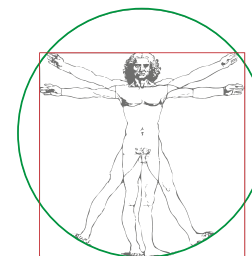


2° RAPPORTO FEDERALIMENTARE-CENSIS

# Cibo e Libertà

Binomio inscindibile nello stile di vita italiano

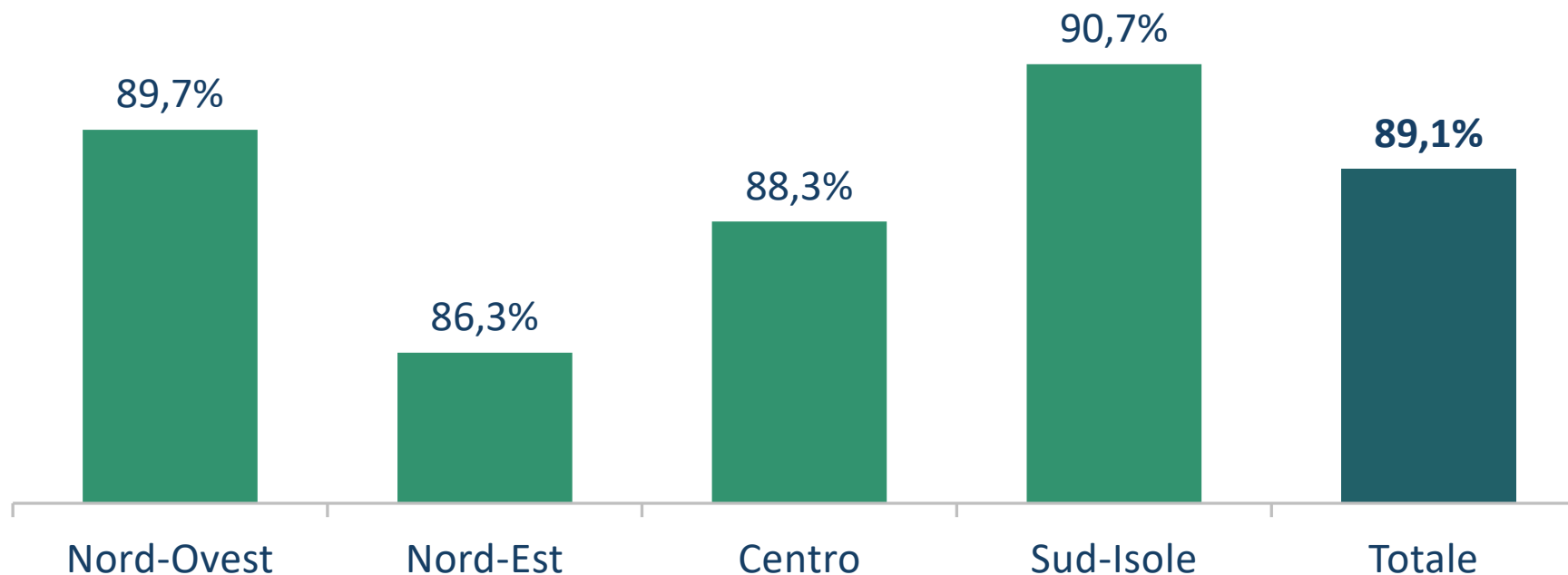
Roma, 15 aprile 2025



GIORNATA  
NAZIONALE  
MADE *in* ITALY

# VOGLIO SCEGLIERE IO: L'IRRINUNCIABILE LIBERTÀ NELLO SCEGLIERE COSA E COME MANGIARE

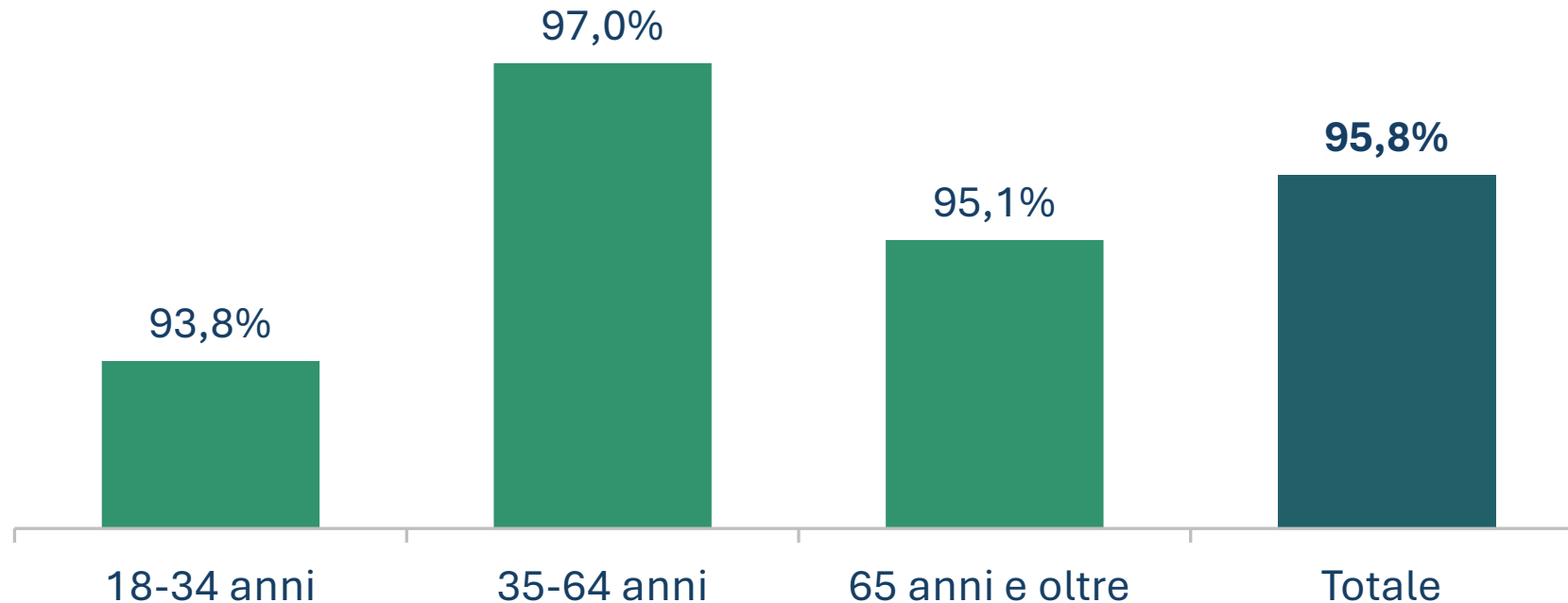
All' **89,1%** degli intervistati non piace che qualcun altro gli dica cosa e quanto mangiare, **vogliono scegliere liberamente**



Fonte: indagine Censis

# VOGLIO SCEGLIERE IO: IL VALORE DELLA LIBERTÀ INDIVIDUALE NEL RAPPORTO COL CIBO

Il **95,8%** ritiene importante poter scegliere, **senza imposizioni**, gli alimenti in base ai propri **gusti e valori**



Fonte: indagine Censis

# TRAMITE IL CIBO LE PERSONE ESPRIMONO SE STESSSE I DIVERSI SIGNIFICATI SOCIALI DEL CIBO, UN PATRIMONIO TUTTO ITALIANO



Per il **72,8%** il cibo è  
un mezzo per  
esprimere la propria  
**identità**



Per il **93,2%** il cibo è  
**cultura**



**Tradizione e memoria**

**Competenza**



Per il **73,3%** il cibo  
svolge un ruolo  
importante nelle sue  
**relazioni sociali**

