

12 aprile 2017 14:57

ITALIA: Pausa pranzo irrinunciabile per 8 su 10. Doxa

Oggi, in Italia sono oltre 18 milioni le persone (82%), 8 su 10, che dedicano alla pausa pranzo in media un'ora o più. È uno degli elementi che emerge da un'indagine Doxa - Ancit (Associazione nazionale conservieri ittici) che ha evidenziato il rapporto degli italiani con il pasto sul luogo di lavoro. Quello che nell'immaginario collettivo può sembrare un pranzo frugale e veloce, in realtà, rappresenta per molti 'un'oasi felice' in cui ricaricare le pile, mangiare bene e, perché no, fare amicizia. Insomma la pausa pranzo al lavoro conta eccome per gli Italiani: del resto solo l'8% non gli dà la giusta importanza. Rappresenta in primo luogo un momento gourmet in cui ricaricarsi con un pasto fatto da alimenti buoni e salutari (48%). E a seguire un momento socializzante da condividere con i propri colleghi (31%). Post, tweet, like e condivisioni restano confinate agli irriducibili dello smartphone: sono solo il 13% quelli che mangiano 'connessi'. Ancora di meno (5%) quelli che mangiano mentre continuano a lavorare e quelli che scelgono di utilizzare la pausa pranzo per fare sport (3%). Dalla ricerca emerge anche che 3 italiani su 4 (75%) fanno pausa pranzo tutti i giorni. Solo il 18% non la fa mai o più raramente e, se proprio decide di riempire lo stomaco, lo fa con spuntini spezza fame nell'arco della giornata. Da notare che gli italiani la pausa pranzo se la vogliono davvero godere: la metà (51%) gli dedica in media un'ora mentre c'è una fetta importante (18%) che si permette di sfiorare e andare oltre l'ora (18%). Solo il 7% del campione dedica alla pausa pranzo meno di mezz'ora. Se il 39% degli italiani sceglie di fare pausa pranzo a casa, dallo studio emerge che 6 italiani su 10 mangiano fuori casa. In particolare il 24% sceglie di restare sul luogo di lavoro (ufficio o magazzino), il 20% trascorre la pausa pranzo nella mensa aziendale mentre solo il 14% si reca al bar o alla tavola calda. Il parco è un'utopia visto che solo l'1% utilizza la pausa pranzo all'aria aperta. È la 'schiscetta' a trionfare per chi mangia direttamente nel luogo di lavoro, ufficio o magazzino che sia: è la preferita dall'85% degli italiani. Di questi, la maggior parte (66%) consuma gli alimenti portati da casa e ingeriti freddi, così come sono, mentre il 19% riscalda il tutto nel cucinotto aziendale. Avanza il delivery: il 29% degli italiani che fa pausa pranzo sul posto di lavoro ordina il pasto con servizio take away. Gli italiani scelgono salute e leggerezza a tavola: la ricetta più presente nella schiscetta è infatti una 'insalata di riso con tonno e pomodori' (40%). Naturalmente, c'è anche chi va veloce e non si fa mai mancare il classico panino o tramezzino (35%). Solo 1 italiano su 10 mangia pizza durante la pausa pranzo lasciando uno dei piatti più amati ad altri momenti. "Gli italiani, durante la pausa pranzo lavorativa, evidenziano abitudini alimentari sane e ispirate al benessere visto che stando a questa ricerca, consumano alimenti leggeri, salutari e si prendono il giusto tempo per farla", afferma il professore Migliaccio, presidente emerito della Società Italiana di Scienza Alimentazione. "Del resto non a caso, l'Italia è oggi al primo posto -spiega Migliaccio- tra i paesi del mondo che hanno una più lunga durata della vita ed un migliore stato di nutrizione e di salute".