

# *Gli italiani sposano la dieta mediterranea in pausa pranzo piatti più sani e leggeri nel segno della tradizione*



*Alla Food Academy Elixir la presentazione di una ricerca su nuove abitudini e tendenze dei consumatori nella ristorazione collettiva*

*I dati dell'Istituto Ixè che ha intervistato per la prima volta 40 Chef Ambassador del Gruppo Elixir, responsabili di 10 milioni di pasti all'anno*

Cibo e salute è una correlazione che il 68% degli italiani (il 71% delle donne contro il 65% degli uomini) ha a cuore e che richiede alla ristorazione collettiva, attraverso la combinazione della salubrità della ricetta con piatti della tradizione italiana, legati al proprio territorio e tipici della dieta mediterranea. Lo afferma una ricerca dell'Istituto Ixè commissionata dal Gruppo Elixir, leader in Italia nella ristorazione collettiva, che ha intervistato, per la prima volta, 40 chef del Gruppo responsabili di 10 milioni di pasti all'anno e ha indagato in contemporanea un campione rappresentativo della popolazione italiana.

Secondo l'Istituto Ixè sono più della metà, il 55%, gli italiani che affermano di seguire e conoscere bene i principi della dieta mediterranea e gli chef segnalano che una percentuale analoga la ricerca anche durante il pranzo in azienda.

Da dati IXè, Salute e benessere dell'organismo sono due temi che sempre più italiani pretendono dalla ristorazione collettiva: il 53% infatti ritiene che la dieta mediterranea abbia effetti positivi sul sistema cardiocircolatorio e cardiovascolare, il 46% sulla longevità, il 37% sulla capacità di controllo del peso e il 31% sulla riduzione dell'incidenza di tumori.

Per questo la ristorazione collettiva pone l'attenzione su uno degli elementi cardine della stessa dieta, ovvero la varietà dei menù, apprezzata dai clienti e grazie alla quale è possibile rilevare un consistente aumento dei consumi di prodotti più sani e leggeri: cresce infatti la richiesta di cereali, legumi e pesce, il 79% degli chef Elior rileva la crescita dei primi due e il 62% per il terzo, mentre cala, a detta del 35% degli chef la carne e per l'82% il burro.

Tra gli elementi garanti della salubrità di una pietanza rientrano pienamente le materie prime 100% italiane, di cui si fida il 69% degli italiani, spesso coniugate alla territorialità e alla stagionalità (L'85% degli chef intervistati offre infatti pietanze con ingredienti di stagione e avvalorati dall'80% dei clienti). Dall'analisi degli Chef Ambassador Elior si scopre anche che i consumatori del Bel Paese sono sempre più consapevoli dell'importanza per esempio dell'olio extravergine d'oliva: l'82%, infatti, presta grande attenzione al tipo di olio da utilizzare per condire gli alimenti.

*“A tutti piace mangiare cose buone, ma sempre più italiani hanno capito che la salute passa per il piatto - afferma **Margherita Sartorio Co Founder e CEO Istituto Ixè** -. Al ristorante, occasionalmente, si può derogare da questa regola, ma nella ristorazione collettiva, così come a casa, la salubrità della cucina è importante e allo stesso tempo assume una notevole importanza anche la leggerezza del piatto. L'importanza della qualità delle materie prime è ormai riconosciuta, ma è fondamentale un altro ingrediente del pasto: il clima che si respira nel locale, l'ambiente, l'accoglienza e la qualità del servizio”.*

Per promuovere la dieta mediterranea, la ristorazione organizzata - lo sostiene il 68% dei cuochi Elior - deve impegnarsi in prima linea per diffondere l'educazione alimentare all'interno di ogni tipo di struttura, di lavoro, scolastica o sanitaria, abbinata a una continua diversificazione dei menù optando maggiormente per prodotti di origine vegetale. Pensiero concorde anche per l'83% del campione di popolazione studiato dalla ricerca Ixè, secondo cui all'interno della ristorazione scolastica si dovrebbero offrire cibi più sani e leggeri per favorire l'insegnamento dell'educazione alimentare.

*“Oggi non è più possibile pensare di modificare le abitudini alimentari solo attraverso un trattamento individuale, ma è necessario attivare azioni di comunità per migliorare l'alimentazione. Per questo la dieta mediterranea si propone come uno strumento efficace per la prevenzione e la gestione di numerose malattie - sottolinea la **Dott.ssa Maria Luisa Amerio, Medico Chirurgo, specialista in Scienza dell'Alimentazione e collaboratrice dell'Università di Scienza Gastronomiche di Pollenzo** -. Una scelta necessaria che porterà benefici sia legati al benessere del singolo, prevenendo alcune patologie croniche come diabete, ipertensione e*

*malattie cardiovascolari, sia alla collettività, con una maggiore sostenibilità della spesa sanitaria”.*

Per Elios promuovere i piatti della dieta mediterranea all'interno della ristorazione collettiva rappresenta una scelta responsabile e una partecipazione attiva alla diffusione della cultura del buon cibo e della sana alimentazione.

*“La dieta mediterranea è un caposaldo dell'alimentazione italiana, è richiesta e amata dai nostri consumatori e si conferma alla base della nostra politica nutrizionale - spiega **Rosario Ambrosino Amministratore Delegato di Elios** -. I nostri menù sono realizzati sugli standard della dieta mediterranea, rispettando la tradizione ma in modo innovativo; in più sono legati al territorio, mantenendo inalterata la qualità delle materie prime e garantendo salubrità e leggerezza. Tutto questo è ciò che promuove la nuova ristorazione collettiva, una responsabilità che sentiamo profondamente nostra”.*

**Fonte: ELIOR**