Italiani sempre più propensi a uno stile di vita plant based

20230110115100justeat-greensoup-85eafa17

In occasione di **Veganuary**, il più grande movimento vegan del mondo, Just Eat presenta i risultati della ricerca condotta insieme a BVA Doxa, per analizzare come gli **italiani approcciano nuovi regimi alimentari** come la dieta vegana, le motivazioni che li guidano, le difficoltà che affrontano e gli stratagemmi che mettono in atto per restare in carreggiata.

L'inizio di un nuovo anno porta sempre con sé una lunga lista di buoni propositi ed è a gennaio che si fissano nuovi obiettivi, come il **forte desiderio di cambiare il proprio stile di vita**. Il bisogno di rimettersi in forma, complici le festività appena trascorse, è il mantra che guida gli italiani nella scelta di un regime alimentare più sano.
Proprio in questa direzione nel 2014 è nato Veganuary, il più grande movimento vegan del mondo, allo scopo di ispirare le persone a provare un'alimentazione vegetale non solo per il proprio benessere personale, ma anche per quello del Pianeta. Una vera e propria sfida: se da un lato infatti **cresce l'interesse verso un'alimentazione plant-based**, dall'altro implementare nuove abitudini nella propria quotidianità rappresenta una grande sfida.
La conferma arriva da una ricerca condotta da Just Eat, parte di Just Eat Takeaway.com, uno dei leader mondiali nel mercato del digital food delivery, in collaborazione con BVA Doxa1, nella quale ha evidenziato come **oltre il 60% di chi ha cercato di modificare il proprio stile alimentare è tornato sui propri passi dopo un periodo medio di 6 mesi.**

L'ascesa degli stili di vita plant-based
L'indagine ci restituisce una panoramica chiara delle abitudini alimentari degli italiani: la maggior parte sono onnivori (85%), tuttavia nelle fasce di età più giovani (18-30 anni) emerge un'alta quota di persone che hanno deciso di **intraprendere differenti stili alimentari tra cui il regime vegetariano/vegano o quello flexitariano**, ovvero una dieta onnivora, con una preferenza verso soluzioni veggie e occasionale consumo di prodotti di derivati animali. Le motivazioni sono da

ricercarsi soprattutto nell’**interesse crescente verso il tema della sostenibilità**, che li porta a cercare di integrare il più possibile nella propria alimentazione soluzioni **a basso impatto ambientale.**

Una tendenza che trova conferma anche nella sesta edizione della **Mappa del cibo a domicilio** in Italia pubblicata di recente da Just Eat, in cui si evidenzia una crescente domanda di piatti che celebrano le verdure e le mettono al centro, non solo in cucina, ma anche quando si ordina. Infatti, **un italiano su quattro ordina più cibo veggie rispetto a tre anni fa**, e il 40% ricerca abitualmente questa tipologia di piatti quando ordina cibo a domicilio. Anche in questo caso, si tratta soprattutto di giovani, guidati dalla volontà di migliorare il proprio tenore di vita e la propria salute, ma con una **maggiore consapevolezza circa l’impatto che le proprie scelte di consumo hanno su ciò che ci circonda.**

Nuove abitudini alimentari tra difficoltà, stratagemmi e benefici

Se guardiamo all’anno appena passato, 4 italiani su 10 nel corso del 2022 hanno modificato il proprio regime alimentare, guidati soprattutto dalla volontà di migliorare il proprio benessere fisico, e lo stanno portando avanti con l’intenzione di renderlo una scelta definitiva. Tuttavia, **il 61% è tornato sui propri passi dopo un periodo di circa 6 mesi**, per le difficoltà riscontrate nell’eccessiva rigidità in termini di orari e quantità dei pasti (40%), oltre che nella preparazione di questi ultimi (34%). Non solo, coloro che si rispecchiano all’interno di un profilo moderno e quindi si considerano persone mondane e piene di impegni, ritengono che la **difficoltà di conciliare il proprio stile alimentare con il desiderio di ordinare cibo a domicilio**, possa rappresentare un’importante barriera nell’adozione di un nuovo regime.

