornetti (59%) continuano a farla da padrona. Seguono cereali (58%), marmellata e/o creme spalmabili (53%), yogurt (52%), mentre più distanti troviamo pancake (49%), bevande vegetali (48%), affettati (45%), frutta secca (39%) e porridge (31%).

Di seguito, alcuni esempi per una colazione inclusiva in occasione del rientro, sia dolce che salata, con i consigli della dott.ssa Ottaviani:

- Fiocchi di cereali tipo porridge con uvetta o prugne secche, nocciole e un pizzico di cannella.
- Fette biscottate con marmellata di mirtilli, yogurt bianco o latte di soia, un centrifugato di mela, carote e zenzero
- Un frullato di latte e frutta, biscotti integrali, un pezzetto di cioccolato fondente
- Caffè americano, pane integrale con ricotta e marmellata di mirtilli
- Pane tostato con ricotta, rucola e salmone affumicato, spremuta di pompelmo, qualche mandorla
- Tè nero, uovo alla coque, pane integrale tostato con olio extravergine d'oliva ed una spremuta d'arancia





