

**PRIMA COLAZIONE: ITALIANI PROMOSSI, LA FANNO IN 9 SU 10**

**BENE LE FAMIGLIE CON BAMBINI, MENO I GIOVANI: IL 18% LA SALTA**

**BISCOTTI&CO VALGONO OLTRE 10 MILIARDI DI EURO**

* *Una ricerca a cura dell’Osservatorio Doxa/UnionFood “Io Comincio Bene” fotografa la prima colazione degli italiani oggi, analizzando il cambio di abitudini degli ultimi anni. Cresce il numero di chi la fa ogni giorno (88% del campione) e diminuiscono i “breakfast skipper” (12%).*
* *Il mercato premia il primo pasto della giornata e il comparto, che comprende varie categorie, dalla biscotteria al caffè passando per le confetture, si conferma in salute.*
* *Un quadro positivo per gli esperti di nutrizione, che da anni sostengono campagne informative a supporto del primo pasto della giornata. Un documento SINU e SISA sintetizza i risultati della letteratura scientifica esistente sulla prima colazione: chi la fa presenta migliori parametri cardio metabolici e migliori performance cognitive.*

La prima colazione è oggi una **buona abitudine a cui non rinunciano circa 9 italiani su 10.** Ben l’**88%** dei nostri connazionali la consuma infatti tutti i giorni (o quasi), un dato in aumento rispetto a 6 anni fa quando la sceglievano l’86%. Scende, quindi, **il numero di chi la salta,** passando dal 14% del 2013 al 12% del 2019. Molto bene le **famiglie con figli under 14 - circa 4 milioni di persone** – dove **tutti fanno colazione (98%)**, un dato in netto aumento rispetto a sei anni fa dove solo l’88% aveva questa buona abitudine. Dati positivi che mostrano come la maggior parte degli italiani abbia accolto ormai positivamente i messaggi che da anni lanciano gli esperti di nutrizione sull’importanza del primo pasto della giornata. E in questo contesto appare ancora più positivo che i genitori dimostrino una maggiore attenzione sul tema. Eppure, resta **un problema per i giovanissimi: tra i 15 e i 24 anni il numero di chi la salta sale al 18%**. Perché si rinuncia? Per la difficoltà a mangiare appena svegli (29%), la preferenza nel consumare qualcosa a metà mattina (25%) e la difficoltà a conciliare questo momento con la routine del mattino, perché ci si alza troppo tardi (16%) o per mancanza di tempo (15%).

Sono alcuni dei dati emersi da una **ricerca a cura dell’Osservatorio Doxa/UnionFood “Io Comincio Bene”** presentata oggi a Milano, nel corso di un incontro organizzato da **Unione Italiana Food**, la più grande associazione in Europa che raggruppa aziende produttrici di beni alimentari - che da anni sostiene una campagna che promuove il valore della prima colazione ([Io Comincio Bene](http://www.iocominciobene.it/)) - insieme alla **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) e la Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione (SISA),** due tra le principali società scientifiche di nutrizione in Italia, per raccontare a 360 gradi la prima colazione in Italia, tra tendenze, numeri e regole da seguire.

**IL MERCATO DEI PRODOTTI PER LA PRIMA COLAZIONE: BISCOTTI&CO VALGONO OLTRE 10 MLD DI EURO**

Non solo una buona abitudine, la prima colazione rappresenta anche un comparto d’eccellenza del made in Italy alimentare. Tra biscotti, fette biscottate, cereali, caffè, succhi, miele e marmellate il mercato continua a premiare le aziende di questo settore. Lo confermano anche i numeri: **solo nel 2018 la produzione a valore dei prodotti usati anche per la prima colazione è stata di circa 10 miliardi e 440 milioni di euro** (escluso latte e yogurt).

