



Nestlé

N°1 / 2024
WELLNESS REPORT

Good food, Good life

dal 2003
OSSERVATORIO
NESTLÉ



Alla scoperta del
buono della nutrizione



Giuseppe Fatati

Coordinatore scientifico
dell'Osservatorio Nestlé e presidente
dell'Italian Obesity Network.

Editoriale

Spesso si sente dire che **viviamo in una società liquida e che in tempo di crisi il cibo è un bene rifugio**. Questa osservazione contiene una contraddizione in termini perché la società liquida è priva di certezze mentre un bene rifugio ha un valore intrinseco, reale e stabile. Un'incoerenza che ritroviamo anche nello scenario offerto dal **15° report dell'Osservatorio Nestlé: il campione sembra conoscere bene i principi di un corretto stile alimentare ma talvolta si comporta in modo non consequenziale**.



ANCHE I FIGLI, PURTROPPO, COME I GENITORI, TENDONO INFATTI A SVILUPPARE ABITUDINI POCO SANE, COME GUARDARE UNO SCHERMO MENTRE MANGIANO.



Un esempio su tutti: i rispondenti dichiarano di voler aumentare i consumi di verdura, pesce, frutta e legumi ma poi i cibi preferiti sono pizza, pasta e dolci. Un approccio che vale anche per bambini e giovanissimi, per i quali l'ambiente familiare gioca un ruolo fondamentale nella modulazione del comportamento alimentare. Sorprende quindi che, **nonostante anni di campagne di educazione alimentare, la gestione dell'alimentazione dei ragazzi rimanga difficoltosa** e fenomeno ricorrente sia la spiccata selettività alimentare che tende, appunto, verso scelte poco salutari. Risulta pertanto indispensabile continuare lavorare su questo fronte per **trasmettere alle nuove generazioni i principi essenziali di un'alimentazione sana ed equilibrata** che, come noto, agendo direttamente sullo sviluppo fisico e cognitivo dei bambini, è cruciale per la loro crescita.

Per raggiungere questo obiettivo **non possiamo lavorare da soli**: intensificare la collaborazione tra la comunità scientifica e i soggetti pubblici e privati, mettendo a fattor comune le proprie conoscenze, è la direzione da percorrere. Solo così potremo, insieme, valutando i cambiamenti delle abitudini di consumo e della nostra società, **costruire un futuro migliore, con persone più consapevoli e sane**.

ITALIANI E ALIMENTAZIONE

C'È VOGLIA DI SALUTE, MA NON TRA I GIOVANISSIMI

L'**Osservatorio Nestlé**, che dal 2009 analizza i comportamenti della popolazione in fatto di nutrizione, salute e benessere, ha delineato un **nuovo scenario sulle abitudini alimentari e sugli stili di vita degli italiani**.



In sintonia con le precedenti edizioni, dalla ricerca emerge con chiarezza un **interesse sempre più acceso per un'alimentazione sana**: i dati confermano un incremento significativo nel consumo di **verdura (44%)**, **frutta fresca (36%)** e **legumi (31%)**, mentre è in calo l'assunzione di **superalcolici, salumi, dolci e carne**. Evidente è inoltre l'importanza delle corrette porzioni nella preparazione di un piatto:

IL 36% ha ormai interiorizzato e conosce la giusta quantità da cucinare e la conosce quindi a memoria

IL 34% si aiuta con la bilancia in funzione della giornata

IL 33% si affida alle dimensioni delle stoviglie

Anche il momento del pasto – che non viene mai saltato per oltre la metà dei rispondenti, se non per mancanza di tempo – **sembra essere sacro**, tanto da essere consumato con più calma possibile: 1 persona su 2 dedica almeno **30 minuti** al pranzo e alla cena, mentre il 26% prolunga il “banchetto” serale fino a **un'ora**.

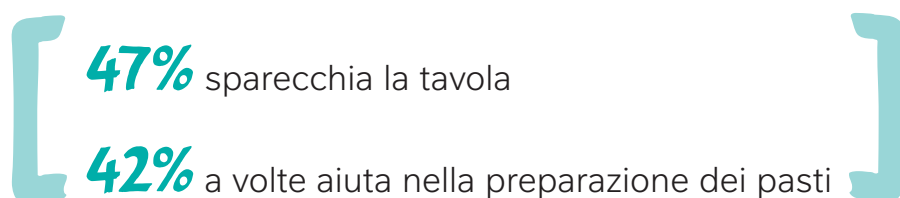
Il “semplice” atto del mangiare bene è accompagnato da un ulteriore trend positivo, ovvero una **crescente consapevolezza generale**. L'occhio dei consumatori, infatti, si sofferma sempre più sulle etichette: per oltre la metà gli ingredienti più salutari sono un vero e proprio motore di acquisto, così come le calorie presenti in un alimento (**30%**) e la chiarezza delle informazioni riportate (**37%**). Per molti, inoltre, **l'informazione assume un ruolo centrale**: a emergere è una sete di conoscenza maggiore sugli alimenti salutari, sui metodi di cottura e sulle alternative più sostenibili. In questo contesto, i medici e i nutrizionisti primeggiano in quanto fonti privilegiate e maggiormente consultate; un sintomo della fiducia che le persone ripongono negli esperti e a cui vorrebbero affidarsi, pur avendolo fatto poco nell'ultimo anno.



Tra queste nuove tendenze salutari, però, si annida **qualche contraddizione e cattiva abitudine**: il **37%** ammette di consumare i pasti di fronte a uno schermo, evidenziando un comportamento che potrebbe influire sulla qualità dell'esperienza alimentare; inoltre, quasi la metà non ha ancora adottato un approccio sostenibile nella propria alimentazione, rivelando una difficoltà nell'implementare con maggiore continuità pratiche più ecologiche.



In questo contesto, **un punto critico che richiede particolare attenzione riguarda bambini e giovanissimi**. Nonostante contribuiscano attivamente nella spesa (**58%**) e nelle attività in cucina



per molti genitori **far mangiare i propri figli diventa una vera e propria impresa** poichè il **40%** di loro è selettivo nella scelta. Anche i più giovani, inoltre, tendono a consumare i pasti guardando la televisione o il cellulare (**63%**) e non apprezzano verdure e legumi (**46%**), pesce (**31%**), cereali (**20%**), carne (**19%**) e frutta (**17%**) né seguono una dieta o uno stile alimentare specifico (**59%**).

L'indagine testimonia dunque **l'importanza di un'educazione ad un'alimentazione corretta, bilanciata e sostenibile per il futuro delle nuove generazioni** e per una società più consapevole e orientata verso la salute. Una responsabilità che **NESTLÉ** sente propria da sempre e a cui cerca di rispondere con progetti di educazione alimentare come **NUTRIPIATTO**, strumento semplice e intuitivo formato da un piatto e da una guida che supporta adulti e bambini nello sviluppo di una maggiore consapevolezza in tema nutrizione e benessere.