# LIBERTÀ CONSAPEVOLE, NON SREGOLATEZZA

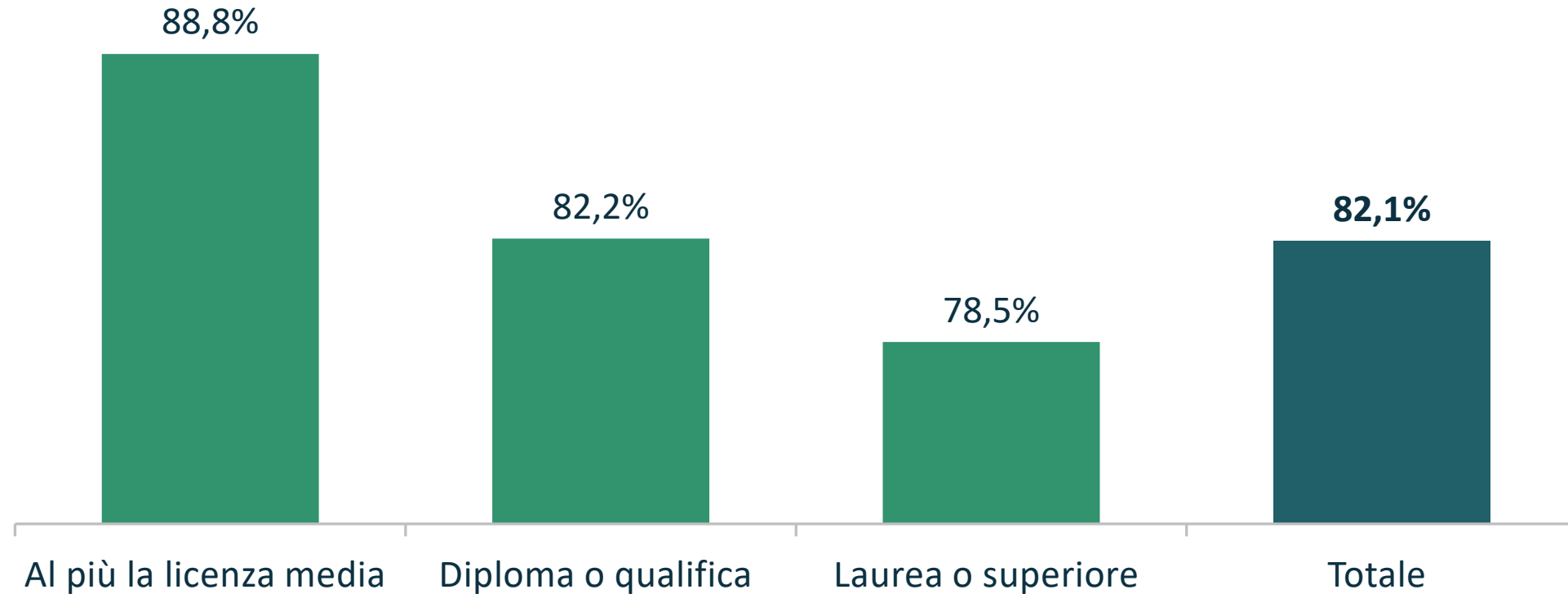


Per il **90,7%** la libertà di scegliere cosa mangiare è **presupposto di una più alta consapevolezza alimentare**

di cui il **42,0%** si dichiara **molto d'accordo**

# NO ALLE DIETE DI STATO

Per l' **82,1%** degli intervistati lo Stato deve informare sugli effetti dei cibi sulla salute, non vietarne alcuni o imporre diete dall'alto