La ricerca svela anche come per 6 italiani su 10 queste difficoltà emergono sia nella fase iniziale del percorso, sia nel mantenimento dello stesso. Solo coloro che si identificano con il ritratto dello sportivo e che quindi sono abituati a condurre stili di vita alimentari adeguati a sostenere performance e raggiungere determinati risultati, dichiarano di non riscontrare particolari difficoltà quando si approcciano a nuovi regimi. **Iniziare un nuovo percorso alimentare risulta invece particolarmente faticoso per la fascia 25-30 anni**, ma una volta superata la fase di adattamento, il mantenimento del nuovo piano nutrizionale viene portato avanti con estrema facilità. Questo anche grazie agli **effetti positivi che nel tempo si manifestano**, come confermato da ben l’88% degli intervistati.

Tra le altre difficoltà riscontrate da chi sceglie di iniziare un nuovo percorso alimentare, c’è anche la disciplina nel rispettare le regole stesse del nuovo regime, che risulta **particolarmente difficile per la fascia di età 45-64 anni (53%)**, mentre il target più giovane (18-24 anni), sostiene di riscontrare alcune difficoltà a relazionarsi con i propri famigliari e riuscire a combinare stile alimentare/regime

dietetico con le abitudini quotidiane della famiglia (23%).

L’approccio verso un’alimentazione più equilibrata comporta quindi un **grande spirito di adattamento** , che sfocia spesso in un duplice atteggiamento: le nuove regole vengono adottate sin da subito (57%), soprattutto nella fascia di età 45-64 anni e da chi decide implementare un nuovo stile di vita per motivi di salute, oppure per gradi (43%), come avviene nella fascia di età 18-24 anni, che modifica poco alla volta alcuni aspetti del proprio menù quotidiano.

Per affrontare il cambiamento, vengono anche messi in campo **diversi stratagemmi**, tra cui l’organizzazione dei pasti con cura e un’attenzione nel mangiare solo in determinati momenti della giornata, necessari a compensare o evitare gli sgarri che ben il 90% dichiara di compiere durante l’implementazione di un nuovo regime. In particolare, la fascia più giovane (18-24 anni) dichiara di farlo spesso perché trova difficile controllare la mancanza di determinati alimenti, ma è la fascia di età 45-64 anni quella più “trasgressiva”: il 76% dichiara infatti di mangiare cibo non previsto.

Tra gli stratagemmi adottati spicca poi un dato molto interessante: **6 italiani su 10 infatti dichiarano di ordinare cibo a domicilio per rispettare il proprio regime alimentare**. La fascia di età 25-30 anni e coloro che iniziano un nuovo percorso per gradi dichiarano di affidarsi spesso al proprio servizio di food delivery di fiducia, **spinti soprattutto dalla praticità di ricevere il piatto pronto** (50%) e dalla possibilità di ordinare del cibo quando sono fuori casa/città (34%).
Questo vale soprattutto quando si approcciano stili di vita spesso molto distanti dalla propria alimentazione abituale, come succede per il veganesimo o il vegetarianesimo. In questo senso, Just Eat sta assistendo già da diversi anni a un **incremento degli ordini di queste tipologie di piatti sulla propria piattaforma**, grazie alla presenza sempre maggiore di ristoranti che espandono la propria offerta implementando alternative vegane o vegetariane all’interno dei propri menù.
Tra le cucine più veg friendly spiccano hamburger, con opzioni come il **veggie o il vegan burger**, la cinese con i ravioli di verdure al vapore o gli involtini primavera, ma anche il **poke** con la possibilità di personalizzare la propria bowl con ingredienti completamente plant-based. Non manca poi anche la **versione veg della pizza**, con ingredienti come il seitan e la scarola o in versione completamente vegana, ma anche piatti provenienti dalla tradizione indiana, come il cheese naan, il samosa e i falafel.