

RAPPORTI ISTISAN 25|24

ISSN: 1123-3117 (cartaceo) • 2384-8936 (online)

Indagine nazionale su spreco, consumi alimentari e livello di attività fisica nel 2023

L. Rossi, V. Aureli



EPIDEMIOLOGIA
E SANITÀ PUBBLICA

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

Indagine nazionale su spreco, consumi alimentari e livello di attività fisica nel 2023

Laura Rossi (a), Vittoria Aureli (b)

(a) Dipartimento Sicurezza Alimentare, Nutrizione e Sanità Pubblica Veterinaria,
Istituto Superiore di Sanità, Roma

(b) Centro di ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, Consiglio per la ricerca
in agricoltura e analisi della economia agraria, Roma

ISSN: 1123-3117 (cartaceo) • 2384-8936 (online)

Rapporti ISTISAN
25/24

Istituto Superiore di Sanità
Indagine nazionale su spreco, consumi alimentari e livello di attività fisica nel 2023.
Laura Rossi, Vittoria Aureli
2025, 86 p. Rapporti ISTISAN 25/24

Lo spreco alimentare domestico, le abitudini alimentari e i livelli di attività fisica sono indicatori chiave della sostenibilità dei comportamenti quotidiani. Uno studio condotto su un campione rappresentativo di 2.087 italiani ha analizzato quantità e tipologie di cibo sprecato, abitudini alimentari e livelli di attività fisica. I risultati mostrano una lieve riduzione dello spreco (da 502 g nel 2021 a 421 g nel 2023), ma persistono criticità: verdura, frutta e pane restano tra gli alimenti più scartati, soprattutto da giovani e famiglie numerose. Le cause includono scarsa pianificazione, conservazione inadeguata e porzioni eccessive. Diminuisce anche la consapevolezza sull'impatto ambientale ed economico dello spreco. La spesa settimanale media è salita a 127,23 €, con un calo nell'acquisto di prodotti freschi e difficoltà nel reperire cibo di qualità. Per l'attività fisica prevalgono le attività leggere. I dati evidenziano l'urgenza di campagne educative e politiche per ridurre lo spreco e promuovere stili di vita sostenibili.

Parole chiave: Spreco alimentare domestico; Consumi alimentari; Attività fisica; Popolazione italiana

Istituto Superiore di Sanità
Survey on household food waste, food consumption and physical activity levels in Italy (2023).
Laura Rossi, Vittoria Aureli
2025, 86 p. Rapporti ISTISAN 25/24 (in Italian)

Household food waste, eating habits, and levels of physical activity are key indicators of the sustainability of everyday behaviours. A study conducted on a representative sample of 2,087 Italians analysed the quantity and types of food wasted, dietary habits, and physical activity levels. The results show a reduction in food waste (502 g in 2021 vs. 421 g in 2023), but several critical issues remain: fresh vegetables, fruit, and bread are among the most discarded items, especially among young people and large families. The main causes include poor meal planning, inadequate food storage, and oversized portions. Awareness of the environmental and economic impact of food waste has also declined. Average weekly food expenditure increased to €127.23, with a decrease in the purchase of fresh products and growing difficulties in accessing quality food. Light physical activity is the most common. The findings highlight the urgent need for educational campaigns and policies to reduce food waste and promote healthier, more sustainable lifestyles.

Key words: Household food waste; Food consumption; Physical activity; Italian population

Si ringraziano Rado Fonda e Giovanni Borghesan (SWG SpA) per il lavoro di raccolta dei dati e per aver concesso l'accesso ai dataset completi e averne permesso l'elaborazione per il presente documento.

Per informazioni su questo documento scrivere a: laura.rossi@iss.it



I dati usati per questo documento sono stati raccolti grazie al finanziamento dell'Unione Europea, Agenzia Esecutiva Europea per la Salute e il Digitale (HADEA) - Direzione Salute e Alimentazione nell'ambito del Grant Agreement SMP-FOOD-2022-Misurazione dello spreco alimentare e attuazione di programmi di prevenzione dello spreco alimentare (WASTE-FITS). Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o di HaDEA. Né l'Unione europea né l'Autorità che ha concesso il finanziamento ne sono responsabili. / *The data used for this report were collected with funds of the European Union, European Health and Digital Executive Agency (HADEA) - Health and Food Directorate under the Grant Agreement SMP-FOOD-2022-measurement of food waste and the implementation of food waste prevention programs (WASTE-FITS). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or HaDEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.*

Il rapporto è accessibile online dal sito di questo Istituto: www.iss.it

Citare questo documento come segue:

Rossi L, Aureli V. *Indagine nazionale su spreco, consumi alimentari e livello di attività fisica nel 2023.* Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2025. (Rapporti ISTISAN 25/24).

Legale rappresentante dell'Istituto Superiore di Sanità: *Rocco Bellantone*
Registro della Stampa - Tribunale di Roma n. 114 (cartaceo) e n. 115 (online) del 16 maggio 2014

Direttore responsabile della serie: *Antonio Mistretta*
Redazione: *Sandra Salinetti*
La responsabilità dei dati scientifici e tecnici è dei singoli autori, che dichiarano di non avere conflitti di interesse.

INDICE

Introduzione	1
Caratteristiche dello studio	2
Obiettivo dello studio.....	2
Disegno dello studio	2
Strumenti di indagine: i questionari utilizzati	4
Spreco alimentare domestico: comportamenti, orientamenti e quantificazione	4
Diario dei rifiuti alimentari commestibili domestici	6
Consumi alimentari	6
Attività fisica.....	7
Risultati dell'indagine	9
Profilo delle persone intervistate	9
Spreco alimentare domestico	11
Comportamenti.....	11
Orientamenti verso lo spreco alimentare.....	36
Consumi alimentari.....	67
Categorie alimentari	67
Attività fisica	71
Profilo delle persone intervistate in base all'indice di massa corporea	71
Attività fisica e BMI.....	72
Livello di attività fisica in MET diviso per classe di BMI	76
Discussione	78
Conclusioni	80
Bibliografia	81
Appendice A	
Tabella riassuntiva delle modalità di risposta al questionario per lo studio Waste Fits 2023	83

INTRODUZIONE

Il fenomeno dello spreco alimentare, noto come *food waste*, continua a rappresentare una delle principali sfide globali per la sostenibilità ambientale e la sicurezza alimentare.

A livello mondiale, si stima che circa un terzo degli alimenti destinati al consumo umano venga perso o sprecato lungo l'intera filiera, dal campo alla tavola. Questo spreco avviene in tutte le fasi della catena di approvvigionamento, dalla produzione e trasformazione, al trasporto e distribuzione, fino al consumo domestico. Tuttavia, una quota significativa di questo spreco avviene all'interno delle abitazioni, il cosiddetto *household food waste*, con una quantità molto elevata soprattutto nei Paesi ad alto reddito.

Questo spreco può derivare da una serie di fattori, tra cui l'acquisto eccessivo di alimenti, la cattiva pianificazione dei pasti, la scarsa comprensione delle date di scadenza/termini minimi di conservazione, porzioni troppo abbondanti, una gestione inefficiente degli avanzi e una mancata conoscenza degli adeguati metodi di conservazione dei prodotti. Nel contesto dell'Unione Europea, ad esempio, lo spreco alimentare domestico rappresenta quasi il 53% del totale degli sprechi alimentari (1).

Le conseguenze dello spreco alimentare sono molteplici: non solo comporta una perdita economica considerevole, ma contribuisce anche all'incremento delle emissioni di gas serra e alla depauperazione di risorse naturali come acqua, terra ed energia. Infatti, a livello globale, si stima che il *food waste* contribuisca fino all'8-10% delle emissioni totali di gas serra, rendendo questo fenomeno una delle principali cause indirette del cambiamento climatico (2).

Per tutte queste ragioni ridurre lo spreco alimentare, in particolare quello domestico, è essenziale non solo per migliorare la sicurezza alimentare e ridurre l'impatto ambientale, ma anche per promuovere un uso più equo e sostenibile delle risorse alimentari. La lotta contro lo spreco alimentare è diventata per questo un tema centrale nell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile. Il Target 12.3, all'interno dell'Obiettivo 12 – Produzione e consumo responsabili, mira a ridurre del 50% lo spreco alimentare pro-capite a livello di vendita e consumo finale entro il 2030, così come a ridurre le perdite di cibo lungo l'intera catena di approvvigionamento, dalla produzione iniziale fino alla distribuzione (3).

Nonostante negli ultimi anni, la consapevolezza sul tema del *food waste* sia cresciuta, resta ancora molto da fare per affrontare efficacemente questo problema, specialmente in ambito domestico, dove piccoli cambiamenti nelle abitudini quotidiane possono generare un impatto significativo.

Quindi ridurre lo spreco alimentare nelle famiglie rappresenta una priorità per la sostenibilità globale e richiede l'impegno congiunto di governi, organizzazioni, imprese e cittadini. Attraverso una maggiore sensibilizzazione, educazione e strumenti efficaci per la gestione del cibo, si può contribuire a limitare il *food waste* e costruire un futuro più sostenibile.

CARATTERISTICHE DELLO STUDIO

Obiettivo dello studio

La presente indagine ha riguardato la quantificazione dello spreco alimentare domestico, realizzata su un campione rappresentativo della popolazione italiana. La raccolta dati è stata effettuata con l'ausilio dell'istituto di ricerca SWG SpA.

L'obiettivo dello studio è stato quello di valutare, attraverso una metodologia validata e già utilizzata in altre indagini svolte in precedenza (4, 5), le quantità e la tipologia dello spreco alimentare domestico e di indagare i comportamenti e gli orientamenti dei rispondenti e delle rispondenti nei confronti dello spreco alimentare. Tramite le informazioni ottenute dalla profilazione del campione inoltre è stato possibile stratificare queste informazioni rispetto a diverse variabili sociodemografiche (genere, età, titolo di studio, area geografica di residenza, tipologia e dimensione della famiglia, ceto sociale, titolo di studio e presenza di figli maggiori o minori di 11 anni). Questa raccolta dati ha permesso inoltre di mettere a confronto i dati raccolti in questa ultima *survey*, con quelle effettuate precedentemente, ottenendo in questo modo un monitoraggio temporale dello spreco domestico dal 2018 al 2023.

Il presente studio si colloca all'interno del Progetto Waste Fits finanziato dall'Unione Europea, nell'ambito del Grant Agreement SMP-FOOD-2022-Misurazione dello spreco alimentare e attuazione di programmi di prevenzione dello spreco alimentare.

In considerazione del fatto che lo spreco dipende dalle quantità di alimenti che troviamo in casa e in generale dalle abitudini alimentari e di stile di vita delle famiglie (6), nella presente indagine sono stati raccolti anche i dati sui consumi alimentari e sull'attività fisica dei partecipanti.

Date queste premesse, il seguente documento riporta i risultati suddivisi in tre aree:

- Spreco alimentare domestico: quantificazione, comportamenti e orientamenti;
- Consumi alimentari;
- Attività fisica.

Nei prossimi paragrafi verranno descritti in dettaglio la metodologia adottata per l'indagine, le procedure di campionamento e la profilazione del campione. Successivamente, verranno presentati e analizzati i risultati dell'indagine.

Disegno dello studio

L'indagine è stata condotta mediante una rilevazione online con metodo CAWI (*Computer Assisted Web Interview*) su di un campione di 2.087 soggetti rappresentativi della popolazione italiana. Per completezza, nel campione sono stati inclusi anche 180 soggetti che non fanno uso di Internet e/o di altri strumenti telematici che sono stati intervistati attraverso un contatto personale con metodologia CAPI (*Computer Assisted Personal Interview*).

Per il campionamento sono stati utilizzati i seguenti criteri:

- il campione è stato stratificato secondo le cinque macroaree definite dall'ISTAT (Nord-Ovest, Nord-Est, Centro, Sud, Isole), per genere e per età;
- successivamente allo screening iniziale sono state prefissate quote anche a livello di macroarea e per la dimensione familiare. Inoltre, per tutto il corso della rivelazione si è tenuto sotto controllo il parametro dell'età.

Questa tipologia di stratificazione campionaria ha consentito di avere una rappresentazione reale dell'universo di riferimento. Le unità d'analisi sono state selezionate con criteri casuali per garantire la rappresentatività statistica. Tutti i parametri sono stati uniformati ai più recenti dati forniti dall'ISTAT (Istituto Nazionale di Statistica). Considerato un intervallo di confidenza al 95%, le stime ottenute hanno, per il dato medio, un margine di approssimazione massimo del $\pm 2,95\%$.

