

Le nuove tendenze alimentari, la salute, la dieta mediterranea in Italia

Documento completo relativo al sondaggio¹

1 Soggetto che ha realizzato il sondaggio

Format Research Srl.

2 Soggetto committente

Associazione Agronetwork

3 Soggetto acquirente

Associazione Agronetwork

4 Data o periodo in cui è stato realizzato il sondaggio

Marzo - Aprile 2026

¹ Documento completo relativo al sondaggio realizzato in ottemperanza all'art. 5 del Regolamento in materia di pubblicazione e diffusione dei sondaggi sui mezzi di comunicazione di massa approvato dall'Autorità per le garanzie nelle comunicazioni con delibera n. 256/10/CSP, pubblicata su GU n. 301 del 27/12/2010.

Format Research s.r.l.

Sede Legale
Via Ugo Balzani 77
00162 Roma, Italia - REA 747042/rm

Tel +39.06.86.32.86.81,
fax +39.06.86.38.49.96

CF / P.IVA / REG.IMP.ROMA: 04268451004
Cap. Soc. € 25.850,00 i.v.

Unità locale
Via Sebastiano Caboto 22A
33170 Pordenone, Italia

www.formatresearch.com
info@formatresearch.com
format@pec.formatresearch.com



5 Mezzi di comunicazione sui quali è pubblicato²

Il Sole 24 Ore, Ansa.it, Terra&Gusto, askanews, L'Opinionista, AgricolaTV, Alto Adige, Teatro Naturale.

6 Data di pubblicazione del sondaggio

20 aprile 2026

7 Temi/fenomeni oggetto del sondaggio

Comprendere la percezione da parte dei consumatori delle tendenze salutistiche nell'alimentazione, i cambiamenti nei consumi alimentari, il ruolo e la coerenza della dieta mediterranea rispetto ai nuovi orientamenti salutistici, e il contributo del Made in Italy agroalimentare nella promozione di un modello sano.

8 Popolazione di riferimento

Popolazione italiana, con un sovrarappresentazione della fascia giovanile 16-34 anni

9 Estensione territoriale del sondaggio

Italia

10 Metodo di campionamento

Questionario strutturato

11 Rappresentatività del campione inclusa l'indicazione del margine di errore

Intervallo di confidenza 0,95 (Errore $\pm 3,1\%$)

² *Pubblicato su questionario/periodico cartaceo e/o elettronico, diffuso sull'emittente radiofonica, televisiva o sul sito web)*

12 Metodo di raccolta delle informazioni

Interviste telefoniche somministrate con il Sistema Cawi (Computer Assisted Web Interview).

13 Numerosità campionaria e sostituzioni

Numerosità campionaria indagine alla popolazione: 1.000 casi.

14 Testo integrale delle domande³

1. Indipendentemente dal fatto che sia stato lei ad aver fatto la spesa, cucinato o che stia mangiando fuori casa, quando sceglie cosa mangiare quali sono gli aspetti che considera più rilevanti? (max 2 risposte)

- | | |
|---|----|
| A. Salute e benessere | __ |
| B. Gusto del cibo | __ |
| C. Prezzo | __ |
| D. Controllo del peso | __ |
| E. Impatto ambientale | __ |
| F. Consiglio di nutrizionisti/
medici | __ |
| G. Bisogni alimentari legati alle
attività praticate | __ |

TOTALE RISPONDENTI = 100%

2. Quanto è d'accordo con la seguente affermazione:

"La salute dipende in buona misura dall'alimentazione." (una risposta)

- | | |
|---------------------------------|---|
| • Molto d'accordo | 1 |
| • Abbastanza d'accordo | 2 |
| • Né d'accordo né in disaccordo | 3 |
| • Poco d'accordo | 4 |
| • Per niente d'accordo | 5 |

TOTALE RISPONDENTI = 100%

³ Testo delle domande e percentuale delle persone che hanno risposto a ciascuna domanda