*“Il mondo della prima colazione comprende diverse categorie di prodotti e mostra un positivo stato di salute. Il valore complessivo dei prodotti che vengono usati anche per la prima colazione ammonta a circa 10 miliardi e 440 milioni di euro. Il settore si conferma un'eccellenza del Made in Italy alimentare e un chiaro esempio delle grandi capacità delle aziende italiane*”, commenta **Marco Lavazza, Presidente Unione Italiana Food.**

Nel dettaglio i reparti mostrano buoni risultati per il comparto biscotteria, che tra fette biscottate e varie tipologie di biscotti cresce a valore del +2,6% tra 2018 e 2017, come pure è positivo l’andamento di merendine e torte (+0,8% di crescita a valore). Anche il caffè, un simbolo della colazione, al bar o in casa, cresce nell’ultimo anno e oggi ne consumiamo quasi 6 kg l’anno. Bene anche succhi e nettari di frutta e ortaggi, dove viene premiato soprattutto il consumo in casa. (Vedi Focus 1 - Il Mercato della prima colazione).

**ITALIANI INTERESSATI A PRODOTTI SALUTISTICI: DOLCI CON PIÙ FIBRE, MENO ZUCCHERI, GRASSI SATURI E SALE**

L’attenzione dei consumatori verso naturalità e benessere premia alcune categorie di prodotti, come **muesli e cereali**, il cui consumo pro-capite è giunto a 1,6 kg, come pure le **marmellate,** con una forte spinta delle varianti dietetiche, e il comparto della produzione di miele. Anche l’indagine Doxa/UnionFood conferma un **crescente interesse per i prodotti salutistici**: oggi **1 italiano su 2 si dichiara favorevole**, e lo sono il 70% degli under 44. Negli ultimi 10 anni lo zucchero presente in biscotti, merendine e cereali da prima colazione è diminuito del 29%. Nei biscotti è stata dimezzata la presenza di grassi saturi, mentre i cereali da prima colazione hanno oggi più fibre (+145%) e meno sodio (-61%).

*“Grazie agli investimenti e alle innovazioni delle aziende, il settore dolciario oggi risponde in maniera puntuale alle esigenze dei consumatori. Abbiamo intrapreso un percorso di miglioramento condiviso con il Ministero della Salute che ha portato oggi ad avere dolci con più fibre e meno zuccheri, meno grassi saturi e sale e senza acidi grassi trans. L'industria agroalimentare si impegna per offrire prodotti sempre più salutari senza rinunciare alla qualità e al gusto di sempre”,* conclude Lavazza.

**PRIMA COLAZIONE: RITO DA CONSUMARE IN CASA. FETTE BISCOTTATE, BISCOTTI, LATTE E CAFFÈ GLI ALIMENTI PIÙ AMATI**

La prima colazione si fa **soprattutto in casa.** Dai risultati della ricerca Doxa/UnionFood **emerge una tendenza che si rafforza e consolida negli ultimi 15 anni**: erano il 70% nel 2004 e sono oggi l’85% gli italiani che la fanno solo tra le mura domestiche (dato che era rimasto invariato dal 2013). Il 13% del campione la consuma a volte al bar e a volte a casa, mentre il 2% sono gli affezionati del bar (erano il 4% nel 2013). Altro dato positivo: **aumenta il tempo dedicato a questo momento**, tanto che oggi è pari a **13 minuti (nel 2013 erano 10 i minuti dedicati a questo pasto, 9 nel 2004)**.

I prodotti preferiti?Aiprimi posti della classifica si confermano **pane e fette biscottate, con o senza marmellata, miele e creme spalmabili alla nocciola o al cacao (43%)** e **biscotti** classici o ai cereali, ricchi o salutistici **(40%).** Al terzo posto troviamo **merendine e brioches confezionate (16%)** - molto amate soprattutto dagli under 34 - e **yogurt (12%)**: due scelte in crescita rispetto al 2013. Resta stabile il consumo di **muesli e cereali da prima colazione (8%)**, molto amati dai giovanissimi: sono consumati dal **19% degli under 24**. Il consumo di **frutta fresca si ferma al 6%.**

Tra le bevande si conferma **caffellatte o cappuccino** in cima alle preferenze (**33%**), seguito da **caffè (32%) e latte (31%)**. Quarto posto invece per **tè e tisane (12%).** Cresce il numero di chi sceglie un **caffè espresso a colazione**, passando dal 19% del 2013 al 24% del 2019. A farne il maggior consumo è la fascia di età tra i 25 e i 34 anni. I giovani preferiscono soprattutto latte (56%) e succhi di frutta o spremute (26%).

