

## Focus 1

**PASTA, PUNTO FERMO DI UNA TAVOLA CHE CAMBIA  
LA MANGIANO 9 ITALIANI SU 10 ED E' VOTATA "IL PIATTO TIPICO ITALIANO"**

*Cambiano gli stili di consumo ma la pasta resta il baricentro della nostra tavola. 1 italiano su 3 la mangia tutti i giorni e ne sperimenta nuovi formati e tipologie (dall'integrale al kamut, di legumi o di farro). Anche se la preferita, per gusto e semplicità di preparazione, resta la classica pasta tradizionale... Una ricerca Eumetra-Unione Italiana Food racconta un amore forte pur con qualche contraddizione: la pasta è il primo alimento consumato a pranzo... e l'ultimo a cena, dietro yogurt e panini. Chi ci rinuncia lo fa per paura di ingrassare e di esagerare con i carboidrati (ma la scienza afferma il contrario).*

Pasta, la costante in tavola di un'Italia che ha cambiato modo di mangiare. In un Paese dove la metà della popolazione (53%) afferma di aver mutato negli ultimi 3 anni abitudini alimentari, gli italiani votano la pasta "il vero piatto tipico italiano". E i fatti confermano questa dichiarazione d'amore che arriva in occasione del World Pasta Day 2019: 9 italiani su 10 la mangiano regolarmente. Addirittura 1 su 3 (36%) lo fa tutti i giorni.

I dati arrivano da una ricerca sul futuro della pasta realizzato da Eumetra per Unione Italiana Food (già AIDEPI), l'associazione che unisce e rappresenta i produttori di pasta italiani, su un campione di 3mila persone rappresentativo della popolazione nazionale. Tra gli altri valori positivi che gli italiani attribuiscono alla pasta, il fatto che "sazia" ed è "un simbolo della buona e sana Dieta Mediterranea".

I formati preferiti dagli italiani? Uno non esclude l'altro, ma la pasta corta (penne, rigatoni, fusilli) è in testa alle preferenze del 78% del campione, davanti a spaghetti e vermicelli, 72%. Mentre, per quanto riguarda i condimenti, vince il sugo di pomodoro (80%), davanti al ragù (67%), seguito dal pesto o altri condimenti a base di verdure (64%).

**IL FUTURO DELLA PASTA: TRA VOGLIA DI SPERIMENTAZIONE E LA SICUREZZA DEL PASSATO TRADIZIONALE**

Se da un lato lo studio Eumetra mostra che le radici della pasta sono solide, dall'altro emergono elementi di novità e di rottura rispetto al passato. Oggi la voglia di pasta degli italiani fa sempre più rima col desiderio di nuovi gusti e consistenze. Il 10% degli italiani ha cambiato pasta, lasciando la pasta tradizionale per provare alternative come l'integrale, al farro, al kamut, con farine di legumi, etc. Ma la pasta tradizionale stravinca alla prova del gusto (piace più delle altre) e della semplicità di preparazione. Per questo il 70-80% dei consumatori di paste alternative continua a consumare ancora pasta tradizionale. E nella settimana tipo di chi consuma soprattutto la pasta tradizionale, c'è anche spazio per variazioni sul tema, a cominciare da pasta integrale (30%), di legumi (10%), di farine diverse (9%), senza glutine (6%).

**PASTA E SALUTE: PORZIONI PIÙ PICCOLE, MENO FREQUENZA DI CONSUMO... E PREGIUDIZI DURI A MORIRE**

Il secondo elemento di novità è che 39% degli italiani mangia meno di due o tre anni fa e presta sempre più attenzione alla salute e alla qualità. Portiamo in tavola più frutta e verdura mentre diminuisce il consumo alimenti come pane, carne rossa, uova e insaccati... e il fenomeno tocca anche la pasta. Si riduce del 17% la porzione media (passata da 106 grammi a 87 grammi) e cala del 6% la frequenza di consumo di spaghetti & co.

E la colpa è, forse anche di pregiudizi duri a morire. Il dato più paradossale è che la pasta è il primo alimento consumato a pranzo (lo fa l'85% del campione) e l'ultimo a cena: con il 17% delle preferenze finisce addirittura dietro a yogurt e panini. Il motivo? Gli italiani continuano a pensare che la pasta faccia ingrassare (18%) e che è meglio ridurre i consumi per la propria salute ("per via dei troppi carboidrati", 16%), mentre quasi 1 italiano su 2, il 45%,



WE LOVE PASTA

WORLD  
PASTA  
DAY2019

al DENTE

rinuncia alla pasta di sera perché vuole stare leggero. In realtà la scienza dice che può essere tranquillamente consumata la sera e che non fa ingrassare, confermando che mangiare carboidrati a cena, e in particolare la pasta, potrebbe rivelarsi una scelta oculata. Dato che un sonno lungo e ristoratore è inversamente proporzionale all'aumento di peso... (v. focus 4).

Per info Ufficio stampa UNIONE ITALIA FOOD

INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione

Matteo de Angelis 06 44160834 - 334 6788708 - [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)

Ivana Calò 06 44160837 - 324 8175786 - [i.calò@inc-comunicazione.it](mailto:i.calò@inc-comunicazione.it)

Roberta Russo 06 80910724 - 342 3418400 - [roberta.russo@unionfood.it](mailto:roberta.russo@unionfood.it)