Fonte: indagine Censis

# GLI ITALIANI HANNO TANTA FAME DI INFORMAZIONE SUI CIBI

**78,1%**

**Si informa di più** rispetto a qualche anno fa su ciò che mangia

**79,8%**

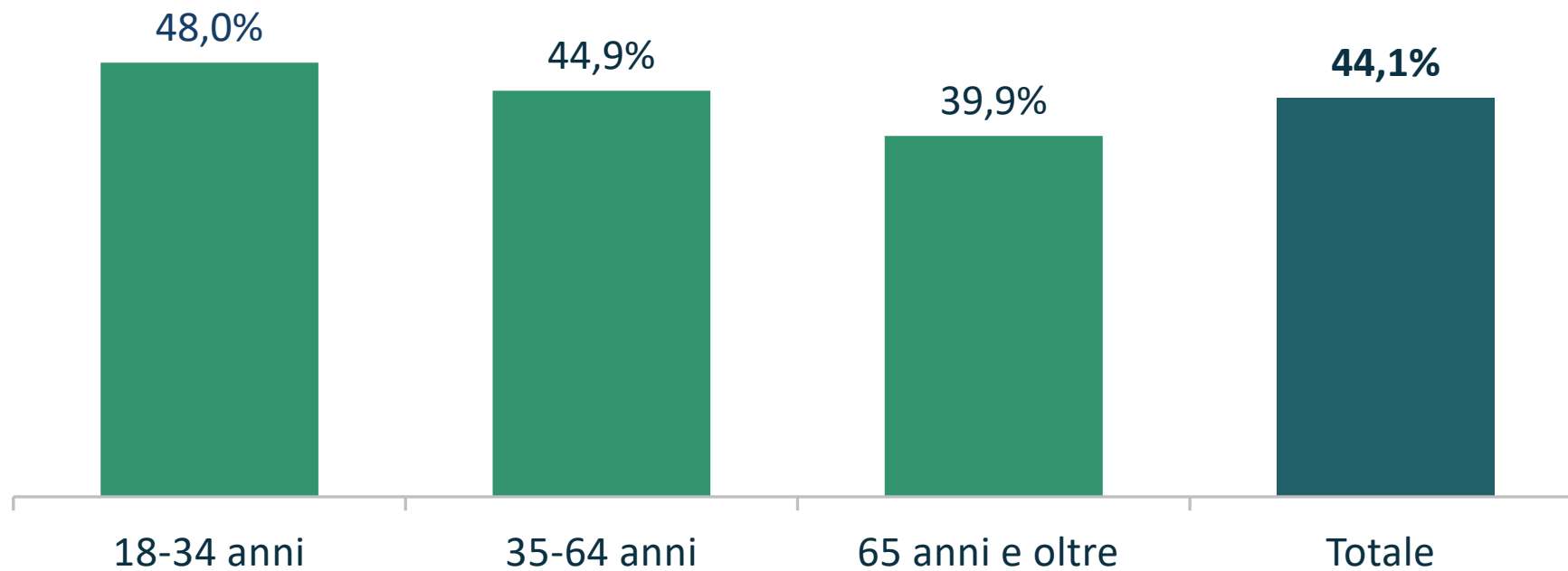
**Legge l'etichetta** sui prodotti alimentari

**83,5%**

**Vorrebbe essere più informato** sull'alimentazione a supporto di scelte più consapevoli

# RISCHIO *FAKE NEWS*

Al **44,1%** degli italiani è capitato di ricevere **informazioni sui rischi di alcuni alimenti che poi si sono rivelate false**