**GLI ESPERTI DI NUTRIZIONE: “LA COLAZIONE VA CONSUMATA OGNI GIORNO. GIUSTO MIX DATO DA CEREALI, LATTE O DERIVATI E FRUTTA”**

Soddisfatti gli esperti di nutrizione dagli esiti della ricerca, ma ammoniscono: “*è necessario continuare a comunicare l’importanza di cominciare la giornata con una buona prima colazione per tutti, anche per quelle fasce di età più a rischio, come gli adolescenti*”, commenta **Giulia Cairella, Vice Presidente SINU.** “*Non dobbiamo abbassare la guardia, il rischio di fake news sull’argomento è sempre in agguato*”.

**Italiani promossi o bocciati a colazione**? “*Una buona prima colazione dovrebbe apportare tra* ***il 15 e il 25% dell’energia complessiva*** *della giornata. È sicuramente* ***corretto consumare latte o yogurt****, che non dovrebbero mai mancare e assicurano un buon apporto di calcio; b*ene ***inserire i cereali*** *(riso, avena ecc.) o derivati (pane, biscotti, cereali da colazione ecc.)* ***Bocciati invece sul consumo di frutta****, quasi totalmente assente e che invece andrebbe inserita, sia per favorire l’idratazione che per il suo contenuto di fibra, vitamine, minerali e per l’effetto sulla sazietà”,* continua il dott. **Andrea Ghiselli, Presidente SISA.**

**LETTERATURA SCIENTIFICA CONFERMA: PRIMA COLAZIONE MIGLIORA PARAMETRI CARDIO-METABOLICI E PERFORMANCE COGNITIVE**

**Due tra le principali società scientifiche di nutrizione in Italia (SINU e SISA) hanno redatto un nuovo documento sulla prima colazione**, a partire da un’analisi sistematica degli studi disponibili in letteratura. Un lavoro importante, realizzato con l’obiettivo di fare chiarezza e inquadrare meglio l’effetto della prima colazione e della sua composizione sulla salute, in considerazione del rapido sviluppo delle conoscenze e del consistente incremento delle informazioni disponibili.

Tra le evidenze, si rileva come un’adeguata prima colazione - composta soprattutto da **cereali, frutta, latte e derivati** - sia associata a **migliori parametri cardio-metabolici** e **migliori performance cognitive**. Consumata regolarmente e in maniera adeguata si associa ad un **minor rischio di eventi cardiovascolari**. Numerosi studi confermano, inoltre, che **non consumare il primo pasto** della giornata o non assumerlo in modo adeguato **influenza il peso corporeo**, in ogni fascia di età. Infatti, consumare la prima colazione aumenta il senso complessivo di sazietà, permettendo di controllare e ridurre la quantità totale di energia assunta nel corso della giornata. Numerose pubblicazioni hanno anche dimostrato come l’omissione della prima colazione riduca la capacità di concentrazione. **Un buon pasto la mattina, invece, permette una maggiore capacità di memoria, migliora il livello di attenzione, di ascolto e comprensione.** (Vedi Focus 2 - Lo studio SINU-SISA sulla prima colazione).

Ufficio stampa Unione Italiana Food

INC – Istituto Nazionale per la comunicazione

Valentina Lorenzoni 0644160886; 3316449313; [v.lorenzoni@inc-comunicazione.it](mailto:v.lorenzoni@inc-comunicazione.it)

Simone Silvi 0644160881; 3351097279; [s.silvi@inc-comunicazione.it](mailto:s.silvi@inc-comunicazione.it)