3. Nella sua esperienza, l'attenzione all'alimentazione pensando alla salute rischia di penalizzare il piacere di mangiare? (una risposta)

- Molto 1
- Abbastanza 2
- Né in accordo né in disaccordo 3
- Poco 4
- Per nulla 5

TOTALE RISPONDENTI = 100%

4. Secondo lei oggi le scelte alimentari di tipo salutistico sono guidate più da... (Una risposta)

- Indicazioni scientifiche 1
- Mode e tendenze alimentari 2
- Tradizione e insegnamenti alimentari ricevuti in famiglia 3
- Orientamenti religiosi/ spirituali 4
- Ragioni etiche 5

TOTALE RISPONDENTI = 100%

5. Quanto spesso le capita di scegliere o evitare un alimento per motivi di salute? (Una risposta)

- Molto spesso 1
- Spesso 2
- Qualche volta 3
- Raramente 4
- Mai 5

TOTALE RISPONDENTI = 100%

5.bis Quali delle seguenti sostanze o elementi potenzialmente presenti nel cibo la preoccupano di più (max 2 risposte)

- A. Microplastiche
- B. Contaminanti (es. metalli pesanti, inquinanti ambientali)
- C. Residui di pesticidi
- D. Additivi e aromi chimici

- E. Antibiotici o ormoni negli alimenti di origine animale
- F. OGM
- G. Altro (specificare)

TOTALE RISPONDENTI = 100%

6. (Se ≠ da "Mai") Quando sceglie di seguire un'alimentazione di tipo salutistico, quali benefici ricerca principalmente? (Max 2 risposte)

- A. Prevenire malattie cardiovascolari
- B. Rafforzare il sistema immunitario
- C. Migliorare il funzionamento dell'apparato digerente
- D. Ridurre infiammazione o disturbi intestinali
- E. Controllare il peso corporeo
- F. Ritardare l'invecchiamento e mantenersi in forma più a lungo
- G. Prevenire tumori
- H. Migliorare energia e benessere generale
- I. Altro (specificare)

TOTALE RISPONDENTI = 96%

7. Negli ultimi 5 anni quali di questi alimenti o prodotti ha aumentato in misura più rilevante il consumo perché considerati salutari? (max 3 risposte)

- A. Frutta secca
- B. Cereali integrali
- C. Semi (chia, lino, girasole ecc.)
- D. Radici o spezie funzionali (zenzero, curcuma ecc.)
- E. Prodotti vegetali alternativi alla carne
- F. Bevande a base vegetale
- G. Prodotti senza glutine
- H. Prodotti senza lattosio
- I. Alimenti ad alto contenuto proteico

- | | |
|--|------|
| J. Integratori alimentari | _ |
| K. Dolcificanti naturali alternativi allo zucchero | _ |
| L. Barrette integrali o sostituti del pasto | _ |
| M. Proteine vegetali | _ |
| N. Legumi e proteine alternative | _ |
| O. Altro (specificare) | _ |
| P. Nessuno di questi | Mono |

TOTALE RISPONDENTI = 100%

8. Negli ultimi anni alcuni alimenti sono stati "demonizzati". Per ciascuno dei seguenti prodotti, indichi se rispetto a 5 anni fa: 1= lo consuma come o più di prima, 2= lo consuma meno di prima, 3= lo ha eliminato totalmente, 4= non lo ha mai consumato (*Una risposta per ciascun item*)

	Continuo a consumarlo come o più di prima	Lo consumo meno rispetto a prima	L'ho eliminato dalla mia alimentazione	Non l'ho mai consumato
A. Carni rosse	_	_	_	_
B. Salumi e carni lavorate	_	_	_	_
C. Latte	_	_	_	_
D. Formaggi	_	_	_	_
E. Dolci e biscotti industriali	_	_	_	_
F. Zucchero	_	_	_	_
G. Pasta e cereali	_	_	_	_
H. Bevande gassate	_	_	_	_
I. Snack salati	_	_	_	_
J. Olio di semi	_	_	_	_
K. crostacei e mitili	_	_	_	_
L. Birra	_	_	_	_
M. Vino	_	_	_	_
N. Superalcolici	_	_	_	_