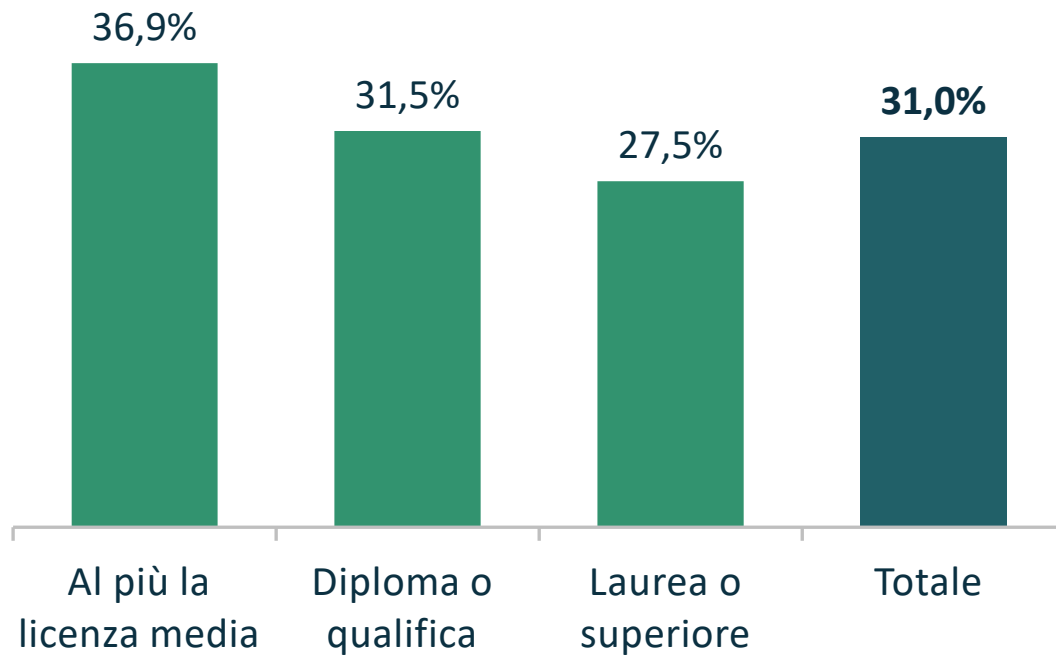


Fonte: indagine Censis

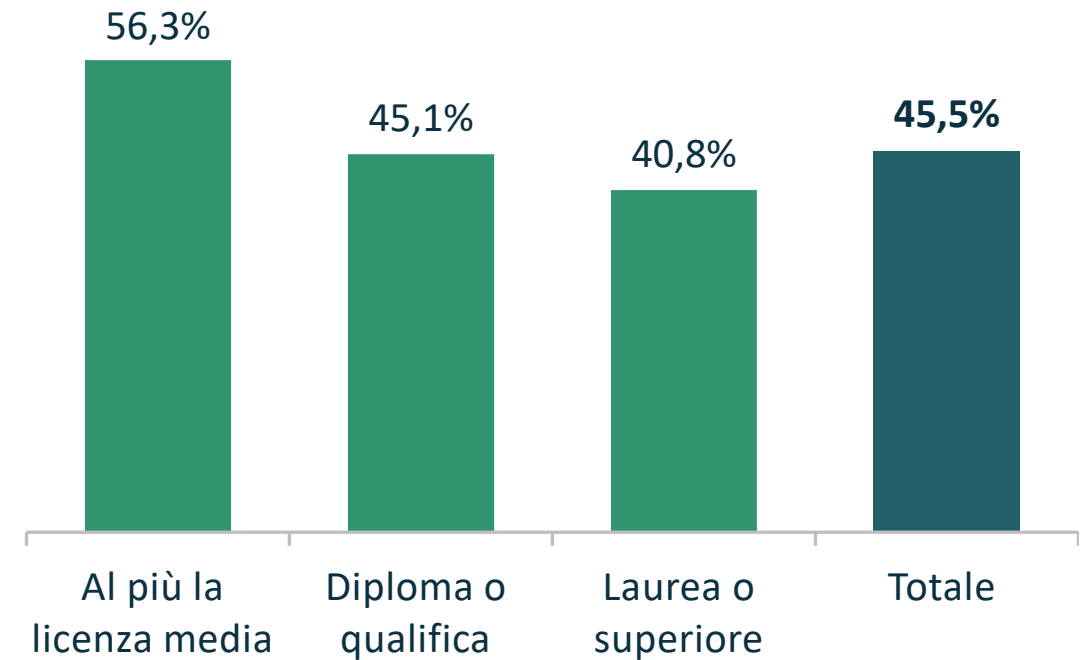


# LE TANTE *FAKE NEWS* AMPLIFICANO ANSIE E PAURE

Al **31,0%** le informazioni sui rischi legati al cibo lo/la rendono **ansioso/a**

