Dieta mediterranea con frutta e verdura per oltre il 50% degli italiani

tgb-slim-59ac7fd3

Dieta mediterranea, stile alimentare conosciuto da oltre 8 italiani su 10 e seguito da oltre il 50%. Questo il dato che emerge dalla **Ricerca Ixé** resa nota da **The Good Burger – Gruppo Restalia** in occasione del primo compleanno in Italia della catena. Gli italiani la seguono anche perché ne conoscono i benefici per salute e benessere soprattutto per gli effetti benefici sul sistema circolatorio e cardiovascolare (53%) e sulla longevità (46%).

Il 58% degli italiani privilegia un'alimentazione genuina e sana con attenzione ai contenuti degli alimenti adottando diversi accorgimenti tra cui consumo di frutta e verdura (65%), utilizzo di molto olio d'oliva (57%) ed evitando fritti e soffritti (55%). Poco sale e zucchero per, rispettivamente, il 52% e il 49% degli italiani. Solo il 20% degli italiani segue un'alimentazione gustosa e senza badare troppo a zuccheri e grassi.

Alcuni di questi accorgimenti e abitudini coincidono proprio con la dieta mediterranea, sia come stile alimentare che nasce in modo "spontaneo" sulla base dei prodotti del territorio, sia codificata in tempi recenti e valorizzata in chiave scientifica.

"Gli italiani nel tempo hanno preso consapevolezza – commenta **Margherita Sartorio**, co-founder and CEO - ?istituto Ixè – del valore dei prodotti della propria terra; sono ora pienamente coscienti del ruolo dello stile alimentare mediterraneo sia per il benessere personale sia in quanto elemento fondante dell'identità nazionale. Anni di educazione alimentare hanno dato i frutti attesi e la gran parte dei cittadini-consumatori sceglie con consapevolezza cosa mangiare, si informa su prodotti e produttori, chiede garanzie e sicurezza".

Lo spostamento del consumatore verso cibi più freschi e più sani non è una moda passeggera, ma è testimoniato dai colossi americani come **PepsiCo** e **Campell Soup Company** per i quali si tratta di un vero e proprio movimento. Tendenza confermata anche da The Good Burger, l'insegna del Gruppo

Restalia, con oltre 141 locali in tutto il mondo, che proprio in questi giorni festeggia il primo anno di presenza in Italia.

“Anche nei nostri ristoranti assistiamo a questa tendenza – commenta **Andrea Cutispoto**, Country Manager Italia Restalia – sia nel nostro locale a Roma sia in quelli in Spagna; anche se il prodotto maggiormente venduto è il classico **TGB Burger** con carne di bovino, bacon, anelli di cipolla e salsa BBQ nel corso degli ultimi due anni abbiamo assistito a un incremento del 20% delle richieste del nostro panino con petto di pollo grigliato e meno di 300 calorie. Con **Slim**, questo il nome della proposta, TGB ha voluto offrire quindi il prodotto meno calorico sul mercato, concentrandosi su tutti coloro che vogliono prendersi cura sia della linea che del gusto”.

La differenziazione dalla concorrenza è stata fondamentale nella traiettoria del TGB, un fattore chiave che, insieme all'innovazione, ha aiutato l'azienda a consolidarsi nel settore grazie a proposte uniche e alla dimostrazione concreta che anche gli ingredienti sani e ipocalorici possono essere gustosi.

Gruppo Restalia in Italia conta più di 50 ristoranti con il brand **100 Montaditos** e a Roma, vicino a piazza Barberini, ha aperto il primo **The Good Burger (TGB)**, locale dove si mangiano hamburger soprattutto con carne 100% bovina, cotta sulla piastra al momento e uno speciale pane brevettato, unico in Europa.

TGB porta in Italia una ventata nuova nell’offerta gastronomica nazionale, abbinando i concetti di operatività rapida e self-service alla qualità e ad un ambiente da ristorante con uno stile unico e urbano, diventando così un punto di riferimento per tutti coloro che desiderano mangiare un hamburger di qualità in un ambiente informale, moderno e di tendenza.