

Quanto è sana l'alimentazione degli Italiani? I dati sui consumi e le differenze tra Nord e Sud

Matteo Garuti
18/04/2018

5 L'alimentazione in Italia continua a cambiare, proseguendo un'evoluzione che a partire dagli anni Sessanta ha vissuto una forte accelerazione. Ma come sta mutando? E, soprattutto, le variazioni degli ultimi anni sono positive oppure no? Dopo aver analizzato il dibattito sull'anno del cibo italiano che si è svolto al Festival del giornalismo alimentare 2018, questa volta vedremo come sta cambiando l'alimentazione degli italiani, approfondendo i risultati di alcuni studi, che evidenziano un'aumentata propensione per la nutrizione sana, oltre a una progressiva diffusione della dieta vegetariana.

10 Vediamo, allora, come e perché stiamo mangiando meglio e in che modo sono cambiate le abitudini nell'ultimo secolo in Italia.

L'ALIMENTAZIONE IN ITALIA MIGLIORA

15 Lo scorso gennaio sono stati resi noti i risultati del secondo rapporto dell'Osservatorio Immagino nato dalla collaborazione tra GS1 Italy e Nielsen, che ha mostrato un quadro del cambiamento in atto nella dieta degli italiani. Ecco cosa è emerso.

UNA DIETA PIÙ SALUBRE

20 Nel suo secondo rapporto, l'Osservatorio Immagino ha mostrato i cambiamenti negli acquisti nella grande distribuzione italiana, avvenuti nell'ultimo anno gli ultimi dodici mesi, evidenziando un aumento dell'assunzione di proteine e fibre, mentre a calare sarebbero gli zuccheri e i grassi saturi.

25 In particolare, l'analisi ha monitorato le differenze della composizione nutrizionale di circa 40.000 prodotti alimentari, generando un indicatore statistico, una sorta di "superpanino" che rappresenta la media dei nutrienti principali in base al contenuto dei cibi presi in esame, per una quantità di riferimento di 100 grammi o 100 millilitri. Secondo i risultati, il cibo venduto in Italia sarebbe globalmente più sano e meglio bilanciato, anche se l'apporto calorico resterebbe stabile, su un valore di 184,8 calorie per 100 grammi/100 millilitri.

30 Seguendo i risultati, l'aspetto più salutare sarebbe l'aumento di fibre nell'alimentazione degli italiani, con un +2,3% spinto dalle vendite di farine integrali o poco raffinate.

A crescere sono anche le proteine, per l'1,7%, mentre a diminuire dello 0,8% sarebbero i grassi saturi – grazie al calo di questi nutrienti nei prodotti da forno e in altri alimenti conservati – con una composizione lipidica invariata. Gli zuccheri, invece, diminuirebbero in misura assai contenuta (-0,1%).

35 Secondo l'intento degli autori, il rapporto mira a evidenziare le variazioni nutrizionali nell'alimentazione in Italia, mostrando come gli individui rispondono ai nuovi stili di consumo, anticipando le caratteristiche per i prodotti alimentari del futuro. Dai dati raccolti, quindi, sarebbe chiaro l'indirizzo più salutista negli acquisti, una tendenza già evidente nel precedente rapporto.

40 L'approfondita analisi di Immagino, come stiamo per vedere, ha messo anche a fuoco la variabile territoriale, dimostrando distinzioni notevoli lungo lo Stivale.

DA NORD A SUD: LE DIFFERENZE

45 Nel quadro regionale, emergono differenze marcate nell'alimentazione in Italia, registrate nei supermercati e negli ipermercati tra il giugno 2016 e il giugno 2017. Gli abitanti del Nord-Ovest (Piemonte, Val d'Aosta, Lombardia e Liguria) sarebbero i più attenti alla dieta, manifestando una predilezione verso gli alimenti meno calorici, con pochi carboidrati e zuccheri e più fibre, una tendenza peraltro aumentata nell'ultimo anno.

50 Nel Nord-Est l'alimentazione è più calorica e ricca di grassi, con meno carboidrati e fibre. Secondo il rapporto, inoltre, Veneto, Friuli-Venezia Giulia, Trentino-Alto Adige ed Emilia-Romagna costituirebbero un'area poco soggetta ai cambiamenti negli acquisti di cibo, dove pesano maggiormente le tradizioni consolidate.

55 Spostandosi nell'Italia centrale si riscontra la preferenza più marcata per una nutrizione proteica, ricca di carne e formaggi, a fronte di quantità inferiori di carboidrati, zuccheri e fibre. In Toscana, Umbria, Marche, Lazio e Sardegna, tuttavia, sembra discreta la propensione ai cambiamenti, con dati mutati maggiormente negli ultimi dodici mesi.

60 Al Sud e in Sicilia, infine, spicca il consumo di carboidrati e zuccheri, trainati dagli acquisti di pasta, pane e dolci. La tradizione mediterranea, inoltre, sembra emergere nelle percentuali di grassi, più basse rispetto al dato nazionale.

VEGETARIANI E VEGANI AUMENTANO

65 In base ai dati del secondo rapporto Immagino, l'alimentazione in Italia sembra orientarsi maggiormente verso le diete vegetariane e vegane, tema che avevamo già approfondito in un precedente articolo sul rapporto Eurispes. Tra il 2016 e il 2017, le vendite dei cibi *veg* sarebbero aumentate del 10,5%, all'interno di un fenomeno trasversale, attecchito prima nel Nord-Est e radicatosi nel Nord-Ovest e al Centro, ma che, seppure in ritardo, si sta diffondendo rapidamente anche nel Meridione.

70 Questa espansione sarebbe dovuta principalmente all'impatto dell'offerta, grazie al lancio di nuovi prodotti e alla valorizzazione di cibi tradizionali in chiave *veg*. Tra i nuovi cibi, le zuppe e i secondi vegetariani alternativi alla carne si sono imposti in modo rilevante, incontrando il gradimento dei consumatori.

75 L'affermazione di questo stile, inoltre, rientra nell'aumentata sensibilità per le tematiche ambientali e per il *cruelty free*, che in base al rapporto sembrano più forti fra i single e fra le coppie under 35. Di conseguenza, in queste categorie si afferma la propensione verso il biologico e i prodotti naturali, ecologici, senza coloranti e conservanti – come i nitriti e i nitrati – e con pochi zuccheri.

1901-2015: DALLA SOTTONUTRIZIONE AL SOVRAPPESO

80 Dopo averne approfondito lo stato attuale, è interessante considerare anche l'evoluzione vissuta dall'alimentazione in Italia. A questo proposito, uno studio di Italiani.Coop ha approfondito i cambiamenti nei consumi alimentari nel nostro Paese, dal 1901 al 2015, con alcune previsioni per il futuro.

85 Nel primo decennio del Novecento, in un anno si consumavano circa 15 chili di carne e 200 chili di pane e pasta a testa, numeri rivoluzionati tra gli anni Sessanta e Novanta, quando il consumo di carne è triplicato. Sul piano della salute, si è passati dalla sottanutrizione di un terzo della popolazione negli anni Trenta, al sovrappeso, che oggi riguarda quasi il 60% degli italiani, con il 21% di obesi, dati preoccupanti soprattutto in merito all'obesità infantile.

[\(https://www.ilgiornaledelcibo.it/alimentazione-in-italia-studi/\)](https://www.ilgiornaledelcibo.it/alimentazione-in-italia-studi/)