**PROTEINE MON AMOUR, LA NUOVA PASSIONE DEGLI ITALIANI È PER QUELLE ITTICHE**

**IL TONNO IN SCATOLA SUL PODIO DELLE FONTI PREFERITE, SOPRATTUTTO IN PAUSA PRANZO**

*Per 1 italiano su 2 le proteine ittiche sono più nobili rispetto a quelle di origine vegetale e**il tonno in scatola si conferma un evergreen. La pasta al tonno si conferma un grande must della pausa pranzo: scelta preferita per 1 italiano su 2. Una ricerca commissionata da ANCIT (Associazione Nazionale Conservieri Ittici e delle Tonnare) alla Doxa indaga la* *nuova passione degli italiani per le proteine e rivela quali sono le fonti preferite e le ricette più indicate in pausa pranzo, con un posto d’onore per il tonno in scatola. Il nutrizionista Luca Piretta: “Le proteine svolgono funzioni strutturali, di trasporto e di deposito di altri nutrienti e la loro assunzione è fondamentale. Il tonno è una buona fonte con 25,2 grammi per 100 g di prodotto sgocciolato”. Ecco le tre ricette con le conserve ittiche della food blogger Germana Busca (MammaGy) per una pausa pranzo sana, smart, antispreco e proteica*

Per dimagrire, per migliorare le prestazioni sportive e mettere su massa muscolare, ma anche per gli anziani: le proteine sono diventate una nuova passione trasversale degli italiani. **L’alto contenuto proteico di alcuni alimenti è oggi un fattore fondamentale di scelta nel carrello della spesa, tanto da registrare il +15% dei consumi nell’ultimo biennio** con un’attenzione verso le proteine ittiche e vegetali. Con un consumatore sempre più attento alla salute e alla sostenibilità, a registrare un vero e proprio exploit negli acquisti sono gli alimenti “rich-in”, che in etichetta riportano due parole chiave: "proteine” e "omega 3", con un incremento medio di vendite del +10,2%. I secondi piatti di pesce sono la categoria proteica che cresce di più con il +71% a valore nel 2021/2020 (Fonte: Osservatorio Immagino Nielsen GS1 Italy).

**IL PASTO D’ELEZIONE È IL PRANZO: SUL PODIO DELLE FONTI PROTEICHE SI PIAZZA IL TONNO IN SCATOLA**

Ma quando e in che modo gli italiani amano assumere le proteine? **La pausa pranzo è il pasto d’elezione,** dando prova di aver finalmente scardinato il (falso) mito, duro a morire, delle proteine come prerogativa della cena. A pranzo, **quasi 4 italiani su 10 (37%) prediligono un piatto unico e completo, abbinando proteine a carboidrati**, mentre **il 26% preferisce cibi proteici con scarso apporto di grassi**, per evitare il sonno post-prandiale garantendosi comunque sazietà ed energia. **Sul podio delle fonti proteiche più consumate in pausa pranzo si piazzano quasi a pari merito il tonno in scatola, fonte preferita per 3 italiani su 10 (33%), le carni bianche (36%) e i legumi (34%).** Lo rivela la ricerca “*Tonno in scatola e proteine in pausa pranzo*” commissionata da **ANCIT (Associazione Nazionale Conserve Ittiche e delle Tonnare) alla Doxa** e condotta su un campione di 1000 casi rappresentativo della popolazione italiana tra i 18 e i 74 anni con metodo CAWI.

**PASTA AL TONNO: CALDA O FREDDA È IL MUST DELLA PAUSA PRANZO PER QUASI UN ITALIANO SU DUE**

**Il tonno in scatola è consumato praticamente dalla totalità della popolazione (96%)** e oltre la metà (57%) lo consuma con regolarità, ossia con cadenza settimanale. Si tratta di un consumo molto trasversale, senza differenze significative secondo il genere e l’età. In Italia, il consumo è geograficamente omogeneo, salvo una leggera prevalenza del centro-sud vs nord-ovest, dove la quota dei consumatori regolari è pari rispettivamente a 60% e 51%. La pasta al tonno si conferma un grande must a pranzo. Tra le preparazioni a base di tonno preferite **in pausa pranzo il 44%, quasi 1 italiano su 2, non ha dubbi: vince la pasta al tonno (calda o fredda), a cui fanno seguito altri due evergreen come l’insalatona (36%) e l’insalata di riso (34%)**. Seguono il tonno con le verdure (27%) e tramezzini/panini/pizze col tonno (21%).

**PRATICO, VERSATILE E ANTISPRECO: I DRIVER DEL TONNO IN SCATOLA VINCONO ANCHE A PRANZO**

Tra **i motivi della scelta del tonno come protagonista della pausa pranzo, ci sono i suoi plus: è pratico, versatile, buono, sano e antispreco**. Caratteristiche in linea con le esigenze degli italiani che dedicano mediamente 48 minuti alla pausa pranzo (il 44% circa un’ora contro il 32% che le dedica circa mezz’ora). **Si svolge prevalentemente a casa (61%) o sul luogo di lavoro (ufficio, mensa, ecc.).** E se **rispetto al «pre-covid»** la pausa pranzo non è cambiata in modo significativo in termini di durata e modalità, per **il 17% è diventata però più salutare e il 15% presta più attenzione ad evitare gli sprechi**, manifestando un comportamento virtuoso: se ci sono degli avanzi, il 44% li recupera nel pasto successivo, il 43% cucina solo il necessario per alimentarsi senza abbondare e il 18% compra alimenti che non prevedono scarti come cibi porzionati.