L'indagine è stata suddivisa in tre fasi:

- *Prima fase*: i rispondenti e le rispondenti hanno compilato un breve questionario attraverso il quale sono stati selezionati per partecipare all'indagine in base ai requisiti richiesti (i.e. responsabili degli acquisti alimentari e della preparazione dei pasti in famiglia, completamente o in parte) e gli è stato chiesto di prestare attenzione ai rifiuti prodotti in famiglia nella settimana successiva;
- *Seconda fase*: immediatamente dopo la settimana di osservazione, gli intervistati hanno compilato il questionario principale, relativo al comportamento nei confronti dello spreco alimentare e alla misurazione della quantità e valore dei cibi e delle bevande acquistati nella stessa settimana;
- *Terza fase*: a distanza di 48 ore dalla conclusione della seconda fase, gli intervistati hanno compilato il questionario relativo alla valutazione dei consumi dei cibi e delle bevande acquistati nella stessa settimana, agli atteggiamenti nei confronti dello spreco, in particolare sulla consapevolezza delle conseguenze dello spreco di cibo, norme sociali e difficoltà nelle pratiche inerenti al cibo e alle bevande. In questa fase è stato valutato anche il livello di attività fisica.

Relativamente alla seconda fase per affinare la misurazione relativa allo spreco alimentare domestico, è stata realizzata una ulteriore rilevazione con la tecnica del Diario, per valutare la sottostima delle quantità riportate retroattivamente attraverso il questionario classico. Per questo scopo è stato campionato un gruppo aggiuntivo di famiglie che ha compilato il proprio Diario degli sprechi continuativamente per una settimana (7 giorni). Inoltre, sapendo che la quantità misurate con il questionario possono subire variazioni soggette al periodo in esame, i Diari sono stati compilati in contemporanea al periodo di osservazione relativo alla prima indagine quantitativa (fase 2). La durata della rilevazione con i Diari ammonta complessivamente a dieci giorni, considerato che il campione è stato diviso in due segmenti differenti. Questa scelta è stata fatta per evitare che la fase di "noia" degli ultimi giorni di compilazione potesse cadere sempre nel fine settimana. Per cui si è avuto un primo gruppo che ha compilato i Diari nel periodo compreso tra lunedì 9 ottobre a domenica 15 ottobre 2023 e un secondo gruppo che ha svolto questa rilevazione nel periodo compreso tra giovedì 12 ottobre a mercoledì 18 ottobre 2023.

I risultati illustrati nel presente documento per quanto riguarda lo spreco alimentare domestico e i consumi alimentari sono relativi al campione finale di 2.087 famiglie (i rispondenti e le rispondenti sono i responsabili degli acquisti e preparazione dei pasti) che hanno portato a termine le tre fasi di rilevazione. Relativamente ai Diari, il campione comparativo è composto da 406 famiglie italiane distribuite su tutto il territorio nazionale. In merito ai risultati sull'attività fisica, dopo una prima pulizia dei dati, effettuata secondo le linee guida del protocollo IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*, questionario internazionale sull'attività fisica) sono stati invece esclusi i rispondenti che: 1) non hanno fornito alcuna risposta nei diversi domini (lavoro, trasporto, attività domestiche e tempo libero); 2) hanno riportato un totale di minuti di attività fisica superiore a 960 minuti (più di 16 ore giornaliere) e 3) hanno dichiarato un totale di giorni superiore a 7 nei vari domini. Il campione finale relativo ai risultati sulla attività fisica è quindi composto da 1.316 partecipanti.

Inoltre, sono stati calcolati i valori MET (*Metabolic Equivalent of Task*) specifici per ogni attività, ottenuti moltiplicando il tempo dedicato a una specifica attività per il numero di giorni e

per il valore MET specifico di quell'attività, come riportato nel compendio dell'attività fisica (7). In base al totale dei MET, i partecipanti sono stati classificati in tre livelli di attività fisica:

- *Basso livello di attività fisica*: comprende gli individui che non soddisfano i criteri per le categorie moderate o alte.
- *Moderato livello di attività fisica*, rispondente ad almeno uno dei seguenti criteri:
 - Attività vigorosa per almeno 3 giorni, con un minimo di 20 minuti al giorno.
 - Attività moderata e/o camminata per almeno 5 giorni, con un minimo di 30 minuti al giorno.
 - Qualsiasi combinazione di camminata, attività moderata o vigorosa per almeno 5 giorni, raggiungendo un totale minimo di 600 MET-minuti/settimana.
- *Alto livello di attività fisica*, rispondente ad almeno uno dei seguenti criteri:
 - Attività vigorosa per almeno 3 giorni, con un minimo di 1.500 MET-minuti/settimana.
 - Qualsiasi combinazione di camminata, attività moderata o vigorosa per almeno 7 giorni, con un totale minimo di 3.000 MET-minuti/settimana.

Strumenti di indagine: i questionari utilizzati

Spreco alimentare domestico: comportamenti, orientamenti e quantificazione

Il questionario sullo spreco alimentare domestico somministrato in questa indagine è stato convalidato da van Herpen *et al.* (2019) (8) a livello europeo e successivamente utilizzato in Italia dopo traduzione e adattamento linguistico (9) e ulteriormente revisionato per la valutazione nazionale (6).

Il questionario comprende una parte iniziale che include informazioni sociodemografiche (genere, età, tipo di lavoro, livello di istruzione, reddito percepito, dimensione della città di residenza, regione di residenza, tipologia e dimensione della famiglia), seguita da una serie di domande mirate alla valutazione dei comportamenti e degli orientamenti relativi allo spreco. Inoltre, il questionario ha permesso di quantificare gli sprechi alimentari domestici in termini di incidenza e quantità di rifiuti, e la tipologia di cibo sprecato (cibo completamente inutilizzato, cibo parzialmente utilizzato, avanzi di pasti e avanzi conservati).

I comportamenti e gli orientamenti sono stati valutati con domande che misurano i fattori che influenzano gli sprechi alimentari secondo il framework teorico MOA (Motivazione, Opportunità e Abilità) (10).

I fattori si riferiscono a:

- *Motivazione*, che comprende valori, atteggiamenti, norme soggettive e consapevolezza delle conseguenze degli sprechi alimentari;
- *Opportunità*, che riguarda l'accessibilità dei prodotti, negozi e attrezzature per la conservazione del cibo;
- *Abilità*, che si riferisce alle competenze necessarie per prevenire gli sprechi, come la gestione della sicurezza alimentare, la pianificazione e la conoscenza della durata di conservazione.

Per quanto riguarda la quantizzazione dello spreco sono state innanzitutto indicate le definizioni utilizzate in fase di intervista in relazione alla osservazione dello spreco alimentare prodotto in famiglia.

Nelle domande si fa riferimento a:

- tutti i prodotti commestibili, cibi e bevande, acquistati in qualsiasi tipo di negozio, anche online, o coltivati in casa, che sono stati gettati via;
- i prodotti andati a male o che hanno superato la data di scadenza;
- i prodotti indipendentemente da dove sono stati gettati (tra i rifiuti indifferenziati, nell’umido, nel compostaggio domestico, oppure dati da mangiare ad animali domestici). Dunque, è compreso tutto ciò che di commestibile viene gettato via.

Eccezioni, che non devono essere considerate, sono:

- bucce, semi, torsoli, scarti di ossa;
- cibi o bevande avanzati o gettati via in occasione di pasti fuori casa (es. al ristorante, al bar, o alla mensa, ecc.).

Il cibo gettato via può avere diverse forme:

- *cibi completamente inutilizzati*: cibi o bevande gettati via senza essere mai stati usati, ad esempio confezioni mai aperte (anche se parte di pacchi multipli), o frutta intera andata a male, o forme di pane mai tagliate, ecc.;
- *cibi parzialmente utilizzati*: cibi o bevande gettati via dopo essere stati parzialmente usati, ad esempio fette di pane, confezioni di salumi a metà, metà cipolla, una confezione di latte lasciata a metà, ecc.;
- *avanzi di pasti*: avanzi rimasti nei piatti, o nella pentola, ad esempio purea di patate rimasta nel piatto o nella padella, panini già preparati avanzati dal pranzo, ecc.;
- *avanzi conservati*: avanzi gettati via dopo essere stati conservati in frigo o nel freezer per essere consumati in un secondo momento, come ad esempio una porzione di pasta surgelata della settimana precedente, ecc.

La quantizzazione ossia il calcolo dei grammi sprecati per ogni singola categoria di alimento è stato effettuato a partire dalla domanda «Quanto/a [ALIMENTO] Lei e la Sua famiglia avete gettato via la settimana scorsa?». Il quesito prevedeva 5 diverse modalità di risposta elencante in ordine crescente. Ad ogni modalità di risposta è stata attribuita una quantità in grammi diversa per ogni categoria alimentare. Nel caso specifico delle bevande è stata utilizzata per convenzione l’equivalenza 1 chilogrammo = 1 litro.

Nella Tabella 1 sono illustrati in dettaglio l’equivalenza in grammi per la scala di risposta per ogni alimento.

Tabella 1. Corrispondenza tra il quantitativo in grammi per ogni modalità di risposta (da 1 a 5)* nei gruppi alimentari considerati. Waste Fits 2023

Categoria	Quantitativo (g) per modalità di risposta*				
	1	2	3	4	5
Bevande alcoliche	75	300	500	1000	1500
Bevande analcoliche	68	250	500	1000	1500
Carne fresca	75	150	375	675	900
Carne surgelata o in scatola	75	150	375	675	900
Cereali per la prima colazione e sostituti del pane, ecc.	10	40	250	500	1000
Dolci e torte freschi	50	100	250	500	1000
Formaggio fresco	5	10	20	45	60
Formaggio stagionato	5	10	20	45	60
Frutta confezionata	20	40	80	240	400

Categoria	Quantitativo (g) per modalità di risposta*				
	1	2	3	4	5
Frutta fresca	25	50	100	300	500
Latte di vacca/capra/pecora/asina	68	250	500	1000	1500
Legumi	25	75	150	250	350
Marmellate e altre creme dolci spalmabili	5	10	25	50	100
Pane	18	35	400	800	1200
Pasta	25	75	150	250	350
Patate	25	75	150	250	350
Patatine/noccioline/frutta secca	10	20	50	90	120
Pesce e frutti di mare freschi	75	150	375	675	900
Pesce e frutti di mare surgelati o in scatola	75	150	375	675	900
Preparati a base di patate	25	88	375	750	1125
Prodotti lavorati vegetali	45	90	225	405	540
Ripieni per panini	10	20	50	90	120
Riso o cereali per la preparazione di primi piatti	25	75	150	250	350
Salse/ condimenti	10	30	90	225	675
Snack dolci confezionati non freschi	10	30	90	225	675
Uova	30	60	150	270	360
Verdura confezionata	25	75	150	250	350
Verdura fresca	25	75	150	250	350
Yogurt, budini, merende fresche alla frutta	38	150	500	1000	2000
Zuppe o vellutate	38	150	500	1000	1500

*Il quesito prevedeva 5 diverse modalità di risposta elencante in ordine crescente, vedere Appendice A.

Diario dei rifiuti alimentari commestibili domestici

Il Diario dei rifiuti alimentari commestibili è uno strumento in cui il responsabile degli acquisti e della cucina deve riportare tutte le informazioni relative a cibo e bevande riferendosi però allo spreco di tutto il nucleo familiare. All'inizio del Diario (11) sono presenti le istruzioni per un'adeguata compilazione. Ogni tabella presente nel Diario diversa per giorno e per singolo pasto (colazione, pranzo e cena) deve essere compilata con le informazioni riguardanti il cibo che è stato gettato alla fine di ogni pasto:

- categoria alimentare (nome della categoria alimentare di appartenenza dell'alimento sprecato, come per esempio verdura fresca, pane, latte, ecc.);
- descrizione dettagliata del prodotto (tipo/forma di prodotto, marca, confezione, ecc.);
- forma dello spreco (cibi completamente inutilizzati, cibi parzialmente utilizzati, avanzi di pasti o avanzi conservati);
- quantità (in grammi/chilogrammi o millilitri/litri).

Successivamente sono riportate le indicazioni su come effettuare una adeguata misurazione dello spreco e alla fine del Diario sono presenti anche degli esempi su come compilare adeguatamente le singole tabelle.

Consumi alimentari

La valutazione del consumo alimentare domestico è stata effettuata tramite un Questionario di Frequenza Alimentare (*Food Frequency Questionnaire*, FFQ) validato nel contesto italiano. Gli FFQ sono strumenti a basso costo e facili da usare, utilizzati per descrivere l'assunzione abituale di cibo, soprattutto negli studi epidemiologici. In questo studio è stato utilizzato il questionario

validato da Buscemi *et al.* (2015) (12), che include 36 alimenti, offrendo una valutazione alimentare familiare simile al Diario di 3 giorni per molte delle variabili analizzate.

