Italiani in vacanza: più salutisti e attenti al benessere

alimentazione-degli-anziani-07f35f6b

Italiani: che siano in casa, in albergo o in camping il 52,6% di essi cambia le proprie abitudini alimentari in vacanza. A cominciare dal ripristino del regolare ciclo dei pasti sempre più compromesso dai ritmi della vita lavorativa.

Sette su dieci seguono, quando sono in vacanza, la regola dei tre pasti quotidiani. Il restante 32% dichiara, al contrario, di seguire un ritmo alimentare poco organizzato. Si tratta di percentuali ben lontane da quelle riscontrate nei periodi di normale attività quando per molti non si capisce più, tra pranzo e cena, quale sia il pasto più importante della giornata.

E persino a colazione la vacanza fa tornare alle buone e sane abitudini. Uno su quattro dichiara di farla abbondante, al contrario di quanto gli capita nel corso dell'anno quando riesce a prendere solo un caffè sulla porta di casa.

Non manca chi dichiara di mangiare meno (37,5%) o di consumare cibi più leggeri (15,2%) insieme ad una più attenta selezione degli alimenti. Ma c'è anche un 32,4% che afferma di mangiare di più e riguarda, come si rileva dall'incrocio con la condizione professionale, principalmente lavoratori e studenti, ossia chi durante l'anno si trova spesso fuori casa.

Si consumano di più frutta, verdura e pesce e si fa a meno di insaccati, carne e formaggi. Persino la pasta perde terreno sulla tavola dell'italiano in vacanza.

Emerge, dunque, un regime alimentare salutista con l'obiettivo di puntare al riposo e alla disintossicazione alimentare (e mentale) più che allo sfrenato divertimento consumistico.

Qualche eccezione sull'alcol dove a fronte di un comportamento che non cambia per sette italiani su dieci si riscontra un 19,5% che dichiara di consumarne un po' di più ed un 9% che afferma di farne un consumo notevolmente maggiore.

«Sembra che in vacanza – commenta Lino Enrico Stoppani, presidente di Fipe-Confcommercio – gli italiani riscoprano di essere italiani tornando a prestare la giusta attenzione a come ed a cosa si mangia. Mangiare in modo regolare, consumando cibi più leggeri senza rinunciare al gusto, fa parte di una tradizione che viene da lontano e che purtroppo rischiamo di perdere. Penso soprattutto ai giovani che si mostrano sempre più estranei al nostro modello alimentare. E' una fortuna, tuttavia, che almeno in vacanza la maggior parte degli italiani cerchi di ristabilire un rapporto corretto con le buone abitudini alimentari».

Ma dove si consumano i pasti. Per lo più in casa (50,2%) e, in particolare a cena, in ristoranti, pizzerie e altri pubblici esercizi (32,4%). Ma tra chi ha trascorso o sta trascorrendo la vacanza in casa solo il 15,8% preferisce consumare i pasti fuori casa.

Tuttavia, la condizione di turista accresce la propensione a frequentare i pubblici esercizi. Il 45,3% li frequenta con maggiore assiduità ed il 28,8% si coferma pure assiduo, ma anche in relazione alla tipologia di vacanza.