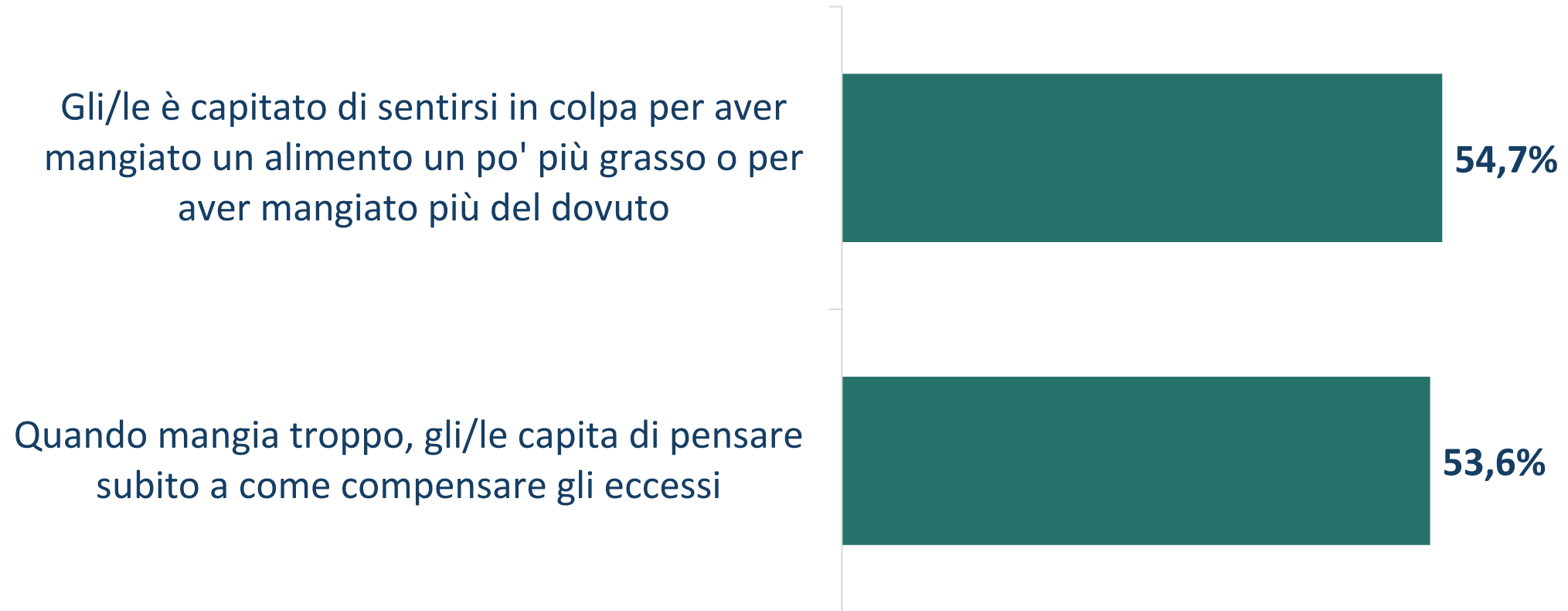


Il **45,5%** ha evitato degli alimenti perché li riteneva dannosi pur **in assenza di prove scientifiche**