Il calcolo dei grammi consumati per ogni singola categoria di alimento è stato effettuato a partire dalla domanda «E quando mangia/ beve [ALIMENTO] in quale quantità ne beve/mangia?». Il quesito prevedeva diverse modalità di risposta elencate in ordine crescente a seconda dell'alimento presentato. Ad ogni modalità di risposta è stata attribuita una quantità in grammi diversa per ogni categoria alimentare. Nel caso specifico delle bevande è stata utilizzata per convenzione l'equivalenza 1 chilogrammo=1 litro. Nella Tabella 2 è riportata l'equivalenza tra i quantitativi in grammi per ogni alimento nelle varie opzioni di risposta.

Tabella 2. Corrispondenza tra quantitativo in grammi per ogni modalità di risposta (da 1 a 5) nei gruppi alimentari considerati. Waste Fits 2023

Categoria	Quantitativo (g) per modalità di risposta*					
	1	2	3	4	5	6
Birra	0	230	330	450	660	1000
Burro	0	5	10	15	20	/
Carne rossa	0	80	120	200	250	/
Dolci	0	30	50	70	100	/
Fiocchi di latte	0	100	150	200	250	/
Formaggi morbidi	0	50	70	100	150	/
Formaggi stagionati	0	30	50	70	100	/
Frutta fresca	0	100	150	200	250	/
Hamburger	0	120	210	300	/	/
Hot dog	0	120	210	300	/	/
Latte	0	125	150	180	330	/
Latticini	0	60	125	200	250	/
Legumi freschi	0	75	125	175	250	/
Legumi secchi	0	30	50	70	100	/
Maiale	0	80	120	200	250	/
Margarina	0	5	10	15	20	/
Olio di oliva	0	5	10	15	20	/
Olio di semi	0	5	10	15	20	/
Pane	0	30	50	100	150	/
Pasta o riso	0	45	70	110	150	/
Patate	0	100	150	200	250	/
Pesce	0	100	150	200	250	/
Pizza	0	100	150	300	450	/
Pollo	0	80	120	200	250	/
Prodotti da forno	0	15	30	45	60	/
Prosciutto e simili	0	20	40	80	100	/
Salame	0	15	30	50	80	/
Superalcolici	0	30	130	200	300	400
Verdure e ortaggi	0	100	150	200	250	/
Vino	0	150	200	250	300	/
Yogurt	0	125	150	180	330	/

Attività fisica

L'IPAQ è uno strumento ampiamente utilizzato per valutare i livelli di attività fisica in diverse popolazioni. È stato sviluppato e testato in numerosi Paesi e ha come obiettivo quello di fornire un metodo standardizzato per la valutazione transnazionale dell'attività fisica nei diversi ambiti, tra cui il lavoro, le attività domestiche, il trasporto attivo e il tempo libero.

Il questionario utilizzato in questo studio è quello validato da Mannocci *et al.* (2010) (13) ed è suddiviso in cinque parti:

1. Attività fisica durante le ore di lavoro;
2. Attività fisica per spostarsi;
3. Lavori casalinghi, mantenimento della casa e cura della famiglia;
4. Attività ricreative, sport e tempo libero;
5. Tempo passato seduto.

RISULTATI DELL'INDAGINE

Profilo delle persone intervistate

Come riportato nella Tabella 3, il campione analizzato è costituito principalmente da donne rispetto agli uomini (60% vs. 40%), con una maggiore concentrazione di persone nella fascia più anziana (26%) e in quella tra i 45-54 anni (22%). Le restanti fasce di età sono comprese tra il 16 e il 18% (18-34 anni: 16%; 35-44 anni: 17%; 55-64 anni: 18%).

Tabella 3. Profilo sociodemografico delle famiglie intervistate (dato % novembre 2023 e novembre 2021). Waste Fits 2023.

Caratteristiche sociodemografiche		Novembre 2023	Novembre 2021
Sesso	Maschi	37	40
	Femmine	63	60
Età	18-34 anni	18	16
	35-44 anni	19	17
	45-54 anni	26	22
	55-64 anni	19	18
	≥ 65	18	26
Titolo di studio	Basso	19	19
	Medio	45	45
	Alto	36	36
Ampiezza del centro	fino a 10 mila abitanti	25	18
	da 10 mila a 100 mila abitanti	44	43
	oltre i 100 mila abitanti	31	39
Ceto sociale	medio-alto	49	47
	medio-basso	39	39
	popolare	12	14
Professione	lavoratore autonomo	16	14
	lavoratore dipendente	47	44
	casalinga	12	11
	ritirato dal lavoro/pensionato	15	22
	altro	10	9
Tipologia di nucleo familiare	coppia o genitore solo con figli conviventi	51	39
	coppia senza figli conviventi	24	27
	famiglie unipersonali	15	22
	famiglie con più nuclei	10	13
Dimensione del nucleo familiare	1 persona	17	27
	2 persone	28	31
	3 persone	25	18
	4 persone o più	30	24
Figli	nessun figlio	37	41
	1 figlio	26	21
	2 figli	30	30
	3 figli o più	7	8
Presenza/assenza figli piccoli (0-8 anni)	senza figlio piccolo	84	87
	con figlio piccolo	16	13
Presenza/assenza figli grandi (9-13 anni)	senza figlio grande	86	88
	con figlio grande	14	12

Poco meno del 50% degli intervistati (45%) possiede un titolo di studio medio rispetto al 19% che ha un titolo di studio basso e al 36% che lo ha alto. Per quanto concerne la distribuzione geografica del campione (Figura 1), troviamo una maggiore concentrazione di rispondenti nel Sud e nelle isole rispetto alla media nazionale (40% vs. 34%) e inferiore nel Nord-Ovest dell'Italia (19% vs. 27%). Una distribuzione in linea con le statistiche nazionali invece nel Centro (19% vs. 20% nazionale) e nel Nord-Est (22% vs. 19%). Solo il 18% del campione ha dichiarato di vivere in centri con meno di 10 mila abitanti, molto inferiore alla media nazionale fissata al 30%. La maggior parte del campione invece si concentra in medi e grandi centri abitati (43% in centri con una dimensione tra i 10 e i 100 mila abitanti (vs. 46% media nazionale) e il 39% in centri con numero di abitanti superiore ai 100 mila (vs. 23% media nazionale). Per quanto riguarda il ceto sociale, il livello medio-alto è caratteristico di quasi la metà del campione (47%), il medio basso di circa il 40%, mentre la parte rimanente del campione (14%) ha dichiarato di appartenere ad un ceto popolare. La maggioranza degli intervistati ha anche dichiarato di essere un lavoratore dipendente (44%), seguito da ritirato/ pensionato (22%), lavoratore autonomo (14%), casalinga/o (11%) o di avere altre tipologie di impiego (9%).

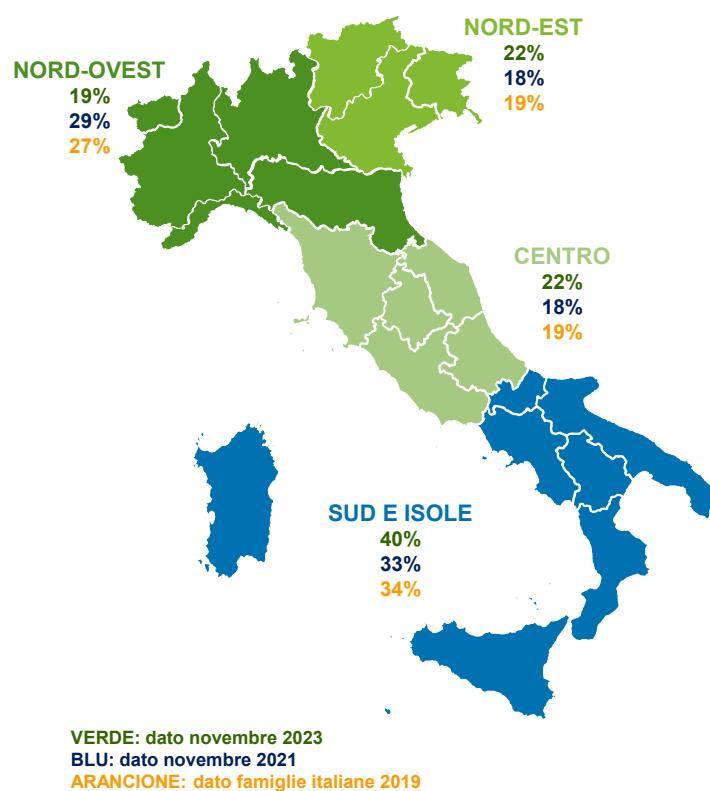


Figura 1. Distribuzione italiana delle famiglie del campione: confronto 201 vs. 2021.
Dati ISTAT 2022¹. Waste Fits 2023

Riguardo alla tipologia di famiglia il 39% si dichiara coppia o genitore solo con figli una percentuale leggermente più bassa del 45% della media nazionale; il 27% del campione è

¹ Censimento permanente della popolazione: le famiglie in Italia. Anni 2018 e 2019. Roma: ISTAT; 2022. Disponibile all'indirizzo: https://www.istat.it/it/files/2022/03/Censimento-permanente-della-popolazione_le-famiglie-in-Italia.pdf

costituito da coppie senza figli che in questo caso è una percentuale più alta della media nazionale pari al 20%. Il 22% dei rispondenti e delle rispondenti ha dichiarato di essere una famiglia unipersonale (vs. 31% media nazionale) e il 13% di appartenere ad altre tipologie di famiglia (vs. 4% media nazionale). Il 31% degli intervistati vive in un nucleo familiare composto da due persone, seguito da chi vive da solo (27%), da famiglie con quattro o più membri (24%) e, infine, da quelle composte da tre persone (18%). Il 41% del campione ha dichiarato di non avere figli, seguito dal 30% con due figli, il 21% con un solo figlio e solo l'8% con tre o più figli. Le famiglie con figli piccoli (0-8 anni) e quelle con figli più grandi (9-13 anni) risultano equamente distribuite (vedi Tabella 3).

Spreco alimentare domestico

Comportamenti

Preparazione dei pasti e la spesa alimentare

Alla domanda sugli aspetti prioritari relativi al cibo (Figura 2), molto alte sono le risposte relative alla importanza degli aspetti legati al sapore (93%) e alla sua salubrità (91%). Nonostante questi fattori si confermino i più rilevanti anche in questa rilevazione effettuata nel 2023, i dati sono leggermente in calo rispetto al 2021 (93% vs. 95% nel 2021; 91% vs. 96% nel 2021 rispettivamente) (Figura 3). Il 71% del campione però riferisce anche la necessità di avere abbastanza cibo in casa, il 68% che sia di facile preparazione e più della metà (il 57%) che questo non sia troppo costoso (vs. 47% nel 2021) (Figure 2 e 3). Come mostrato nella Tabella 4, i segmenti demografici che maggiormente prioritizzano il costo e la sicurezza di avere abbastanza cibo in casa, sono quelli con una dimensione familiare maggiore (4 persone o più). La fascia di età più giovane (18-34 anni) mostra invece un interesse limitato verso gli aspetti della salubrità del cibo.