**Il tonno sott’olio è la variante di tonno più amata dagli italiani**. Con uno stacco notevole, la variante sott’olio sbaraglia gli “avversari” con il **72% delle preferenze, a cui fa seguito il tonno in scatola al naturale (43%)**. In terza posizione, i **filetti di tonno sott’olio con il 30% delle preferenze**. **Il tonno in scatola è alimento antispreco, solo l’1% finisce nel cestino**. La sua **porzionatura** consente di utilizzare il necessario, **l’olio del tonno in scatola è un ingrediente che si utilizza come condimento**.

**ITALIANI INFORMATI SUL RUOLO DELLE PROTEINE: PER 1 SU 2 FAVORISCONO LA CRESCITA MUSCOLARE**

Sulle ragioni di questa nuova passione per le proteine influisce il ruolo che queste ricoprono, su cui gli italiani hanno le idee molto chiare: **per oltre 1 italiano su 2 sono essenziali per la** **crescita muscolare**. Per oltre 4 italiani su 10 forniscono gli **aminoacidi essenziali per la crescita e il mantenimento di cellule e tessuti**. Infine, per il 30% del campione le proteine facilitano l’equilibrio del **sistema immunitario** e per il 29% aiutano il **sistema metabolico**. Il successo del tonno è confermato dal fatto che nel percepito dei consumatori, **le proteine del pesce** sono più nobili rispetto a quelle di origine vegetale: **per 1 italiano su 2, quelle ittiche sono nutrizionalmente migliori**, anche se oltre 1/3 del campione (36%) non ne ha alcuna idea.

**IL NUTRIZIONISTA LUCA PIRETTA: “PROTEINE DI ALTO VALORE BIOLOGICO MA NON SOLO”**

Le proteine svolgono un ruolo importantissimo per la nostra salute. Insieme a grassi e carboidrati, infatti, sono uno dei tre macronutrienti di base e probabilmente il più importante. “*Il tonno in scatola è una buona fonte di proteine ad alto valore biologico (25,2 grammi per 100 grammi di tonno sgocciolato), molto utili per sviluppare e mantenere la massa muscolare* - spiega **Luca Piretta**, **gastroenterologo e nutrizionista all’Università Campus Biomedico di Roma** - *e questo riguarda sia i giovani e gli sportivi che gli anziani, nei quali il tonno in scatola diventa uno strumento fondamentale nella prevenzione della sarcopenia. Le proteine presenti nel nostro organismo* *sono molecole costituite dalla combinazione variabile di venti aminoacidi, dei quali nove definiti essenziali perché non possono essere sintetizzati nell’organismo e devono essere assunti con l’alimentazione. In generale, le proteine svolgono funzioni strutturali, di trasporto e di deposito di altri nutrienti e altre sostanze. Possono svolgere attività enzimatiche o ormonali, funzionare come recettori o ‘leganti’ per varie sostanze (tra cui farmaci), possono essere coinvolte nella contrazione muscolare, nella risposta immunitaria, nella coagulazione del sangue, ma non solo. Le proteine contenute nel pesce sono di alta qualità perché contengono gli aminoacidi essenziali che l’organismo non può sintetizzare e che non troviamo nelle proteine vegetali e hanno un alto valore biologico, quindi facilmente sfruttabili per la sintesi proteica. Inoltre, le proteine ittiche sono veicolate da altri nutrienti come acidi grassi polinsaturi omega 3 e sali minerali e vitamine”*. Viene da sé comprendere quanto la loro assunzione sia essenziale per il buon funzionamento dell’organismo. “*Ma mi raccomando di fare sempre attenzione a seguire una dieta equilibrata e non tralasciare altri alimenti essenziali o rinunciare del tutto ai carboidrati*”, conclude l’esperto.

**LE RICETTE DI GERMANA BUSCA (MAMMAGY) PER UNA PAUSA PRANZO SANA, PROTEICA E ANTISPRECO**

“*Le conserve ittiche sono un elemento che non manca mai nella mia dispensa –* commenta la **food blogger Germana Busca in arte Mamma Gy** - *Sono versatili e pronti per farcire tante preparazioni, soprattutto quando si ha poco tempo da dedicare ai fornelli, come nella pausa pranzo che per molti dura meno di un’ora. Tonno in scatola&co si prestano anche a tante ricette da fare la sera precedente e consumare il giorno dopo a pranzo o secondo necessità, che fanno ancora più comodo a chi ha figli. Inoltre, l’olio del tonno o sgombro in scatola è perfetto anche per condire tutte le insalate o sughi per i primi piatti*”*.* Ed è proprio partendo da questa premessa che ha ideato tre ricette per una pausa pranzo sana, proteica e antispreco: **Cous cous freddo con tonno zucchine, feta e menta; Pasta fredda con sgombro, pomodorini, olive e maggiorana; Torta salata con tonno e ricotta.**

**Ufficio stampa ANCIT**

INC –Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò [i.calo@inc-comunicazione.it](mailto:i.calo@inc-comunicazione.it) 324/8175786