Vegetariani fra abbandono o passaggio al vegan. Boom di cibi speciali

vegan-ok-e82a43a3

Cresce fra i consumatori italiani la scelta **vegan**, perlopiù a spese della quota di **vegetariani** al bivio tra **abbandono** ed **estremizzazione** del proprio regime alimentare. In particolare, secondo il **31/mo Rapporto Eurispes**, presentato a Roma e dedicato al tema **'Riscoprire la qualità'**, il 5,4% degli italiani è vegetariano, in calo rispetto al 2018 dello 0,8%; e il 4,9% ha sperimentato e poi abbandonato tale stile alimentare. Mentre l'1,9% è vegano (+1% rispetto al 2018). Complessivamente gli italiani vegetariani e vegani sono stabili al 7,3%, a conferma di un dato pressoché stabile rilevato negli ultimi sei anni.

Per un quarto di coloro che hanno scelto una dieta vegetariana o vegana (25,1%), essa rappresenta uno **stile di vita**; 3 su 10 ritengono abbia benefici sulla salute. Eppure, il 32,1% di chi ha sperimentato e poi abbandonato, lo ha fatto per avere un'alimentazione più completa; il 35,7%, invece, ha sofferto troppe rinunce.

Intanto sugli scaffali è un fiorire di **prodotti speciali**: un italiano su quattro (19,3%) compra **prodotti senza glutine**, tuttavia, solo al 6,4% è stata diagnosticata una intolleranza, mentre il 12,9% li assume senza essere intollerante. Il 18,6% compra **prodotti senza lievito**: il 4,6% è stato effettivamente riconosciuto intollerante, a differenza del 14% che ammette di non esserlo. Un quarto dei consumatori (26%) acquista **prodotti senza lattosio**, ma solo l'8,5% lo fa per una diagnosi di intolleranza.

Il dato più allarmante, conclude la ricerca Eurispes, riguarda l'**assunzione di antibiotici**: quasi 4 italiani su 10 ammettono di prenderli senza prescrizione medica "qualche volta" (33%) e "spesso" (4,8%). Anche in questo caso, sono più numerose le donne ("spesso" il 6,7% contro il 2,8% degli uomini, "qualche volta" il 34% contro il 32,1%).