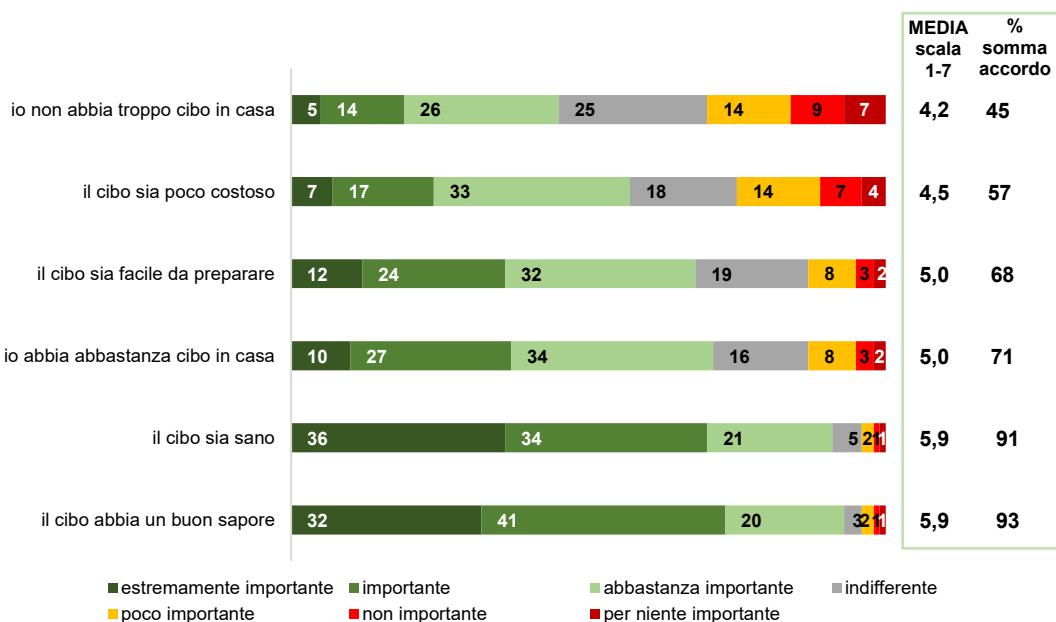


Figura 2. Famiglie (%) per caratteristiche prioritarie del cibo consumato
 (% somma accordo comprende “estremamente importante” + “importante” + “abbastanza importante”). Waste Fits 2023

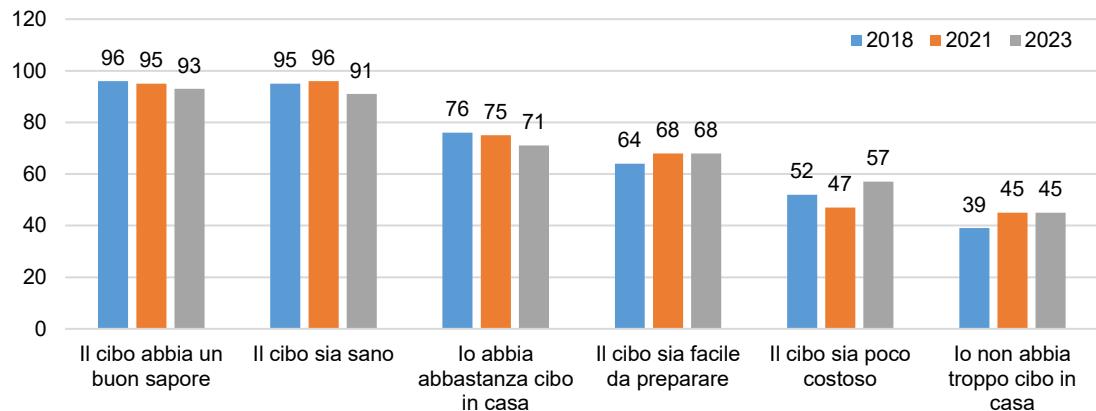


Figura 3. Famiglie (%) per caratteristiche prioritarie del cibo consumato: confronto anni 2018, 2021 e 2023 (il dato comprende le risposte “estremamente importante” + “importante” + “abbastanza importante”). Waste Fits 2023

Tabella 4. Famiglie (%) per caratteristiche prioritarie del cibo consumato nei diversi segmenti sociodemografici secondo una scala 1-7 (1=per niente importante; 7=estremamente importante). Waste Fits 2023

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica					Livello di istruzione		
		18-34	35-44	45-54	55-64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
il cibo abbia un buon sapore	5,9	5,7	5,7	5,9	6,1	6,0	5,8	6,0	5,9	5,9	6,1	5,9	5,9	5,9	5,8	5,8	6,0	5,9	5,8
il cibo sia sano	5,9	5,5	5,7	5,9	6,1	6,1	5,9	5,9	5,8	5,9	6,1	5,9	5,9	5,9	5,8	5,9	5,9	5,8	5,9
io abbia abbastanza cibo in casa	5,0	5,1	5,0	5,0	4,9	5,0	4,9	4,8	5,1	5,2	5,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,1	5,1	5,0	4,9
il cibo sia facile da preparare	5,0	4,9	4,9	5,1	5,1	5,0	5,1	4,9	5,0	4,9	5,1	5,0	4,9	4,9	5,1	5,0	5,1	5,0	4,9
il cibo sia poco costoso	4,5	4,7	4,4	4,5	4,4	4,5	4,5	4,3	4,6	4,5	5,0	4,6	4,4	4,4	4,4	4,6	4,7	4,6	4,3
io non abbia troppo cibo in casa	4,2	4,2	4,1	4,2	4,3	4,1	4,1	4,1	4,3	4,1	4,4	4,3	4,3	4,2	4,0	4,0	4,1	4,2	4,2

*Tot: Totale campione

NO: Nord ovest; NE: Nord Est; C: Centro; S: Sud; I: Isole; B: Basso; M: Medio; A: Alto

■ categorie con livelli minori rispetto alla media

■■ categorie con livelli maggiori rispetto alla media

Migliorata la conoscenza dei consumatori e delle consumatrici riguardo alle indicazioni sulla data di scadenza come riportato nella Tabella 5. In particolare, il 77% è stato in grado di identificare correttamente il comportamento da associare alla dicitura “da consumarsi preferibilmente entro”, con un aumento rispetto al 69% del 2021. Leggermente diminuita la percentuale di rispondenti che hanno identificato il corretto comportamento da associare alla dicitura “da consumarsi entro” che scende al 68% rispetto al 71% del 2021. Relativamente alla frequenza della spesa alimentare il dato è rimasto stabile rispetto al 2021 con una % maggiore di famiglia (40%) che fa spesa 2,3 volte a settimana (Tabella 6).

Tabella 5. Conoscenza delle famiglie (%) sulle indicazioni sulla data di scadenza: confronto tra i dati 2021 e 2023. Waste Fits 2023

Significato pratico della data di scadenza indicata dall'etichetta	Se sulla confezione del prodotto alimentare si legge:			
	«da consumarsi entro»	«da consumarsi preferibilmente entro»	2021	2023
Non devo consumare il prodotto oltre quella data per motivi di sicurezza alimentare, anche se ha un bell'aspetto e un buon odore	71	68	29	21
Posso consumare il prodotto oltre la data riportata senza rischi per la salute, anche se il sapore e la consistenza potrebbero non essere dei migliori	28	29	69	77
Non so	1	3	2	2

Tabella 6. Famiglie (%) che effettuano la spesa alimentare al supermercato per frequenza. Waste Fits 2023

Frequenza spesa	Famiglie (%)
Tutti i giorni	2018 6
	2021 7
	2023 7
4-5 volte a settimana	2018 9
	2021 10
	2023 9
2-3 volte a settimana	2018 35
	2021 43
	2023 40
1 volta a settimana	2018 42
	2021 34
	2023 35
2 volte al mese	2018 6
	2021 5
	2023 7
1 volta al mese	2018 2
	2021 1
	2023 2

Leggermente diminuita la frequenza di chi fa la spesa online, con un decremento del 5% rispetto ai dati del 2021 (Tabella 7). Riguardo al pasto principale anche questo dato risulta stabile rispetto alle indagini precedenti con un 2,4 persone che sono solite prendere parte a questo momento di convivialità (dati non mostrati).

Tabella 7. Famiglie (%) che effettuano la spesa alimentare online per frequenza. Waste Fits 2023

Frequenza spesa		Famiglie (%)
Sempre	2018	3
	2021	5
	2023	5
Quasi sempre	2018	1
	2021	6
	2023	4
Frequentemente	2018	4
	2021	7
	2023	6
Qualche volta	2018	11
	2021	15
	2023	13
Raramente	2018	10
	2021	13
	2023	13
Quasi mai	2018	14
	2021	15
	2023	17
Mai	2018	57
	2021	39
	2023	42

Spreco per categoria alimentare

I risultati di questa parte di indagine hanno evidenziato che l'incidenza delle famiglie che gettano via alimenti nelle varie categorie è leggermente diminuita rispetto all'indagine precedente per quanto riguarda la verdura (44% nel 2021 vs. 40% nel 2023) e la frutta fresca (35% nel 2021 vs. 32% nel 2023). Diminuzioni più rilevanti sono state riportate anche per il pane dal 33 al 26% e per lo spreco di pasta dal 22 al 14%. Un aumento di due punti percentuali invece è stato rilevato per le famiglie che non sprecano nessuna categoria alimentare, in aumento tra le famiglie che hanno un'età media più alta, in famiglie più piccole e quelle senza figli (Figura 4).

Comparando i dati raccolti nel corso degli anni, miglioramenti importanti sono stati riscontrati anche nella quantità media di cibo gettata via durante la settimana, che si è ridotta notevolmente passando da 502 g nel 2021 a 421 g nel 2023 (dati non mostrati). Analizzando lo spreco delle singole categorie, invece, si può vedere come rispetto al quantitativo in grammi del 2021 si è ridotto lo spreco di: pane (-29 g), latte e pasta (-11 g), della verdura fresca (-8 g), delle bevande analcoliche (-6 g) e della frutta fresca, degli yogurt/budini/merende fresche alla frutta, ecc., salse e condimenti (-5 g). Leggermente in aumento invece lo spreco delle zuppe/vellutate e del pesce/frutti di mare congelati o in scatola (+4 g). Nonostante la netta diminuzione, il pane, la verdura fresca e la frutta fresca rimangono le categorie più spurate dalle famiglie intervistate, coerentemente con l'indagine precedente (Figura 5).

La Figura 6 descrive le quantità medie di cibo sprecato nei vari segmenti demografici da cui si evidenzia che lo spreco è più elevato tra i giovani (18-34 anni con un aumento di 31 g rispetto al 2021), nelle famiglie più numerose (631 g +10 g rispetto al 2021), e in presenza di figli piccoli (769 g, dato stabile). Lo spreco risulta invece ridotto notevolmente rispetto ai dati del 2021 nel Sud e nelle Isole (-129 g rispetto al 2021), nelle famiglie di due componenti (-133 g rispetto al 2021), negli intervistati con una fascia di età tra i 35 e i 44 anni (-156 g rispetto al 2021), in coloro con un ceto sociale medio-alto (-145 g) e che abitano in un centro tra i 10 e i 100 mila abitanti (-122 g).

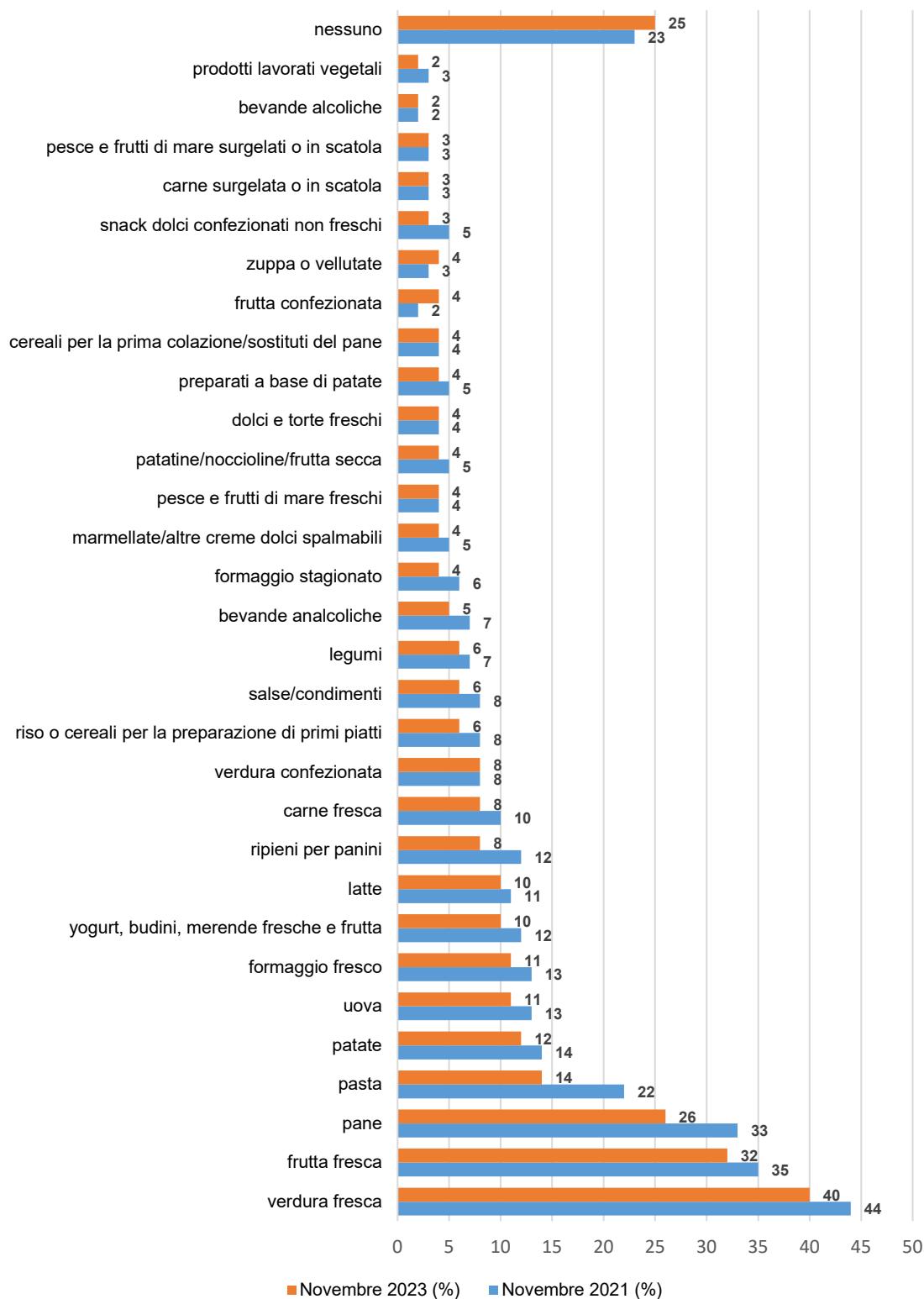


Figura 4. Famiglie (%) che gettano via alimenti nelle categorie considerate. Waste Fits 2023

