Healthy food, fitness e meno eccessi per una vita sana

vegetables-2338824-640-091ee522

Sempre più attenzione per la salute con l'adozione di regimi alimentare particolari, frequentazione della palestre e utilizzo di app di health fitness (cresciute dall'11% nel 2012 al 27% nel 2019). E una soglia storica: l'acquisto di più cibo salutare rispetto ai surgelati da parte delle giovani generazioni, che sembrano abbracciare stili di vita sempre più salutari. Un trend destinato certamente e crescere ancora di più dopo la pandemia. La no-profit Veganuary ha 400mila aderenti nel mondo, più della metà dei quali acquisiti nel 2019 e cresce l'interesse verso regimi alimentari flexitariani: vegetariani sì, ma con qualche deroga. Tanto che si affermano sul mercato anche le alternative alla carne che sembrano carne ma non lo sono, dagli hamburger alla carne trita Beyond Mince di BMFood. Quali sono le diete più gettonate al momento? Secondo il Global WebIndex al primo posto c'è il digiuno selettivo seguito dalla classicissima Weight Watchers, dalla dieta gluten-free e da Keto, Atkins, Paleo, pescetariana, metabolica, Whole 30 e Dukan. Un panorama che gli operatori della ristorazione farebbero meglio a seguire, perché da qui possono nascere opportunità specie sul fronte del delivery, con un lavoratore su tre ancora in smart working e presumibilmente già ampiamente stanco di cucinare tutti i giorni. Non a caso la grande tendenza del delivery oggi ha operatori dediti al bio e al salutare, come Foorba, bio.it e Cortilia che ha aggiunto nell'offerta anche piatti pronti. Le aziende da parte loro colgono il trend con nuovi prodotti che consentono di preparare al bar e al ristorante alimenti sempre più "puliti" e ricchi dei preziosi elementi essenziali. La spagnola Zummo ad esempio punta su centrifughe e spremiagrumi per realizzare in velocità e sicurezza spremute sane in tutti gli spazi, dal bar con poco spazio alla vending machine "healthy" al punto vendita della Gdo. Mentre l'americana Cambro offre varie soluzioni, pellicole e contenitori speciali, ai ristoranti per allungare la vita dei prodotti freschi durante la fase di conservazione, dalle salse alle verdure fresche ai delicatissimi frutti di bosco, ricercato superfood. Attenzione però: Euromonitor mette in guardia su un "doppio standard". Se è vero che durante il lockdown c'è stato più tempo per pensare al ruolo del cibo sulla salute, molti hanno risposto con scelte tutt'altro che salutari, acquistando cibi pronti e snack. La recessione economica inoltre potrebbe spingere al consumo di comfort food di basso prezzo. D'altro canto, i tanti

ristoranti che per la prima volta si sono attrezzati per il delivery hanno aumentato la scelta anche healthy in questo canale. “Aumentano le opportunità per rivolgersi a un’alimentazione più sana, ma ciò non significa che sarà necessariamente scelta” conclude Euromonitor.