# Lo spuntino? Per gli italiani deve essere salato, sano e poco calorico

frutta-spuntino-37d466ec

Lo **spuntino** perfetto per gli italiani deve essere **salato, sano e poco calorico**. Preferibilmente **a buon prezzo e di stagione**. E' quanto emerge da una ricerca del marketplace della spesa online **Everli**, comunicata in occasione della ripresa delle attività a settembre dopo il rientro dalle ferie estive.

In testa alle preferenze degli italiani in fatto di spuntini spiccano **frutta e verdura**, seguiti da **cracker, gallette, taralli** e dallo **yogurt**. Quasi un italiano su due preferisce il salato al dolce (34%), mentre solo il 20% dichiara di preferire uno snack alla frutta. L'Emilia Romagna è la regione più amante degli snack in Italia.

In generale, **9 italiani su 10 non riescono a fare a meno di un piccolo spuntino fuori pasto**, consumandone fino a tre al giorno. Nell'ultimo anno si registra un incremento del 10% su base annua per la spesa di prodotti appartenenti a questa categoria.

Lo studio, realizzato sugli ordini effettuati sul sito e via app nell'ultimo anno, dimostra (non sorprendentemente, a dire il vero) che gli intervistati concentrano i loro spuntini quotidiani principalmente a metà pomeriggio (58%) e a metà mattina (38%).

Dai dati rilevati risulta che solo il 10% fa uno spuntino su consiglio del proprio medico o nutrizionista, mentre l'8% lo fa per ricaricarsi prima e dopo l'attività fisica. Infine le pause fuori pasto sono un momento **irrinunciabile soprattutto per le donne**, il 75% delle quali dichiara di non poter rinunciare a uno snack, sia dolce che salato.