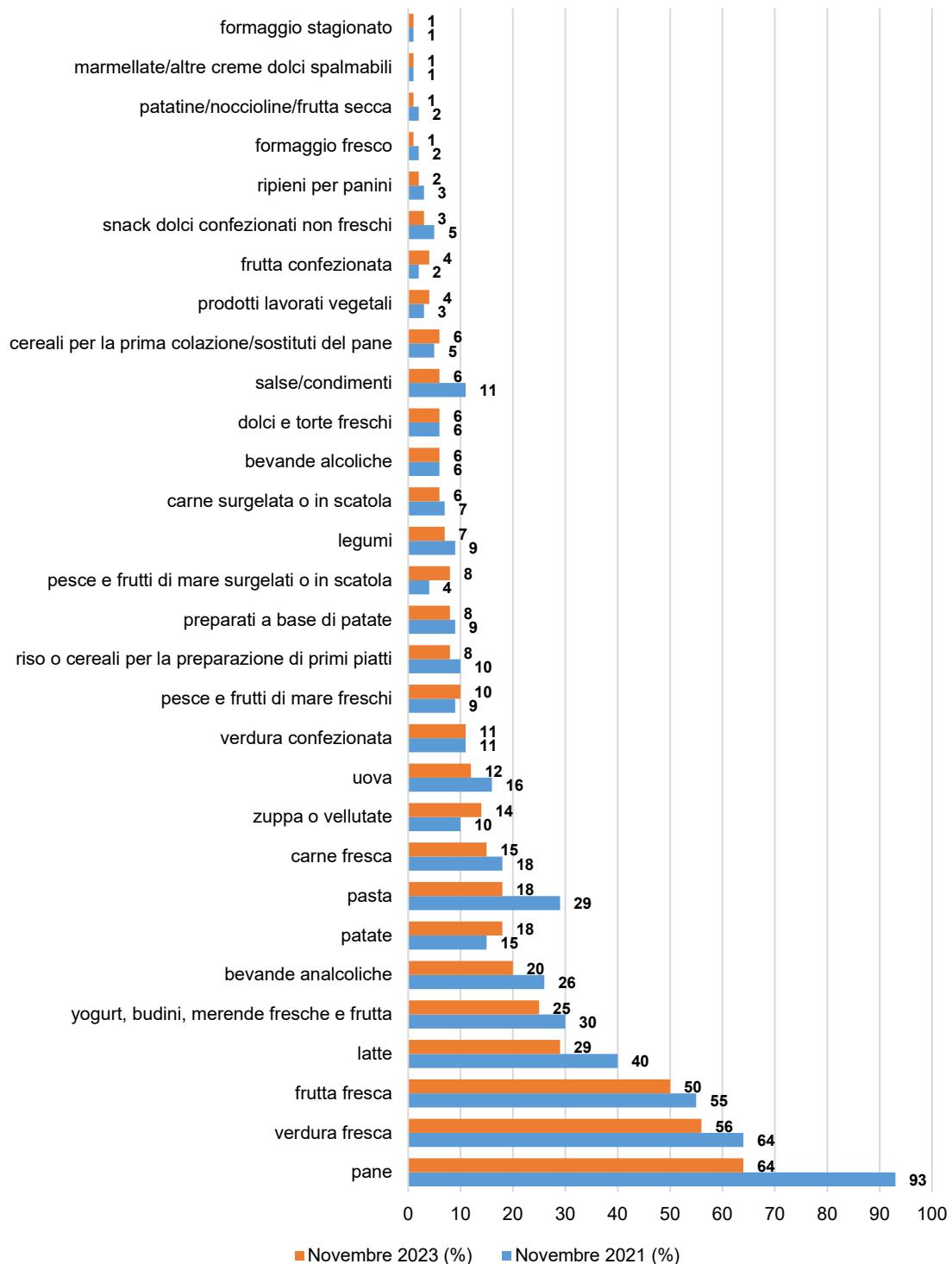


Figura 5. Quantità media sprecata (%) dalle famiglie settimanalmente per categoria alimentare.
Waste Fits 2023

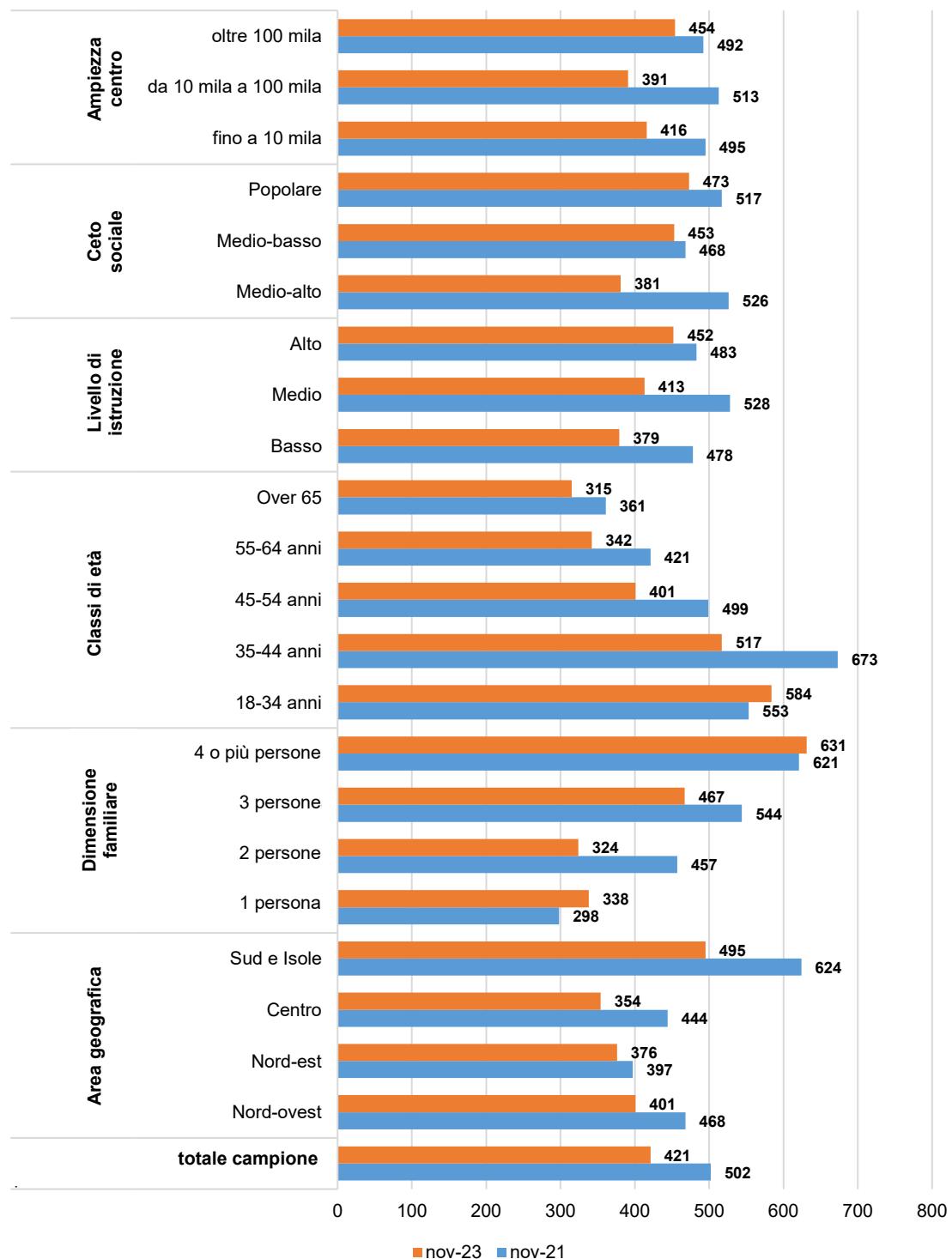


Figura 6. Quantità media (in grammi) di cibo sprecato dalle famiglie per categoria: confronto tra segmenti sociodemografici. Waste Fits 2023

Spreco alimentare: tipologia e categorie alimentari

L'analisi dei dati che riguardano la tipologia dello spreco (Tabella 8) mostra come ci sia stato un aumento rispetto ai dati del 2021 nell'abitudine di gettare i cibi completamente inutilizzati (28% nel 2023 vs. 25% nel 2021) e i cibi parzialmente utilizzati (35% nel 2023 vs. 32% nel 2021). I dati del 2023 risultano però inferiori all'indagine del luglio 2018 (43% di cibo completamente inutilizzato). Si evidenzia d'altro canto una riduzione importante per quanto riguarda lo spreco degli avanzi del pasto (21% nel 2023 vs. 26% nel 2021).

Tabella 8. Proporzioni di spreco alimentare (%) per tipologia. Waste Fits 2023

Tipologia di spreco	Luglio 2021	Novembre 2021	Novembre 2023
Cibi completamente inutilizzati	43	25	28
Cibi parzialmente utilizzati	30	32	35
Avanzi di pasti	15	26	21
Avanzi conservati	12	17	16

L'analisi dello spreco per le categorie alimentari ha evidenziato come il 40% delle famiglie ha gettato via verdura fresca almeno una volta nella settimana di rilevazione. La quantità media in grammi gettati via è comunque in diminuzione rispetto all'indagine del 2021: 56 g nel 2023 vs. 64 g nel 2021 (dato non mostrato). La verdura viene sprecata soprattutto come parzialmente utilizzata, coerentemente con i dati del 2021, ma in aumento anche rispetto a questi (42% nel 2021 vs. 47% nel 2023) (Tabella 9).

Tabella 9. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di verdura fresca: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di verdura fresca	Cibi completamente inutilizzati	Cibi parzialmente utilizzati	Avanzi di pasti	Avanzi conservati
Meno di un cucchiaino da portata	5	5	11	14
1-2 cucchiaini da portata	31	35	40	36
3-4 cucchiaini da portata	34	37	34	28
5-6 cucchiaini da portata	16	13	9	11
Più di 6 cucchiaini da portata	13	10	6	12
Confronto 2021 vs. 2023				
Total 2021	26	28	17	15
%	35	42	30	21
Total 2023	21	28	13	10
%	32	47	26	19

La verdura confezionata viene sprecata dalle famiglie intervistate principalmente come cibo parzialmente utilizzato con un totale grammatura media stabile rispetto ai dati del 2021 (Tabella 10).

Come riportato nella Tabella 11, si osserva una riduzione generale anche nello spreco di frutta fresca rispetto ai dati del 2021. La frutta viene gettata via principalmente come completamente inutilizzata ma come riportato nella tabella con una riduzione di 6 g rispetto ai dati del 2021 (35 g nel 2023 vs. 41 g nel 2021).

Tabella 10. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) della verdura confezionata: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di verdura confezionata	Cibi parzialmente utilizzati
Meno di un cucchiaio da portata	8
1-2 cucchiai da portata	22
3-4 cucchiai da portata	53
5-6 cucchiai da portata	16
Più di 6 cucchiai da portata	2
Confronto 2021 vs. 2023	
Totale 2021	28
	% 42
Totale 2023	28
	% 47

Tabella 11. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) della frutta fresca: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di frutta fresca	Cibi completamente inutilizzati	Cibi parzialmente utilizzati	Avanzi di pasti	Avanzi conservati
Circa un quarto di un frutto o meno	4	15	23	26
Circa mezzo frutto	8	26	23	15
Circa un frutto	42	33	33	26
2-4 frutti	43	22	17	30
Più di 4 frutti	4	3	4	3
Confronto 2021 vs. 2023				
Totale 2021	41	13	8	6
	% 58	29	17	11
Totale 2023	35	14	7	5
	% 56	33	19	12

La frutta confezionata, gettata solo dal 4% delle famiglie, riscontra un leggero aumento nel quantitativo dei grammi buttati, passando da 2 g nel 2021 a 4 g nel 2023 (dato non mostrato). In questo caso però viene gettata via come parzialmente utilizzata come riportato nella Tabella 12.

