



## È la Generazione Z la più attenta all'alimentazione

**Secondo la recente ricerca condotta da IPSOS per l'Osservatorio CIRFOOD DISTRICT, il 73% degli intervistati prova soddisfazione per il proprio peso e il 67% per la forma del proprio corpo e fa scelte basate su alimenti semplici (36%), prodotti Made In Italy (38%) e sostenibili (27%)**

All'arrivo del nuovo anno, sempre più persone, stanche degli eccessi a tavola, decidono di programmare una dieta o il ritorno a un regime alimentare equilibrato e sano. E i più attenti in tal senso sembrano essere giovani nati tra 1997 e il 2012, la cosiddetta **Generazione Z**.

È quello che è emerso dalla nuova ricerca "**Gen Z: il rapporto con il cibo e la ristorazione. Numeri e tendenze**" condotta da IPSOS per l'[Osservatorio CIRFOOD DISTRICT](#).

### **Generazione Z a tavola: la più attenta a cosa mangiare**

Il 73% degli intervistati, infatti, prova soddisfazione per il proprio peso e il 67% per la forma del

proprio corpo, grazie all'attività sportiva svolta e al rapporto con la nutrizione, basata su alimenti semplici (36%), prodotti Made In Italy (38%) e sostenibili (27%). Per questa fascia di popolazione, l'alimentazione è una leva per migliorare la propria salute (22%) e per ricaricare le energie.

La medesima ricerca delinea anche le cosiddette "*Community of sentiment*", ossia i differenti cluster entro cui rientrano i giovani in base al loro reale rapporto con il cibo, approfondendone il vissuto giornaliero che, in alcuni casi, si differenzia da quanto da loro dichiarato in precedenza.

In questa direzione, lo studio definisce quattro aree: i **pacificati** (44%), il cui rapporto con l'alimentazione è sereno, gli **sregolati** (25%) in conflitto con la propria immagine, i **compiaciuti** (16%) attenti alla cura del corpo, con una nutrizione informata e naturalista e gli esigenti (15%) che prediligono alimenti salutari o che mangiano in modo monotematico.

- **Sregolati**: si distinguono tra "*gli scombinati*" (15%), "*i fast burger e delivery fan*" (9%), e "*gli incamminati*" (8%), in conflitto con il proprio corpo, sospinti verso l'alimentazione fast e a rischio disturbi alimentari;
- **Esigenti**: si suddividono in "*brandizzati carnivori*" (8%), "*fashion body*" (5%) e "*poeti maledetti del cibo*" (6%). In conflitto con il cibo, selezionano solo gli alimenti che fanno bene al corpo o sono monotematici sugli alimenti che mangiano;
- **Compiaciuti**: ripartiti tra "*curvy disincantati*" (7%), "*bio maniacali*" (7%) e "*vetrinizzati*" (6%), stanno bene con loro stessi, scelgono con attenzione e cura cosa mangiare (prediligendo una nutrizione naturalista) e curano il proprio corpo con l'obiettivo di metterlo in mostra;
- **Pacificati**: si articolano tra "*body impegnati*" (22%), "*conviviali esistenziali*" (22%) e "*anti-fashion*" (13%), amano la cucina di casa, vivono il cibo come momento di relazione e si concedono delle digressioni, con un pizzico di spirito ribelle.

Appare chiaro come, nonostante la diversità di comportamenti e visioni, prevalga la **necessità di ritrovare un equilibrio e un approccio sano all'alimentazione**, specialmente a seguito delle festività.

La consapevolezza del legame tra cibo, corpo e identità si traduce così in una scelta ponderata per il benessere personale, per mantenere uno stile di vita sano e sostenibile, anche nel corso del nuovo anno. Il link alla ricerca completa è disponibile [qui](#)

#### Data di creazione

11/01/2024

#### Autore

silvia-fissore