Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

L’alimentazione del futuro sarà prevalentemente vegetale e sostenibile?

Lun 24/02/2025 - 11:10

Il “Trendreport Ernährung 2025” è la quinta edizione del report sulle tendenze alimentari redatto da Nutrition Impact Hub. Questo report fornisce una panoramica sui dieci trend più importanti nel settore della nutrizione in Germania. Per la sua realizzazione sono stati intervistati 199 esperti provenienti dai seguenti settori: consulenza nutrizionale, scienza, insegnamento, tutela dei consumatori, comunicazione, sviluppo dei prodotti e marketing.

Secondo l’82% degli esperti intervistati, la tendenza alimentare più significativa è rappresentata da una **dieta a base prevalentemente vegetale e flexitariana**. “In un regime alimentare flexitariano (= flessibile + vegetariano) la carne e il pesce sono presenti solo occasionalmente, ma vengono scelti tra prodotti di alta qualità e consumati in modo consapevole e senza sensi di colpa”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Alla base di questo tipo di alimentazione non ci sono regole o divieti rigidi, ma piuttosto un approccio rilassato nei confronti del cibo e una giusta combinazione di salute e piacere. Allo stesso tempo, una dieta prevalentemente vegetale fa bene all’ambiente”. Dalle osservazioni degli esperti emerge che questa tendenza è arrivata anche nelle mense e negli ospedali.

A costituire il secondo trend più rilevante è l’**alimentazione personalizzata**. Secondo questo concetto, la nutrizione non deve solo favorire la buona salute a livello generale, ma anche rispondere alle esigenze e ai valori di ciascun individuo, che si possono evincere da analisi del sangue e di altro tipo. Nel quadro di questa tendenza si potrebbero sviluppare anche concetti nutrizionali per determinate fasi della vita (ad es. premenopausa, menopausa, ecc.).

Subito dopo, al terzo posto, si colloca il trend verso un’**alimentazione sostenibile e rispettosa del clima**. I benefici per la propria salute si possono facilmente combinare con una maggior tutela dell’ambiente e del clima. Le persone attribuiscono sempre più valore ai prodotti alimentari biologici, regionali e di stagione e li coltivano in parte da sé. I cicli locali e l’agricoltura rigenerativa stanno crescendo d’importanza e attraverso il contenimento dello spreco alimentare si preservano le risorse

naturali.

Le altre tendenze riscontrate sono state denominate “nutrizione funzionale” (trend 4), “nutrizione per l’intestino” (trend 5), “nutrizione a basso indice glicemico” (trend 6), “nutrizione priva o a ridotto contenuto di alcol” (trend 7), “nutrizione naturale”, ossia il ritorno ad alimenti non lavorati (trend 8), “snacking” (trend 9) e “mindfulness ed educazione”, ossia alimentazione consapevole. La salute rappresenta il filo conduttore di quasi tutte le tendenze.

Un’alimentazione incentrata sulle piante (trend 1) e una dieta rispettosa del clima (trend 3) sono imprescindibili, tanto che molti esperti riconoscono in questo binomio addirittura un cosiddetto megatrend. Essi sono convinti che sulle nostre tavole il mutamento sia ormai in atto e non possa più essere fermato.