Tabella 12. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) della frutta confezionata: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di frutta confezionata	Cibi parzialmente utilizzati
Circa un quarto di un frutto o meno	22
Circa mezzo frutto	26
Circa un frutto	39
2-4 frutti	14
Più di 4 frutti	0
Confronto 2021 vs. 2023	
Totale 2021	/
	% /
Totale 2023	2
	% 57

Riguardo alle patate, che vengono gettate via dal 12% delle famiglie intervistate, i dati mostrano un aumento di 3 g rispetto alla raccolta dati del 2021 (18 g nel 2023 vs. 15 g nel 2021) (dati non mostrati). Le patate vengono sprecate soprattutto come cibo parzialmente utilizzato (Tabella 13). I preparati a base di patate invece sono stati gettati via dal 4% delle famiglie (dato non mostrato) soprattutto come prodotto parzialmente utilizzato o come avanzo dei pasti con valori stabile nei due periodi di osservazione (8 g nel 2023 vs. 9 g nel 2021) (Tabella 14).

Tabella 13. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) delle patate: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di patate	Cibi completamente inutilizzati	Cibi parzialmente utilizzati	Avanzi di pasti
Meno di un cucchiaio da portata	11	10	11
1-2 cucchiai da portata	27	33	28
3-4 cucchiai da portata	28	38	46
5-6 cucchiai da portata	18	13	7
Più di 6 cucchiai da portata	16	6	9
Confronto 2021 vs. 2023			
Total 2021	6	5	4
%	32	30	28
Total 2023	7	7	6
%	33	39	33

Tabella 14. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) dei preparati a base di patate: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco dei prodotti a base di patate	Cibi parzialmente utilizzati	Avanzi di pasti
Meno di 10 patate fritte/ pezzi di patate al forno/ patate novelle	36	7
10-25 patate fritte/ pezzi di patate al forno/ patate novelle	4	68
più di 25 patate fritte (circa la metà di una confezione di 500 grammi)	30	14
Una confezione intera (750 grammi) di patate fritte	9	11
Più di una confezione intera (750 grammi) di patate fritte	0	0
Confronto 2021 vs. 2023		
Total 2021	4	4
%	41	41
Total 2023	3	3
%	38	38

Lo spreco della pasta è stato dichiarato dal 14% delle famiglie intervistate con una importante riduzione sulla quantità media gettata rispetto ai dati del 2021 (18 g nel 2023 vs. 29 g nel 2021) (dato non mostrato). In questo caso la maggior parte dello spreco avviene come avanzo di un pasto, coerentemente con il dato raccolto anche nella precedente indagine, anche se in diminuzione rispetto ad esso (Tabella 15).

Il riso e i cereali per la preparazione di primi piatti vengono invece gettati via dal 6% delle famiglie italiane con una media settimanale nell'ultima indagine di 8 g, in leggera diminuzione rispetto ai 10 g dichiarati nel 2021 (dato non mostrato). Anche in questo caso la maggior parte dello spreco avviene come avanzo di un pasto (Tabella 16).

Tabella 15. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di pasta: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023 (Waste Fits 2023)

Spreco di pasta	Cibi parzialmente utilizzati	Avanzi di pasti	Avanzi conservati
Meno di un cucchiaio da portata	14	8	27
1-2 cucchiai da portata	37	41	22
3-4 cucchiai da portata	32	35	26
5-6 cucchiai da portata	15	12	18
Più di 6 cucchiai da portata	2	5	7
Confronto 2021 vs. 2023			
Totale 2021	5	21	5
%	16	71	18
Totale 2023	4	11	3
%	23	61	19

Tabella 16. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di riso o cereali per la preparazione di primi piatti: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di riso o cereali per la preparazione di primi piatti	Avanzi di pasti
Meno di un cucchiaio da portata	13
1-2 cucchiai da portata	42
3-4 cucchiai da portata	20
5-6 cucchiai da portata	20
Più di 6 cucchiai da portata	4
Confronto 2021 vs. 2023	
Totale 2021	5
%	51
Totale 2023	4
%	47

Il 6% delle famiglie ha dichiarato di gettare via i legumi con una media di 7 g a settimana (vs. 9 g nel 2021) (dato non mostrato); i legumi vengono sprecati principalmente come parzialmente utilizzati e come avanzi dei pasti in proporzioni simili nelle due rilevazioni (Tabella 17).

Tabella 17. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di legumi: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di legumi	Cibi parzialmente utilizzati	Avanzi di pasti
Meno di un cucchiaio da portata	3	23
1-2 cucchiai da portata	36	36
3-4 cucchiai da portata	48	32
5-6 cucchiai da portata	12	9
Più di 6 cucchiai da portata	0	0
Confronto 2021 vs. 2023		
Totale 2021	3	3
%	29	36
Totale 2023	3	2
%	38	30

La carne fresca anche viene gettata dall'8% delle famiglie, con un quantitativo in leggera riduzione rispetto ai dati raccolti nel 2021 (15 g vs. 18 g) (dato non mostrato). Lo spreco di carne avviene prevalentemente come avanzo di un pasto (Tabella 18).

Tabella 18. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di carne fresca: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di carne fresca	Avanzi di pasti
Circa mezza porzione o meno	47
Circa una porzione	33
2-3 porzioni	17
4-5 porzioni	3
Più di 5 porzioni	0
Confronto 2021 vs. 2023	
Totale 2021	1
	%
Totale 2023	5
	%
	41

La carne surgelata o in scatola viene sprecata dal 3% delle famiglie con una media di 6 g a settimana (vs. 7 g nel 2021) (dato non mostrato); per quanto attiene alla tipologia di spreco, la carne surgelata o in scatola è stata sprecata soprattutto come avanzo dei pasti nel 2021 (44%) mentre nel 2023 soprattutto come prodotto parzialmente utilizzato (36%) (Tabella 19).

Tabella 19. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di carne surgelata o in scatola: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di carne surgelata o in scatola	Cibi parzialmente utilizzati	Avanzi di pasti	Avanziconservati
Meno di un cucchiaio da portata	18	19	43
1-2 cucchiai da portata	41	44	50
3-4 cucchiai da portata	32	38	7
5-6 cucchiai da portata	9	0	0
Più di 6 cucchiai da portata	0	0	0
Confronto 2021 vs. 2023			
Totale 2021	3	3	1
	%	32	20
Totale 2023	2	2	1
	%	36	23

I prodotti lavorati vegetali sono stati gettati via con bassa frequenza (2%), in media 4 g (dato non mostrato). La maggior parte di unità gettate corrisponde a ‘circa una porzione’ mentre la tipologia di spreco è essenzialmente come prodotto parzialmente utilizzato (53% nel 2021 e 32% nel 2023) e come avanzo dei pasti (22% nel 2021 e 38% nel 2023) (Tabella 20). Nel 2021 una proporzione rilevante (28%) di prodotti è stata buttata via completamente inutilizzata (dati non mostrati).

Pesce e frutti di mare surgelati o in scatola sono stati gettati almeno una volta nell’ultima settimana dal 3% delle famiglie intervistate con una media di 8 g (vs. 4 g nel 2021) (dato non mostrato). La quantità di spreco maggiormente selezionata dagli intervistati è stata “2-3 porzioni” e “circa mezza porzione o meno” mentre la tipologia di spreco è essenzialmente come avanzo dei pasti (34% nel 2021 e 36% nel 2023) e come prodotto parzialmente utilizzato (21% nel 2021 e 30% nel 2023). Nel 2021 una proporzione rilevante (32%) di prodotti è stata buttata via completamente inutilizzata (dati non mostrati). L’8% delle famiglie italiane ha sprecato almeno una volta a settimana ripieni per panini con una media molto bassa intorno a 2 g (dato non mostrato) principalmente come parzialmente utilizzati (Tabella 21).

Tabella 20. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di prodotti lavorati vegetali: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di prodotti lavorati vegetali	Cibi parzialmente utilizzati	Avanzi di pasti
Circa mezza porzione o meno	35	20
Circa una porzione	35	40
2-3 porzioni	24	30
4-5 porzioni	6	10
Più di 5 porzioni	0	0
Confronto 2021 vs. 2023		
Totale 2021	2	1
	% 53	22
Totale 2023	1	1
	% 32	38

Tabella 21. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di ripieni per panini: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di ripieni per panini	Cibi parzialmente utilizzati
Circa mezza porzione o meno	34
circa una porzione	38
2-3 porzioni	25
4-5 porzioni	3
Più di 5 porzioni	0
Confronto 2021 vs. 2023	
Totale 2021	1
	% 42
Totale 2023	1
	% 52

Un numero molto alto di famiglie ha dichiarato invece di sprecare il pane (26%) con una media di 64 g a settimana. Tuttavia, il dato è molto inferiore rispetto ai 93 g riportati nel 2021 (dato non mostrato). Anche in questo caso il prodotto viene gettato maggiormente come parzialmente utilizzato nonostante il calo rispetto al totale del 2021 (Tabella 22).

Tabella 22. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di pane: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di pane	Cibi completamente inutilizzati	Cibi parzialmente utilizzati	Avanzi di pasti	Avanzi conservati
Meno di mezza fetta di pane	5	7	23	18
1 o qualche fetta di pane	41	56	42	42
Circa mezza pagnotta	25	27	22	20
Circa una pagnotta	14	6	10	9
Più di una pagnotta	15	4	3	11
Confronto 2021 vs. 2023				
Totale 2021	27	56	19	14
	% 18	57	27	15
Totale 2023	16	31	16	10
	% 15	55	28	13

Bassa la percentuale delle famiglie che ha sprecato i cereali della prima colazione e i sostituti del pane (4%) con una media di 6 g (dato non mostrato). Principalmente questa categoria alimentare viene sprecata nella quantità di una porzione. Nel 2023 i cereali da prima colazione e i sostituti del pane sono sprecati soprattutto come avanzo dei pasti (44%), mentre nel 2021 sono stati sprecati come prodotto parzialmente utilizzato (Tabella 23). Rilevante nel 2021 una proporzione del 38% che ha gettato via questi alimenti come prodotto completamente inutilizzato (dato non mostrato).

Tabella 23. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di cereali per la prima colazione e sostituti del pane: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di cereali per la prima colazione e sostituti del pane	Cibi parzialmente utilizzati	Avanzi di pasti
Meno di mezza porzione	31	14
1 porzione	50	39
2 o più porzioni (circa metà scatola/confezione)	13	29
Circa una scatola/confezione	6	18
Più di una scatola/confezione	0	0
Confronto 2021 vs. 2023		
Totale 2021	2 %	1 14
Totale 2023	2 %	3 44

Un decimo delle famiglie (10%) ha dichiarato di gettare via yogurt, budini e merende fresche alla frutta, con una media di 25 g a settimana, in diminuzione anche in questo caso rispetto ai dati del 2021 (30 g) (dato non mostrato). La maggior parte dello spreco in questo caso avviene come prodotto completamente inutilizzato, in linea con il dato nel 2021, ma in calo rispetto ad esso (Tabella 24).

Tabella 24. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di yogurt, budini, merende fresche alla frutta: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di yogurt, budini, merende fresche alla frutta	Cibi completamente inutilizzati	Cibi parzialmente utilizzati
Meno di mezza porzione	17	19
1 porzione	52	54
2 o più porzioni	26	22
1 porzione grande da circa 1 kg	4	5
Più di 1 porzione grande di circa 1 kg	1	0
Confronto 2021 vs. 2023		
Totale 2021	21 %	8 20
Totale 2023	16 %	7 26

La stessa percentuale di famiglie (10%) ha dichiarato anche di sprecare il formaggio fresco mentre solo il 4% afferma di sprecare quello stagionato (dato non mostrato).

Per il prodotto fresco la tipologia di spreco più comune è quella del parzialmente utilizzato mentre il formaggio stagionato è stato sprecato soprattutto come avanzo dei pasti nel 2021 (42%)

e come prodotto parzialmente utilizzato nel 2023 (46%) (Tabella 25, 26). Le uova vengono sprecate dall'11% delle famiglie con una media di 12 g (vs. 16 g nel 2021) (dato non mostrato) come prodotto completamente inutilizzato (Tabella 27).

