

# A ALIMENTAZIONE



I NUMERI

## Il cibo surgelato taglia gli sprechi

**L'Osservatorio** Waste Watcher evidenzia che solo il 2,2% del cibo buttato dagli italiani è costituito da surgelati, pari a 14,9 grammi a settimana, nonostante un aumento del consumo del

10% negli ultimi anni. Da considerare anche un'altra forma di spreco, meno evidente, legata alla perdita di valore nutrizionale degli alimenti, che i prodotti surgelati contribuiscono a evitare. La surgelazione si conferma una tecnologia sempre più centrale nel sistema alimentare contemporaneo ed è sempre più protagonista nelle scelte alimentari degli italiani.

Un nuovo studio pubblicato su Nutrients ridisegna il quadro in base allo stile di vita e a quando si consuma

# Vino e salute Un buon rapporto ma con le regole



di **Maria Cristina Righi**

**Il rapporto** tra vino e salute è da sempre uno dei temi più dibattuti in ambito scientifico, ma le evidenze più recenti indicano che quantità, contesto di consumo e stile di vita incidono in modo sostanziale. IRVAS (Istituto per la Ricerca su Vino, Alimentazione e Salute) ha affrontato il tema nella seduta Moderata assunzione di vino e salute all'Accademia di Medicina di Torino e presenta una riflessione aggiornata. Uno studio pubblicato su Nutrients (2026) propone una rilettura critica del rap-

porto tra consumo di vino e salute. In particolare evidenzia i limiti di un approccio che tratta in modo indistinto bevande e comportamenti diversi, sottolineando invece la necessità di considerare i principali fattori che incidono realmente: modalità di assunzione, abitudini alimentari, stile di vita complessivo e differenze tra modelli di consumo. In questo contesto, il consumo moderato di vino ai pasti e all'interno di una dieta mediterranea, emerge come un modello non sovrapponibile ad altri.

**Lo studio** rileva inoltre l'importanza di fattori individuali, come metabolismo, qualità della dieta, attività fisica contesto culturale e relazioni sociali. Lo studio affronta anche la difficoltà di fornire raccomandazioni generalizzate per tutta la popolazione. Esistono situazioni dove è necessario astenersi (in gravidanza o in presenza di specifiche condizioni cliniche), ma serve un approccio più personalizzato e basato sui profili di rischio individuale. In linea con questa prospettiva, anche dati recenti, su oltre 340mila adulti, seguiti per più di 13 anni, presentati all'American College of Cardiology e basati sulla UK Biobank.

**Mostrano** come gli impatti del consumo di alcol differiscano in funzione della bevanda e del contesto di assunzione. Mentre un consumo elevato è associato a un aumento del rischio di mortalità, a livelli bassi e moderati invece emergono differenze rilevanti tra le diverse bevande. A parità di quantità, il consumo di vino risulta associato a un rischio più basso, mentre birra, sidro e superalcolici mostrano associazioni meno favorevoli.

**Il consumo moderato** di vino è associato a una riduzione del 21% del rischio di mortalità cardiovascolare rispetto ai non consumatori o consumatori occasionali, mentre anche un consumo contenuto di altre bevande risulta associato a un aumento del rischio (+9%). Gli autori attribuiscono queste differenze a una combinazione di fattori: da un lato la presenza nel vino di composti bioattivi come polifenoli e antiossidanti, dall'altro le diverse modalità di consumo, con il vino più frequentemente assunto durante i pasti. «Il dibattito su vino e salute è spesso polarizzato da semplificazioni che non aiutano né la ricerca né una corretta informazione - osserva Attilio Giacosa, presidente di IRVAS -. La quantità conta, ma anche il contesto, la frequenza e il modello alimentare complessivo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I consumi in Italia continuano a crescere  
Superato di nuovo il milione di tonnellate

## Qualità, sicurezza e sostenibilità I vantaggi della surgelazione

**La surgelazione** si conferma una tecnologia sempre più centrale nel sistema alimentare contemporaneo ed è sempre più protagonista nelle scelte alimentari degli italiani, non solo per la sua praticità, ma come risposta moderna alle esigenze di qualità, sicurezza e sostenibilità. I dati lo dimostrano: secondo il Rapporto 2024 di IIAS (Istituto Italiano Alimenti Surgelati), i consumi di prodotti surgelati in Italia continuano a crescere, superando per il secondo anno consecutivo 1 milione di tonnellate, con un aumento del 2,3% nel 2024 e un consumo pro capite salito a 17,5 kg l'anno.

**Un trend** positivo che si distingue rispetto alla generale contrazione degli acquisti alimentari nel Paese, confermato anche dai primi numeri relativi al 2025: nell'anno appena trascorso i consumi domestici - canale Retail - sono aumentati del +1,1% rispetto al 2024 (dati NielsenIQ).

**Una crescita** che si spiega con l'insieme dei 'plus' riconosciuti dai consumatori: alta qualità delle materie prime, elevato apporto nutrizionale, sicurezza, trasparenza delle informazioni presenti in etichetta, disponibilità costante tutto l'anno, ampia varietà di prodotti, praticità d'uso e un 'value for money' - ovvero un rapporto qualità prezzo - particolarmente competitivo, considerando risparmio di tempo, energia e riduzione degli sprechi alimentari.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Alla tavola rotonda 'Moderata assunzione di vino e salute' presso l'Accademia di Medicina di Torino sono intervenuti il professore Attilio Giacosa, (in alto, a destra) presidente di Irvias ed Emanuele Albano professore di Patologia generale presso l'Università del Piemonte Orientale (Novara) e Socio dell'Accademia di Medicina



Per chi li acquista, i surgelati anno un 'value for money', un rapporto qualità-prezzo interessante per i conti familiari