TOTALE RISPONDENTI = 100%

9. Negli ultimi 12 mesi le è capitato di consumare bevande dealcolate (ad esempio birra zero alcol o vino dealcolato)? (Una risposta)

- Sì, frequentemente 1
- Sì, qualche volta 2
- Raramente 3
- No, non consumo bevande dealcolate 4

TOTALE RISPONDENTI = 100%

10. Attualmente utilizza uno dei seguenti prodotti contenenti nicotina? (max 2)

- A. Sigarette elettroniche (con o senza nicotina) |__|
- B. Dispositivi a tabacco riscaldato |__|
- C. Sacchetti di nicotina (nicotine pouches) |__|
- D. Altri (specificare) |__|
- E. Utilizzo solo sigarette tradizionali e/o tabacco Mono
- F. Non utilizzo nessuno di questi prodotti Mono

TOTALE RISPONDENTI = 100%

11. (Solo coloro che a D.10 = A., B., C., D.) Quale delle seguenti situazioni descrive meglio il suo caso? (una risposta)

- Ho sostituito completamente le sigarette tradizionali con questi prodotti alternativi (con o senza nicotina) 1
- Ho ridotto il consumo di sigarette grazie a prodotti alternativi (con o senza nicotina) 2
- Utilizzo sia sigarette tradizionali sia prodotti alternativi (con o senza nicotina) 3
- Ho iniziato direttamente a usare prodotti senza aver mai fumato sigarette tradizionali 4

TOTALE RISPONDENTI = 100%

11bis. (Solo coloro che a D.10 = A., B., C., D.) **Utilizzando prodotti alternativi, ha notato dei benefici?**

- Sì 1
- No 2

TOTALE RISPONDENTI = 100%

12. Quali tra questi modelli alimentari lei ritiene siano i più salutari? (Max 2 risposte)

- A. Dieta mediterranea |__|
- B. Alimentazione vegetariana |__|
- C. Alimentazione vegana |__|
- D. Diete proteiche |__|
- E. Diete senza glutine |__|
- F. Diete senza lattosio |__|

TOTALE RISPONDENTI = 100%

La dieta mediterranea è un modello alimentare tradizionale basato su un elevato consumo di frutta, verdura, cereali, legumi, olio d'oliva e pesce, con un consumo moderato di carne e vino.

13. Secondo lei la dieta mediterranea oggi è... (Una risposta)

- Ancora il modello alimentare più sano 1
- Sana ma un po' superata rispetto alle nuove tendenze 2
- Meno salutare rispetto ad altre diete moderne 3

TOTALE RISPONDENTI = 100%

14. Quali aspetti della dieta mediterranea ritiene più in linea con le attuali tendenze salutistiche? (Max tre risposte)

- A. Alto consumo di frutta e verdura |__|
- B. Uso dell'olio d'oliva come principale condimento |__|
- C. Consumo frequente di pesce |__|
- D. Presenza di cereali e pasta |__|

- E. Consumo di legumi |__|
- F. Uso moderato di carne |__|
- G. Consumo moderato di vino |__|

TOTALE RISPONDENTI = 100%

15. Secondo lei i prodotti alimentari Made in Italy sono generalmente ritenuti più salutari rispetto a quelli di altri Paesi? (Una risposta)

- Molto più salutari 1
- Abbastanza più salutari 2
- Più o meno uguali 3
- Meno salutari 4
- Non saprei 5

TOTALE RISPONDENTI = 100%

16. Quanto è d'accordo con le seguenti affermazioni sui prodotti alimentari Made in Italy? (Una risposta per ciascun item)

