# Carta-Intestata.jpg

**CRESCE LA VOGLIA DI COLAZIONE: SOLO IL 9% DEGLI ITALIANI LA SALTA (-35% IN 2 ANNI)**

**IL DOLCE (65%) BATTE IL SALATO (7%)**

*Oggi fanno colazione, spiega L’osservatorio DOXA –AIDEPI “Io comincio bene”, ben 9 italiani su 10 e i breakfast skipper scendono, in appena due anni, dal 14% al 9% degli italiani (tra i giovani il dato arriva ad appena il 2%)…*

*La colazione “dolce” risulta essere la preferita dai nostri connazionali, con biscotti, fette biscottate, marmellata, crema spalmabile alla nocciola, cereali/muesli, merendine/brioche/cornetti e yogurt in pole position…*

*Emerge tuttavia una piccola schiera di nostri connazionali che individua una “via italiana” alla colazione salata, senza sconfinare negli eccessi (bacon e uova) della british breakfast: mettono in tavola soprattutto pane, salumi e toast.*

Battuta d’arresto per i cosiddetti ”breakfast skipper**”: chi salta la colazione** - secondo i dati dell’’**Osservatorio DOXA/AIDEPI** (Associazione delle industrie del dolce e della pasta) – **passa** in soli 2 anni **dal 14% al 9%.** Una tendenza molto netta (**parliamo di una riduzione del -35%)** che riguarda, per fortuna, soprattutto i giovani eche testimonia una vera e propria fidelizzazione progressiva al primo fondamentale pasto della giornata: oramai **fa colazione il 98% dei ragazzi** (15-24 anni),mentre nel 2013 erano l’84%.

Sono solo alcuni dei dati emersi dall’**indagine realizzata dall’Osservatorio DOXA/AIDEPI “Io comincio bene”** che ha acceso i riflettori in particolare sulla “**sfida” tra dolce e salato a colazione.**

**COLAZIONE? È SEMPRE “DOLCE” PER PIÙ DI 6 ITALIANI SU 10, SOLO SALATA PER IL 7%**

I risultati confermano che nel nostro Paese il **65% dei nostri connazionali** lafa abitualmente all’insegna **dolce**, così come da tradizione mediterranea e italiana. Mentre 2 italiani su 10 (19%) **alternano la colazione dolce e quella salata** e **solo il 7% la fa esclusivamente salata.**

**ANCHE IL CAFFÈ … 7 ITALIANI SU 10 LO PRENDONO DOLCE**

Anche il caffè, a colazione, è per la grande maggioranza degli italiani solo e sempre dolce: **il 68%** dei nostri connazionali lo completa con l’aggiunta di **zucchero, miele, o dolcificante**, mentre **1 italiano su 4 lo prende amaro** (25%). Una modalità, quest’ultima, che è particolarmente apprezzata dai giovani under 35.

**COLAZIONE SALATA: È IL PANE IL PROTAGONISTA DELLE NOSTRE TAVOLE AL MATTINO**

La minoranza che sceglie di aprire la giornata all’insegna del “salato” lo fa soprattutto per una ragione di gusto: in primis **perché il salato** **piace di più rispetto al dolce** (49%), e in secondo luogo perché **il dolce non piace molto in generale** (21%). Alcuni confessano però che si svegliano affamati e il salato li sazia di più (16%). Solo una piccola parte (16%) considera invece la colazione salata **“più salutare di quella dolce”.**

**Re della colazione salata è il pane** che nella versione pane del panificio (44%) più la versione pane confezionato (28%) raccoglie il **72% delle preferenze.**

Mentre il **modello di breakfast anglosassone sembra non attecchire proprio nelle tavole della prima colazione dello Stivale**: bacon e fagioli si trovano agli ultimi posti nelle preferenze dei cibi rispettivamente con il 7% e il 4% delle preferenze.

**Molto bene il toast (34%)** che è un vero **e proprio “must” nella colazione dei più giovani** tanto da raggiungereil **70% delle preferenze di chi fa una colazione salata.** **Crakers, salumi, uova e focaccia** si attestano nella fascia 24-27%, mentre più indietro troviamo i **grissini** (14%) e la **pizza (10%).**

**IL MENU DELLA COLAZIONE DOLCE: BISCOTTI ALIMENTO PREFERITO DA 6 ITALIANI SU 10**

Osservando invece più da vicino il modello di colazione dolce, già indagato dall’Osservatorio Doxa-AIDEPI “Gli italiani e la prima colazione”, scopriamo un menù tale da rappresentare un mix di carboidrati complessi, proteine, grassi e zuccheri semplici.

Tra i prodotti **dolci preferiti dagli italiani** a colazione **al primo posto troviamo infatti i biscotti**, scelti da 6 italiani su 10 (58%), seguiti da **fette biscottate**, con o senza **marmellata, miele e creme spalmabili alla nocciola** o **al cacao** (19%).

A seguire, più o meno a pari merito (tra il 7% e il 9% dei consensi), 3 gruppi di alimenti: **cereali/muesli; merendine/brioches/cornetti confezionati** **e yogurt**.

**La colazione dolce è particolarmente amata dalle donne** che la preferiscono agli uomini (71% contro 59%) ed è anche la tipologia preferita dai più giovani(70% contro media del 65%).

Inoltre c’è una schiera di aficionados del dolce a colazione (43% degli italiani) che lo consumano solo in questa occasione e per niente nel resto della giornata.

**COLAZIONE DOLCE? PER 1 ITALIANO SU 2 AIUTA AD ATTIVARCI PRIMA!**

I motivi per i quali la grande maggioranza degli italiani preferisce la colazione dolce sono quattro: **al mattino il dolce aiuta ad attivarci prima** (48%, con punte del 69% per i giovani); in generale il dolce **piace più del salato** (46%); **la colazione è il momento del dolce** (28%) e infine perché **una colazione a base di dolce è più leggera** (23%).

**LA COLAZIONE MIGLIORE PER I BAMBINI? PER 1 ITALIANO SU 2 È QUELLA DOLCE**

Infine **1 italiano 2 pensa** (indipendentemente dal fatto che personalmente scelga un modello o l’altro di colazione) **che** **la colazione dolce sia più adatta a bambini e** **adolescenti** rispetto a quella salata (56%) o al massimo un mix delle due (41%).

Tra i prodotti più amati dai giovani che vivono in famiglia ci sono al primo posto con distacco i biscotti (66%), seguiti dai cereali/muesli (13%),da pane/fette biscottate con marmellata/crema spalmabile (10%), merendine/brioches/croissant confezionati (6%), frutta fresca (5%), yogurt (3%).