Fonte: indagine Censis

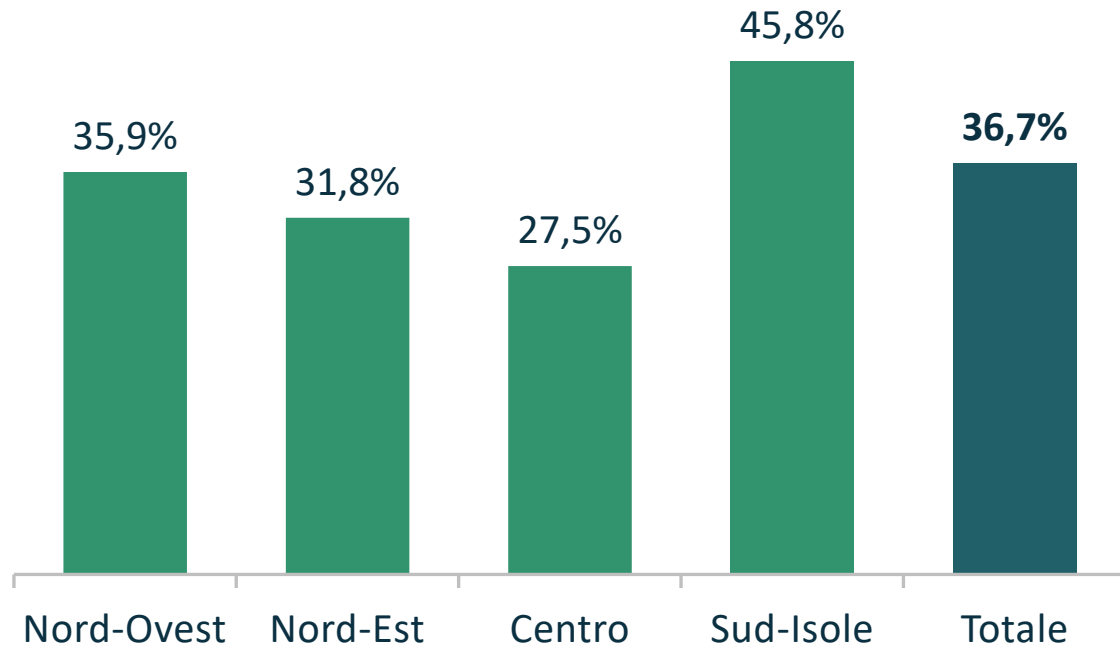
# IL SENSO DI COLPA A TAVOLA



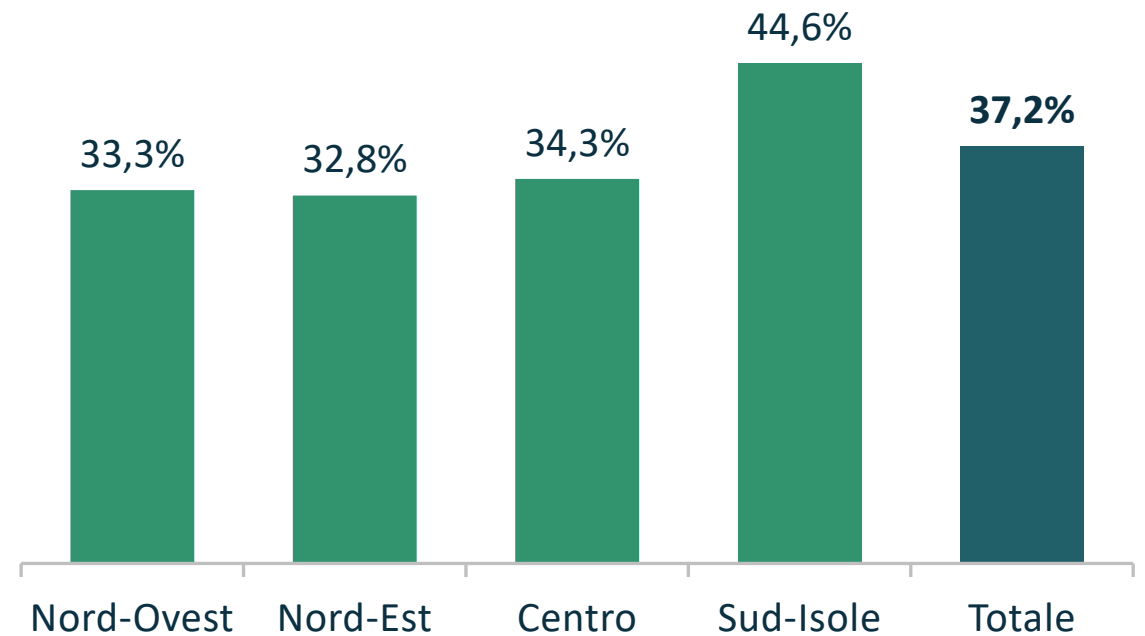
Fonte: indagine Censis

# LA FRENESIA DEL QUOTIDIANO CONTRO LA BUONA DIETA

Al **36,7%** capita per periodi anche lunghi di **mangiare sregolato**

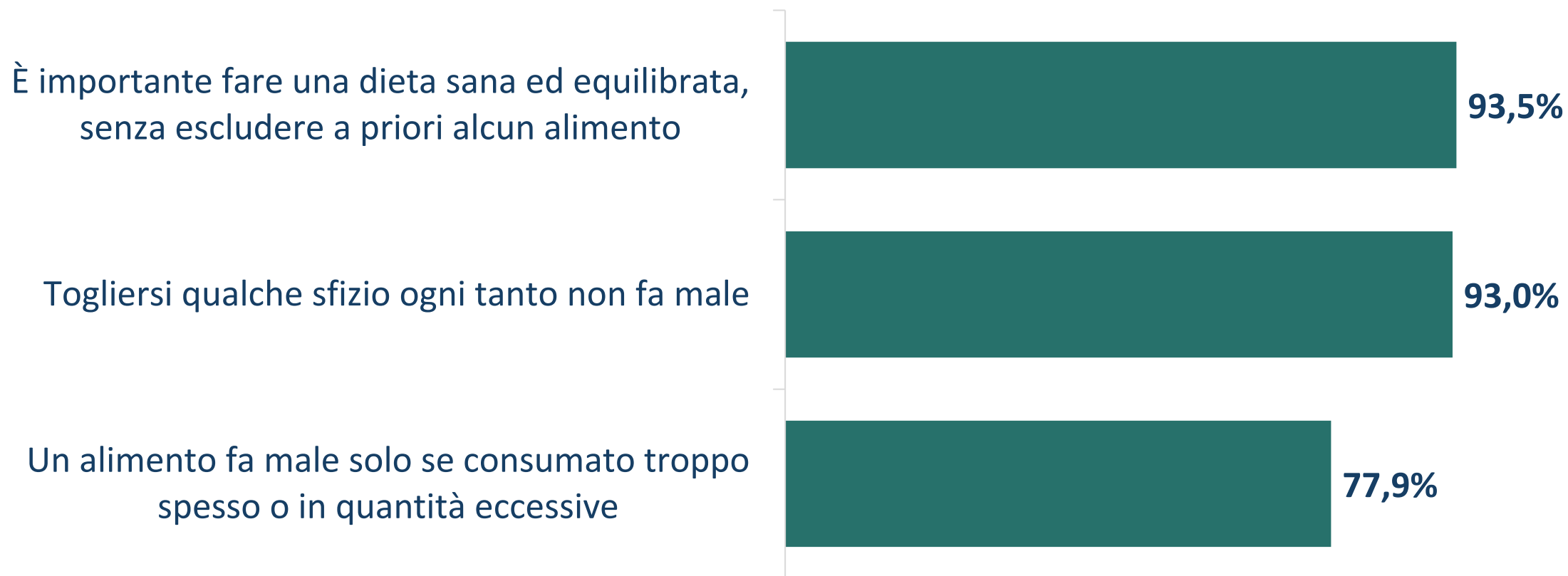


Il **37,2%** teme che il **proprio stile alimentare** abbia **ripercussioni negative** sulla salute



Fonte: indagine Censis

# LO SCUDO ITALIANO: BUON SENSO E PRAGMATISMO NEL RAPPORTO COL CIBO



Fonte: indagine Censis

# DIETA = MODO DI VIVERE

1

Conta l'alimentazione  
ma da sola non basta



La dieta è un  
**concetto multidimensionale**

2

Tradizione italiana

+

Educazione alimentare

=

Alimentazione  
**buona, genuina, salutare**

# INDUSTRIA ALIMENTARE, GARANTE DI LIBERTÀ

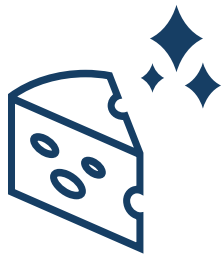
ASSICURA  
ABBONDANZA E ACCESSIBILITÀ DI:

- Per il **93,0%** una vasta gamma di **prodotti sani, sicuri e buoni a prezzi accessibili**
- Per il **91,4%** poter scegliere tra **tanti prodotti con rapporto qualità prezzo diverso**
- Per l' **82,7%** essere libero di scegliere prodotti alimentari delle **marche di cui si fida**
- Per il **72,7%** poter trovare **nuovi prodotti sugli scaffali dei supermercati**