	Molto	Abbastanza	Poco	Per nulla
A. Sono più naturali	1	2	3	4
B. Sono più sani	1	2	3	4
C. Sono più controllati e sicuri	1	2	3	4
D. Rappresentano meglio le abitudini alimentari del nostro paese	1	2	3	4

TOTALE RISPONDENTI = 100%

17. Quali alimenti rappresentano meglio il Made in Italy che unisce tradizione e alimentazione salutare? (Max tre risposte)

- A. Olio extravergine d'oliva |__|
- B. Pasta |__|
- C. Pane |__|
- D. Frutta e verdura |__|

- | | |
|------------------------|----|
| E. Formaggi | __ |
| F. Legumi | __ |
| G. Pesce | __ |
| H. Vino | __ |
| I. Prosciutti e salumi | __ |
| J. Dolci | __ |
| K. Altro (specificare) | __ |

TOTALE RISPONDENTI = 100%

18. In quali situazioni presta maggiore attenzione al fatto che un prodotto sia Made in Italy? (Possibili 2 risposte)

- | | |
|--|------|
| A. Quando acquisto prodotti freschi | __ |
| B. Quando acquisto prodotti di qualità o premium | __ |
| C. Quando acquisto prodotti tipici o tradizionali | __ |
| D. Quando acquisto prodotti per la salute o il benessere | __ |
| E. È un aspetto a cui presto abitualmente attenzione | Mono |
| F. Non ci faccio particolare attenzione | Mono |

TOTALE RISPONDENTI = 100%

18.bis Secondo lei, quali dei seguenti elementi rendono un prodotto alimentare "sicuro"? (Possibili 2 risposte)

- | | |
|---|----|
| A. Filiera controllata e tracciabilità | __ |
| B. Certificazioni di qualità (DOP, IGP, IGT) | __ |
| C. Acquisto diretto dal produttore/contadino | __ |
| D. Acquisto presso supermercati o grandi catene | __ |
| E. Provenienza italiana | __ |
| F. Marchi noti e affidabili | __ |
| G. Altro (specificare) | __ |

TOTALE RISPONDENTI = 100%

19. Quanto ritiene affidabili le informazioni sull'alimentazione e la salute provenienti da queste fonti? (Una risposta per ciascun item)

	Molto	Abbastanza	Poco	Per nulla
A. Programmi TV	1	2	3	4
B. Giornali e riviste	1	2	3	4
C. Podcast o video online di esperti	1	2	3	4
D. Siti Web specializzati	1	2	3	4
E. Social Media	1	2	3	4
F. Intelligenza artificiale	1	2	3	4
G. Istituzioni sanitarie e/o scolastiche	1	2	3	4
H. Saggi e libri sul tema	1	2	3	4

TOTALE RISPONDENTI = 100%

20. Quanto pensa che ciascuno dei seguenti soggetti o contesti influenzi oggi le opinioni e i comportamenti alimentari delle persone? (Una risposta per ciascun item)

	Molto	Abbastanza	Poco	Per nulla
A. Familiari	1	2	3	4
B. Amici	1	2	3	4
C. Influencer esperti di salute e alimentazione (su social, TV, giornali etc.)	1	2	3	4
D. Medici/nutrizionisti	1	2	3	4
E. Altre fonti	1	2	3	4

TOTALE RISPONDENTI = 100%

21. E nel suo caso personale, quanto i social media, ad esempio attraverso i canali di medici e nutrizionisti, influenzano le sue scelte alimentari? (Una risposta)

- Moltissimo 1
- Molto 2

- Abbastanza 3
- Poco 4
- Per nulla 5

TOTALE RISPONDENTI = 100%

22. Secondo lei oggi sull'alimentazione salutare... *(Una risposta)*

- Circolano troppe regole e divieti spesso legati a mode alimentari 1
- Ci sono indicazioni generalmente bilanciate 2
- Ci sono ancora poche informazioni utili al cittadino consumatore 3
- C'è molta confusione e/o disinformazione 4

TOTALE RISPONDENTI = 100%