



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

PAUSA PRANZO RITO IRRINUNCIABILE PER 8 ITALIANI SU 10 MOLTO PIÙ DI UN PASTO: PER 6 MILIONI DI PERSONE UN' OCCASIONE PER SOCIALIZZARE IN UFFICIO MAI SENZA TONNO (IN SCATOLA), È IL RE DELLA "SCHISCETTA"

Un'indagine commissionata dall'ANCIT (Associazione Nazionale Conservieri Ittici) alla Doxa porta alla luce le tendenze che riguardano un momento particolarmente amato dai nostri connazionali: la pausa pranzo. Che è sinonimo di mangiare con gusto e leggerezza, prendendosi il giusto tempo per farla: 13 milioni di italiani le dedicano un'ora e più.

Chi la fa in ufficio preferisce la schiscetta portata da casa, anche se è in crescita il take away. Il tonno in scatola è l'alimento preferito (insieme alle verdure) per chi mangia sul posto di lavoro

Flessibilità, team building, new business. E poi ancora, brainstorming, meeting, conference call. Il mondo del lavoro va sempre più veloce e gli italiani stanno al passo con i tempi. Ma attenzione: non toccategli la pausa pranzo. Oggi, nel nostro Paese, **la fanno oltre 18 milioni di persone (82%) che gli dedicano in media un'ora o più.** Chi mangia direttamente sul posto di lavoro sceglie **la schiscetta portata da casa** mentre la ricetta preferita è l'**"Insalata di riso con tonno e pomodori"**: per fare il pieno di salute a tavola con due eccezionali superfoods. È quanto emerge da un'indagine **DOXA - ANCIT (Associazione Nazionale Conservieri Ittici)** che ha evidenziato **il rapporto degli italiani con il pasto sul luogo di lavoro.** Eh sì, perché quello che nell'immaginario collettivo può sembrare un pranzo frugale e veloce, in realtà, rappresenta per i nostri connazionali "un'oasi felice" in cui ricaricare le pile, mangiare bene e, perché no, fare amicizia.

UN "RITO" IN CUI MANGIARE SANO E SOCIALIZZARE CON I PROPRI COLLEGHI

Insomma la pausa pranzo al lavoro conta eccome per gli Italiani: del resto solo l'8% non gli dà la giusta importanza. Rappresenta in primo luogo un **momento gourmet in cui ricaricarsi con un pasto fatto da alimenti buoni e salutari** (48%). E a seguire un **momento socializzante da condividere con i propri colleghi** (31%). Post, tweet, like e condivisioni restano confinate agli irriducibili dello smartphone: **sono solo il 13% quelli che mangiano "connessi"**. Ancora di meno (5%) quelli che mangiano mentre continuano a lavorare e quelli che scelgono di utilizzare la pausa pranzo per fare sport (3%).

PAUSA PRANZO: 3 ITALIANI SU 4 LA FANNO TUTTI I GIORNI, IL 51% GLI DEDICA CIRCA UN'ORA

Dalla ricerca emerge anche **che 3 italiani su 4 (75%) fanno pausa pranzo tutti i giorni.** Solo **il 18% non la fa mai o più raramente** e, se proprio decide di riempire lo stomaco, lo fa con spuntini spezza fame nell'arco della giornata. Da notare che gli italiani la pausa pranzo se la vogliono davvero godere: **la metà (51%) gli dedica in media un'ora** mentre c'è una fetta importante (18%) che si permette di sfiorare e andare oltre l'ora (18%). Solo il 7% del campione dedica alla pausa pranzo meno di mezz'ora.

6 ITALIANI SU 10 LA FANNO FUORI CASA

Se il **39%** degli italiani sceglie di fare pausa pranzo a casa, dallo studio emerge che **6 italiani su 10** mangiano fuori casa. In particolare il **24%** sceglie di restare sul luogo di lavoro (ufficio o magazzino), il **20%** trascorre la pausa pranzo nella mensa aziendale mentre solo il **14%** si reca al bar o alla tavola calda. Il parco è un'utopia visto che solo l'1% utilizza la pausa pranzo all'aria aperta.

VINCE LA SCHISCETTA "FREDDA" PORTATO DA CASA, MA AVANZA IL DELIVERY

È la schiscetta a trionfare per chi mangia direttamente nel luogo di lavoro, ufficio o magazzino che sia: è la preferita dall'**85%** degli italiani. Di questi, la maggior parte (66%) consuma gli alimenti portati da casa e ingeriti freddi, così come sono, mentre il 19% riscalda il tutto nel cucinotto aziendale. Avanza il delivery: il **29%** degli italiani che fa pausa pranzo sul posto di lavoro ordina il pasto con servizio take away.

TONNO E POMODORO GLI ALIMENTI PREFERITI, PER CHI VA VELOCE C'E' IL PANINO

Gli italiani scelgono salute e leggerezza a tavola: la ricetta più presente nella schiscetta è infatti una "**insalata di riso con tonno e pomodori**" (40%), con due superfoods come tonno e pomodoro per fare il pieno di salute. Naturalmente, c'è anche chi va veloce e non si fa mai mancare il classico **panino o tramezzino con salumi e formaggi o con tonno e pomodoro** (35%). Solo **1 italiano su 10 mangia pizza** durante la pausa pranzo lasciando uno dei piatti più amati ad altri momenti.

IL COMMENTO DEL PROF. MIGLIACCIO, PRESIDENTE EMERITO DELLA SISA

"Gli italiani, durante la pausa pranzo lavorativa, evidenziano abitudini alimentari sane e ispirate al benessere visto che stando a questa ricerca, consumano alimenti leggeri, salutari e si prendono il giusto tempo per farla" afferma il Prof. Migliaccio, Presidente Emerito della Società Italiana di Scienza Alimentazione. "Del resto non a caso, l'Italia è oggi al primo posto tra i paesi del mondo che hanno una più lunga durata della vita ed un migliore stato di nutrizione e di salute. Tra i piatti preferiti dagli italiani durante la pausa pranzo ci sono "il tonno con i pomodori": un piatto superfoods dove le proteine di alto valore biologico del tonno si uniscono ai potenti antiossidanti dei pomodori, tra i quali il licopene. E la salute a tavola è servita"

Ufficio stampa ANCIT

INC –Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò i.calò@inc-comunicazione.it 3248175786

Simone Ranaldi s.ranaldi@inc-comunicazione.it 3355208289