Fonte: indagine Censis

# INDUSTRIA ALIMENTARE, GARANTE DI LIBERTÀ

## ADATTAMENTO



Al **74,0%** capita di spendere qualche soldo in più per **alimenti di pregio**, come **prodotti locali**



Al **69,5%** capita di acquistare alimenti per preparare **pasti pratici e veloci**



Al **53,0%** degli italiani capita di acquistare **alimenti esteri** per provare sapori nuovi e originali

# CONCLUSIONI

01

---

## **VOGLIO SCEGLIERE IO: MANTRA PER GLI ITALIANI**

È dalla libertà consapevole che deriva la buona alimentazione. Non dalle imposizioni dall'alto

02

---

## **MINACCE ALLA BUONA ALIMENTAZIONE**

*Fake news*, vite concitate rischiano di ostacolare un buon stile alimentare

03

---

## **LO SCUDO ITALIANO**

Fatto di buone conoscenze sull'alimentazione tramandate di generazione in generazione che riesce a proteggere gli italiani da narrazioni fuorvianti

04

---

## **IL VALORE DELL'EDUCAZIONE ALIMENTARE**

Consente di ampliare il bagaglio conoscitivo degli italiani a supporto di scelte alimentari autonome, salutari e consapevoli

05

---

## **DECISIVA L'INDUSTRIA ALIMENTARE**

Nel consentire diete diversificate adatte alle tante esigenze, preferenze, desideri e capacità di spesa