Tabella 25. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di formaggio fresco: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di formaggio fresco	Cibi completamente inutilizzati	Cibi parzialmente utilizzati	Avanzi conservati
Meno di 1 porzione	20	25	35
Circa 1 porzione	55	47	33
1-3 porzioni	16	25	18
4-5 porzioni	8	3	9
Più di 5 porzioni	1	1	5
Confronto 2021 vs. 2023			
Totale 2021	1	1	0
%	29	42	20
Totale 2023	0	1	0
%	29	42	22

Tabella 26. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di formaggio stagionato: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di formaggio stagionato	Cibi parzialmente utilizzati	Avanzi di pasti
Meno di 1 porzione	32	32
circa 1 porzione	32	32
1-3 porzioni	13	37
4-5 porzioni	19	0
Più di 5 porzioni	0	0
Confronto 2021 vs. 2023		
Totale 2021	0,3	0,4
%	26	42
Totale 2023	0,5	0,3
%	46	28

Tabella 27. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di uova: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di uova	Cibi completamente inutilizzati	Parzialmente utilizzati
Meno di un uovo	11	17
1 uovo	43	24
2-3 uova	41	45
4-5 uova	4	2
Più di 5 uova	1	12
Confronto 2021 vs. 2023		
Totale 2021	11	/
%	66	/
Totale 2023	7	3
%	58	21

Zuppe o vellutate vengono gettate via almeno una volta a settimana dal 4% delle famiglie intervistate, con una media in aumento rispetto ai dati del 2021 (14 g nel 2023 vs. 10 g nel 2021)

(dato non mostrato). La tipologia principale di spreco è come cibo parzialmente utilizzato in controtendenza rispetto al 2021 in cui era maggiore come “avanzo di un pasto” (Tabella 28).

Tabella 28. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di zuppe o vellutate: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di zuppe o vellutate	Cibi parzialmente utilizzati	Avanzi di pasti
Meno di 1 porzione	19	33
circa 1 porzione	38	33
1-3 porzioni	29	25
4-5 porzioni	14	4
Più di 5 porzioni	0	4
Confronto 2021 vs. 2023		
Totale 2021	2	4
%	24	36
Totale 2023	4	3
%	30	35

Salse e condimenti sono stati gettati dal 6% delle famiglie italiane, in quantità media inferiore di 5 g rispetto ai dati del 2021 (11 g nel 2021 vs. 6 g nel 2023) (dato non mostrato). Salse e condimenti vengono sprecati soprattutto in forma “parzialmente utilizzate” (Tabella 29).

Tabella 29. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di salse e condimenti: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di salse e condimenti	Cibi parzialmente utilizzati
Meno di un cucchiaio	6
1-3 cucchiai	31
più di 3 cucchiai	24
circa mezzo barattolo/ mezza bottiglietta	38
Più di un barattolo/ bottiglietta	1
Confronto 2021 vs. 2023	
Totale 2021	/
%	/
Totale 2023	4
%	21

Il 4% dei rispondenti e delle rispondenti ha dichiarato di gettare via dolci e torte fresche almeno una volta alla settimana, con una grammatura media stabile rispetto ai dati della precedente raccolta (dato non mostrato). La tipologia di spreco per dolci e torte fresche è diversa nelle due rilevazioni con una proporzione simile di scarto in forma di prodotto parzialmente utilizzato (22%) o di avanzo dei pasti (22%) nel 2023 mentre nel 2021 si osserva una preponderanza di scarto in forma di avanzo dei pasti (57%) (Tabella 30).

Il 3% delle famiglie intervistate ha sprecato snack dolci confezionati non freschi, con una grammatura leggermente inferiore a quella della raccolta del 2021 (5 g nel 2021 vs. 3 g nel 2023) (dato non mostrato). Per quanto attiene alla tipologia nel 2023 gli snack dolci confezionati non freschi sono stati sprecati principalmente come prodotti parzialmente utilizzati (30%) o come avanzo dei pasti (25%), mentre nel 2021 lo spreco di questi alimenti è stato soprattutto in forma di prodotti parzialmente utilizzati (45%) (Tabella 31).

Tabella 30. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di dolci e torte fresche: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di dolci e torte fresche	Cibi parzialmente utilizzati	Avanzi di pasti
Circa mezza porzione o meno	29	9
circa una porzione	29	64
2-3 porzioni	33	23
4-5 porzioni	10	5
Più di 5 porzioni	0	0
Confronto 2021 vs. 2023		
Totale 2021	1	3
%	21	57
Totale 2023	1	1
%	22	21

Tabella 31. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di snack dolci confezionati non freschi: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di snack dolci confezionati non freschi	Cibi parzialmente utilizzati	Avanzi di pasti
Circa mezza porzione o meno	33	41
circa una porzione	29	29
2-3 porzioni	38	24
4-5 porzioni	0	6
Più di 5 porzioni	0	0
Confronto 2021 vs. 2023		
Totale 2021	2	1
%	45	11
Totale 2023	1	1
%	30	25

Il 4% delle famiglie italiane ha dichiarato di gettare via marmellate, altre creme dolci spalmabili e creme al cioccolato, ma con una quantità molto bassa e stabile rispetto ai precedenti dati (1 g) (dato non mostrato). Circa la metà di coloro che ha sprecato questi alimenti lo ha fatto in forma di prodotto parzialmente utilizzato (45% nel 2023 e 46% nel 2021) (Tabella 32).

Tabella 32. Quantità e tipologia di spreco di marmellate/altre creme dolci spalmabili/creme al cioccolato: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di marmellate/altre creme dolci spalmabili/creme al cioccolato	Cibi parzialmente utilizzati
Circa mezza porzione o meno	27
circa una porzione	20
2-3 porzioni	32
4-5 porzioni	18
Più di 5 porzioni	2
Confronto 2021 vs. 2023	
Totale 2021	0,5
%	46
Totale 2023	0,5
%	45

Le patatine, le noccioline e la frutta secca sono state gettate almeno una volta nell'ultima settimana dal 4% delle famiglie con una media di 1 g a settimana (vs. 2 g nel 2021) (dato non mostrato) e con una quantità di circa mezza porzione o meno. Circa un terzo del campione che ha sprecato patatine, le noccioline e la frutta secca lo ha fatto gettando via i prodotti in forma parzialmente utilizzata sia nel 2021 (36%) che nel 2023 (33%) (Tabella 33).

Tabella 33. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di patatine/noccioline/frutta secca: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di patatine/noccioline/frutta secca	Cibi parzialmente utilizzati
Circa mezza porzione o meno	33
circa una porzione	33
2-3 porzioni	30
4-5 porzioni	0
Più di 5 porzioni	4
Confronto 2021 vs. 2023	
Total 2021	1
%	36
Total 2023	0,3
%	33

La percentuale di famiglie che getta le bevande analcoliche risulta piuttosto bassa (5%) con quantitativi medi di 20 g a settimana, in riduzione di 6 g rispetto ai dati del 2021 (dato non mostrato). In questo caso la tipologia maggiormente gettata è quella del “parzialmente utilizzato” nella quantità maggiormente riportata di qualche bicchiere (Tabella 34).

Tabella 34. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di bevande analcoliche: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di bevande analcoliche	Cibi parzialmente utilizzati
Meno di mezzo bicchiere	9
1 bicchiere	32
Qualche bicchiere (circa 1/2 litro)	45
Circa 1 litro	12
Più di 1 litro	2
Confronto 2021 vs. 2023	
Total 2021	/
%	/
Total 2023	13
%	61

Lo spreco di latte nella settimana della rilevazione ha riguardato il 10% delle famiglie. Un dato in netto miglioramento però riguarda la grammatura media di spreco che si riduce a 29 g a settimana rispetto ai 40 g della raccolta del 2021 (dato non mostrato). Anche in questo caso la tipologia “parzialmente utilizzato” è quella maggiormente riportata, nella quantità di 1 bicchiere (Tabella 35).

Le bevande alcoliche che sono state sprecate solo dal 2% dei rispondenti e delle rispondenti nella settimana di rilevazione e con una grammatura stabile rispetto ai dati del 2021 (6 g) (dato non mostrato). Circa un terzo del campione che ha sprecato le bevande alcoliche lo ha fatto gettando via i prodotti in forma di avanzo di pasti sia nel 2021 (36%) che nel 2023 (33%) (Tabella 36).

Tabella 35. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di latte: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di latte	Cibi parzialmente utilizzati
Meno di mezzo bicchiere	22
1 bicchiere	49
Qualche bicchiere (circa 1/2 litro)	28
Circa 1 litro	1
Più di 1 litro	0
Confronto 2021 vs. 2023	
Totale 2021	17
%	41
Totale 2023	13
%	48

Tabella 36. Quantità e tipologia di spreco (in grammi) di bevande alcoliche: confronto dei dati totali 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Spreco di bevande alcoliche	Avanzi di pasti
Meno di mezzo bicchiere	46
1 bicchiere	31
Qualche bicchiere (circa 1/2 litro)	15
Circa 1 litro	8
Più di 1 litro	0
Confronto 2021 vs. 2023	
Totale 2021	2
%	36
Totale 2023	2
%	33

Confronto indagine quantitativa vs. diari

Sul piano generale, nella compilazione tramite diario la quasi totalità delle famiglie (95%) afferma di aver sprecato almeno un alimento contro il 75% della rilevazione quantitativa. Mettendo a confronto il dato medio delle popolazioni dei due campioni, lo spreco alimentare domestico familiare e quello pro-capite rilevato nell'indagine quantitativa rappresenta il 36 e 37% rispettivamente della stessa stima ottenuta tramite diari (Tabella 37). Risulta quindi una marcata sottostima dello spreco rilevato tramite indagine quantitativa.

Tabella 37. Confronto indagine quantitativa vs. diari: famiglie che sprecano, totale spreco familiare e totale spreco pro-capite. Waste Fits 2023

Metodo indagine	Famiglie che sprecano (%)	Totale spreco familiare (in grammi)	Totale spreco pro-capite (in grammi)
Indagine quantitativa	75	421	214
Diari	95	1166	572
Rapporto quantitativa/diari	79%	36%	37%

Mettendo a confronto i dati ottenuti per le variabili sociodemografiche in comune tra i due campioni analizzati (zona di residenza e composizione della famiglia), in tutti i segmenti esaminati, si ripresentano le stesse dinamiche di sottostima già evidenziate con i dati medi (Tabella 38). Il rapporto tra le stime per la percentuale di famiglie che dichiarano di aver sprecato almeno un alimento nell'arco di una settimana non scende mai sotto il 75% per nessuno dei sottogruppi considerati.

Tabella 38. Confronto indagine quantitativa vs. diari: famiglie (%) che sprecano per composizione della famiglia e area di residenza. Waste Fits 2023

Caratteristiche sociodemografiche	Indagine quantitativa	Diari	Rapporto quantitativa/diari
Totale famiglie	75	95	79
1 persona	70	93	75
2 persone	72	92	78
3 persone	80	97	82
4 persone	80	99	81
5 o più persone	84	96	88
Area di residenza			
Nord-Ovest	78	96	81
Nord-Est	71	77	100
Centro	77	100	77
Sud	75	91	82
Isole	71	95	75

Analizzando la quantità di spreco per le due variabili sociodemografiche (Tabella 39), il rapporto tra le stime derivanti dalle due metodologie varia tra il 27% e il 65%. In particolare, sono presenti forti discrepanze in particolare nel segmento dei residenti nel Centro Italia. Lo spreco alimentare calcolato nell'indagine quantitativa corrisponde a poco più di un quarto (27%) di quello rilevato tramite diari. Al contrario, il segmento in cui si rileva minore discrepanza nella stima dello spreco sono i nuclei familiari con 5 componenti e più. Il che significa che l'indagine quantitativa riesce a identificare abbastanza bene la quantità delle famiglie che sprecano, ma non intercetta al meglio l'effettiva quantità e tipologia di alimenti sprecati.

Tabella 39. Confronto indagine quantitativa vs. diari: totale spreco (in grammi) familiare per composizione della famiglia e area di residenza. Waste Fits 2023

Caratteristiche sociodemografiche	Indagine quantitativa	Diari	Rapporto quantitativa/diari
Totale famiglie	421	1166	36%
1 persona	338	981	34%
2 persone	324	1097	30%
3 persone	467	1259	37%
4 persone	567	1491	38%
5 o più persone	859	1319	65%
Area di residenza			
Nord-Ovest	401	1124	36%
Nord-Est	376	1138	33%
Centro	354	1317	27%
Sud	513	1098	47%
Isole	459	1165	39%

L'analisi del rapporto delle stime per la percentuale di famiglie che sprecano i singoli alimenti e per la quantità che viene gettata evidenzia una grandissima variabilità tra l'indagine quantitativa e i dati raccolti con i Diari, come presentato nelle Tabella 40 e 41.

Tabella 40. Confronto indagine quantitativa vs. diari: famiglie (%) che sprecano per categoria alimentare.
Waste Fits 2023

Categoria alimentare	Indagine quantitativa	Diari	Rapporto quantitativa/diari
Bevande alcoliche	1,8	85,5	2,1%
Bevande analcoliche	4,6	70,4	6,5%
Carne fresca	7,5	60,1	12,5%
Carne surgelata o in scatola	2,8	90,1	3,1%
Cereali per la prima colazione	3,5	77,6	4,5%
Dolci e torte freschi	3,6	76,6	4,7%
Formaggio fresco	11,2	56,2	19,9%
Formaggio stagionato	3,5	85,2	4,1%
Frutta confezionata	4,4	96,8	4,5%
Frutta fresca	32,2	32,8	98,2%
Latte di vacca/capra/pecora/asina	9,6	53,7	17,9%
Legumi	5,5	71,4	7,7%
Marmellate e altre creme dolci	4,3	83,0	5,2%
Pane	25,7	28,3	90,8%
Pasta	14,0	45,1	31,0%
Patate	12,5	69,0	18,1%
Patatine/ noccioline/ frutta secca	4,2	89,2	4,7%
Pesce e frutti di mare freschi	4,4	86,2	5,1%
Pesce e frutti di mare surgelati	3,4	86,5	3,9%
Preparati a base di patate	4,3	86,7	5,0%
Prodotti lavorati vegetali	2,4	95,3	2,5%
Ripieni per panini	7,8	61,8	12,6%
Riso o cereali	6,1	74,4	8,2%
Salse/ condimenti	5,6	68,2	8,2%
Snack dolci confezionati non freschi	3,3	76,8	4,3%
Uova	11,2	65,5	17,1%
Verdura confezionata	8,3	67,5	12,3%
Verdura fresca	39,6	28,6	138,5%
Yogurt, budini, merende fresche	10,2	54,9	18,6%
Zuppe o vellutate	3,5	74,4	4,7%

Tabella 41. Confronto indagine quantitativa vs. diari: categorie alimentari (in grammi) sprecate dalle famiglie.
Waste Fits 2023

Categoria alimentare	Indagine quantitativa	Diari	Rapporto quantitativa/diari
Bevande alcoliche	6	19	30,4%
Bevande analcoliche	20	48	41,2%
Carne fresca	15	41	11,6%
Carne surgelata o in scatola	6	8	17,8%
Cereali per la prima colazione	6	17	35,7%
Dolci e torte freschi	6	27	21,4%
Formaggio fresco	1	44	3,3%
Formaggio stagionato	1	9	6,1%
Frutta confezionata	4	5	21,4%
Frutta fresca	50	140	28,6%
Latte di vacca/capra/pecora/asina	29	98	29,3%
Legumi	7	27	14,9%
Marmellate e altre creme dolci	1	11	9,6%
Pane	64	101	63,4%
Pasta	18	66	13,4%
Patate	18	58	13,7%
Patatine/ noccioline/ frutta secca	1	7	21,5%

Categoria alimentare	Indagine quantitativa	Diari	Rapporto quantitativa/diari
Pesce e frutti di mare freschi	10	11	12,7%
Pesce e frutti di mare surgelati	8	8	19,9%
Preparati a base di patate	8	15	28,3%
Prodotti lavorati vegetali	4	6	86,7%
Ripieni per panini	2	22	11,9%
Riso o cereali	8	22	17,6%
Salse/ condimenti	6	30	20,9%
Snack dolci confezionati non freschi	3	12	28,3%
Uova	12	33	37,6%
Verdura confezionata	11	34	11,2%
Verdura fresca	56	158	44,0%
Yogurt, budini, merende fresche	25	56	45,3%
Zuppe o vellutate	14	34	40,6%

Per quanto attiene alla percentuale di famiglie che sprecano la variabilità del rapporto tra le stime delle due indagini passa dal 2,1% per le bevande alcoliche al 138,5% per la verdura fresca; mentre per il totale di spreco la variabilità, nonostante sia comunque ampia, si riduce e si passa dal 3,3% per il formaggio fresco all'86,7% per i prodotti vegetali lavorati.

Acquisti alimentari familiari

I dati raccolti nel 2023 hanno permesso anche di confrontare la quantità media in grammi di cibo acquistati nella settimana dalle famiglie partecipanti allo studio e di paragonare i risultati rispetto a quanto emerso nel 2021.

A livello generale le famiglie nel 2023 hanno acquistato 1,8 kg di cibo in meno a settimana rispetto alla precedente rilevazione (10,4 kg nel 2021 vs. 8,6 kg nel 2023).

Questo dato però dipende molto dalla diversa composizione delle famiglie intervistate in questa nuova raccolta, in quanto il dato pro-capite invece è rimasto sostanzialmente stabile (4,5 kg nel 2021 vs. 4,4 kg nel 2023).

Andando ad analizzare le singole categorie alimentari che maggiormente incidono su questa spesa totale ai primi posti troviamo frutta e verdura fresca, seguiti da latte, pasta e patate (Figura 7). Confrontando i dati sugli acquisti familiari con quelli del 2021, si osserva una diminuzione del quantitativo della spesa in grammi nel 2023, con un calo di 148 g per la frutta fresca e di 432 g per la verdura fresca.

Una riduzione importante è anche quella che ha riguardato il latte (-384 g), le bevande analcoliche (-442 g) e le bevande alcoliche (-182 g), seguiti dalla pasta (-102 g), dal pane (-79 g), dal pesce e frutti di mare freschi (-77 g) e dalla carne fresca (-70 g).

D'altro canto, le patate e i legumi hanno registrato un incremento negli acquisti rispetto al 2021 (+56 g e +32 g rispettivamente) (Tabella 42).

Analizzando però i dati degli acquisti pro-capite le uniche categorie alimentari in cui si nota una diminuzione rispetto al 2021 sono: le bevande analcoliche (-134 g), la frutta fresca (-86 g) e il latte (-84 g). L'aumento, invece, è evidenziato solo per l'acquisto di patate con incremento di 70 g rispetto alla precedente raccolta (Tabella 42).

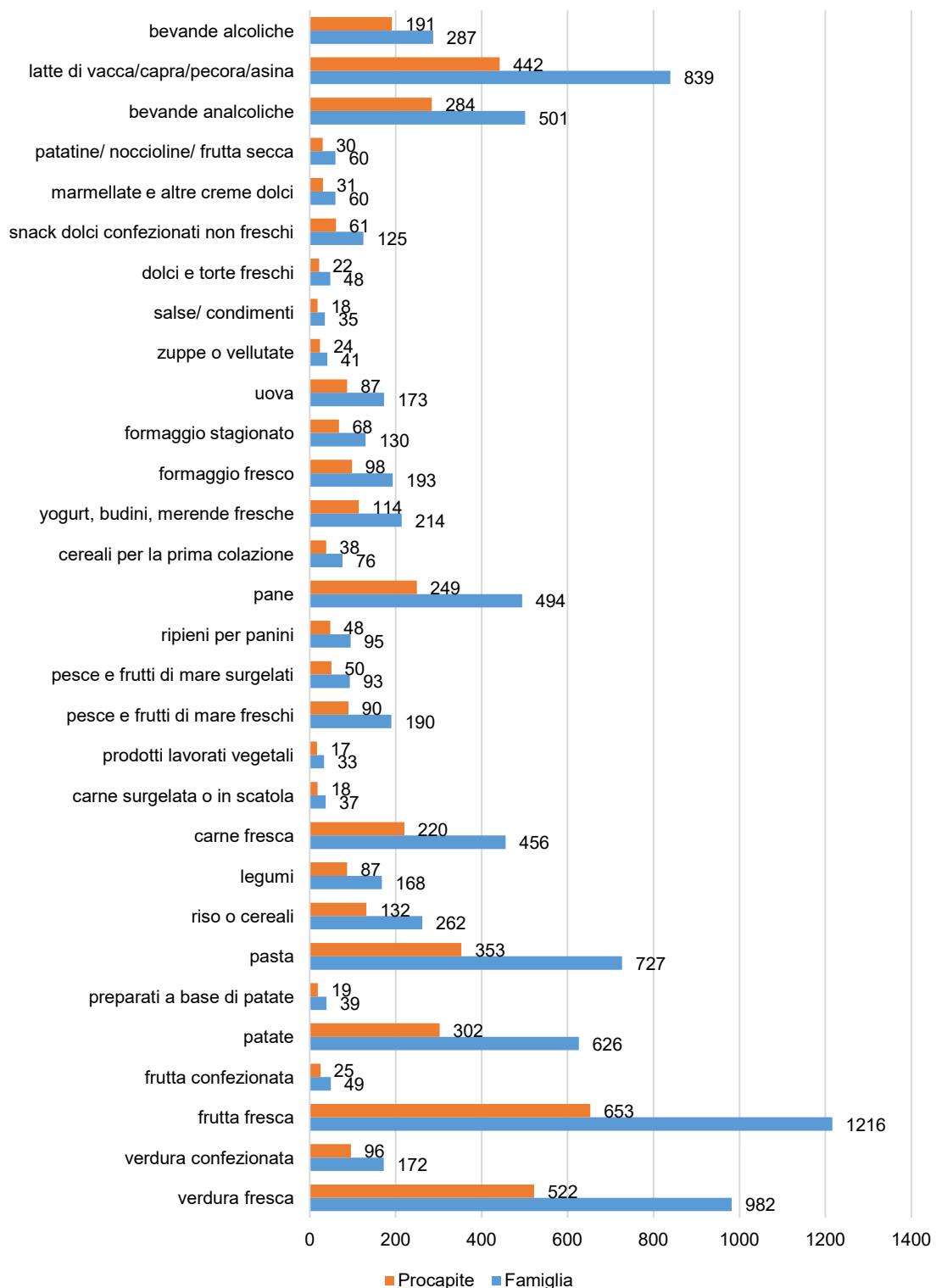


Figura 7. Quantità media (in grammi) di alimenti acquistati acquistata per categoria alimentare. Confronto a livello familiare e pro capite. Waste Fits 2023

Tabella 42. Quantità media (in grammi) di alimenti acquistati per categoria alimentare a livello familiare e individuale. Confronto dati 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Categoria alimentare	Novembre 2021		Novembre 2023		Trend familiare 2023-2021	
	famiglia	persona	famiglia	persona	famiglia	persona
Bevande alcoliche	469	208	287	191	-182	-17
Bevande analcoliche	943	418	501	284	-442	-134
Carne fresca	526	219	456	220	-70	1
Carne surgelata o in scatola	43	17	37	18	-6	1
Cereali per la prima colazione	82	36	76	38	-6	2
Dolci e torte freschi	50	19	48	22	-2	3
Formaggio fresco	239	107	193	98	-46	-9
Formaggio stagionato	143	66	130	68	-13	2
Frutta confezionata	34	15	49	25	15	10
Frutta fresca	1648	739	1216	653	-432	-86
Latte di vacca/capra/pecora/asina	1223	526	839	442	-384	-84
Legumi	136	58	168	87	32	29
Marmellate e altre creme dolci	67	30	60	31	-7	1
Pane	573	242	494	249	-79	7
Pasta	829	330	727	353	-102	23
Patate	570	232	626	302	56	70
Patatine/ noccioline/ frutta secca	69	28	60	30	-9	2
Pesce e frutti di mare freschi	267	108	190	90	-77	-18
Pesce e frutti di mare surgelati	110	48	93	50	-17	2
Preparati a base di patate	34	13	39	19	5	6
Prodotti lavorati vegetali	29	13	33	17	4	4
Ripieni per panini	120	50	95	48	-25	-2
Riso o cereali	276	116	262	132	-14	16
Salse/ condimenti	37	14	35	18	-2	4
Snack dolci confezionati non freschi	134	55	125	61	-9	6
Uova	177	78	173	87	-4	9
Verdura confezionata	165	77	172	96	7	19
Verdura fresca	1130	507	982	522	-148	15
Yogurt, budini, merende fresche	252	113	214	114	-38	1
Zuppe o vellutate	23	11	41	24	18	13

Rapportando gli acquisti con il valore monetario medio della spesa alimentare settimanale si evidenzia un aumento rispetto al 2021 sia per i dati sulla famiglia (127,23 euro nel 2023 vs. 108,17 euro nel 2021), che sul dato pro-capite (68,83 euro nel 2023 vs. 44,40 euro nel 2021). In questo caso le categorie alimentari che maggiormente pesano sulle economie delle famiglie italiane sono la carne, la verdura e la frutta fresche (Figura 8).

Nella Tabella 44 è riportato il confronto dei dati del 2023 con quelli del 2021 relativi al valore monetario medio della spesa alimentare per categoria a livello familiare da cui si evidenzia che la verdura fresca (+4,8 euro), il formaggio fresco (+4,2 euro) e le patate (+3,6 euro) sono i tre alimenti che maggiormente hanno registrato un aumento nella spesa media settimanale delle famiglie intervistate.

Il trend pro-capite vede invece al primo posto la carne fresca, con un aumento di 3,45 euro a settimana, seguito dalla verdura fresca (+3,27 euro). Si registra anche una riduzione delle marmellate, creme dolci spalmabili e creme al cioccolato di 2,18 euro (Tabella 44).

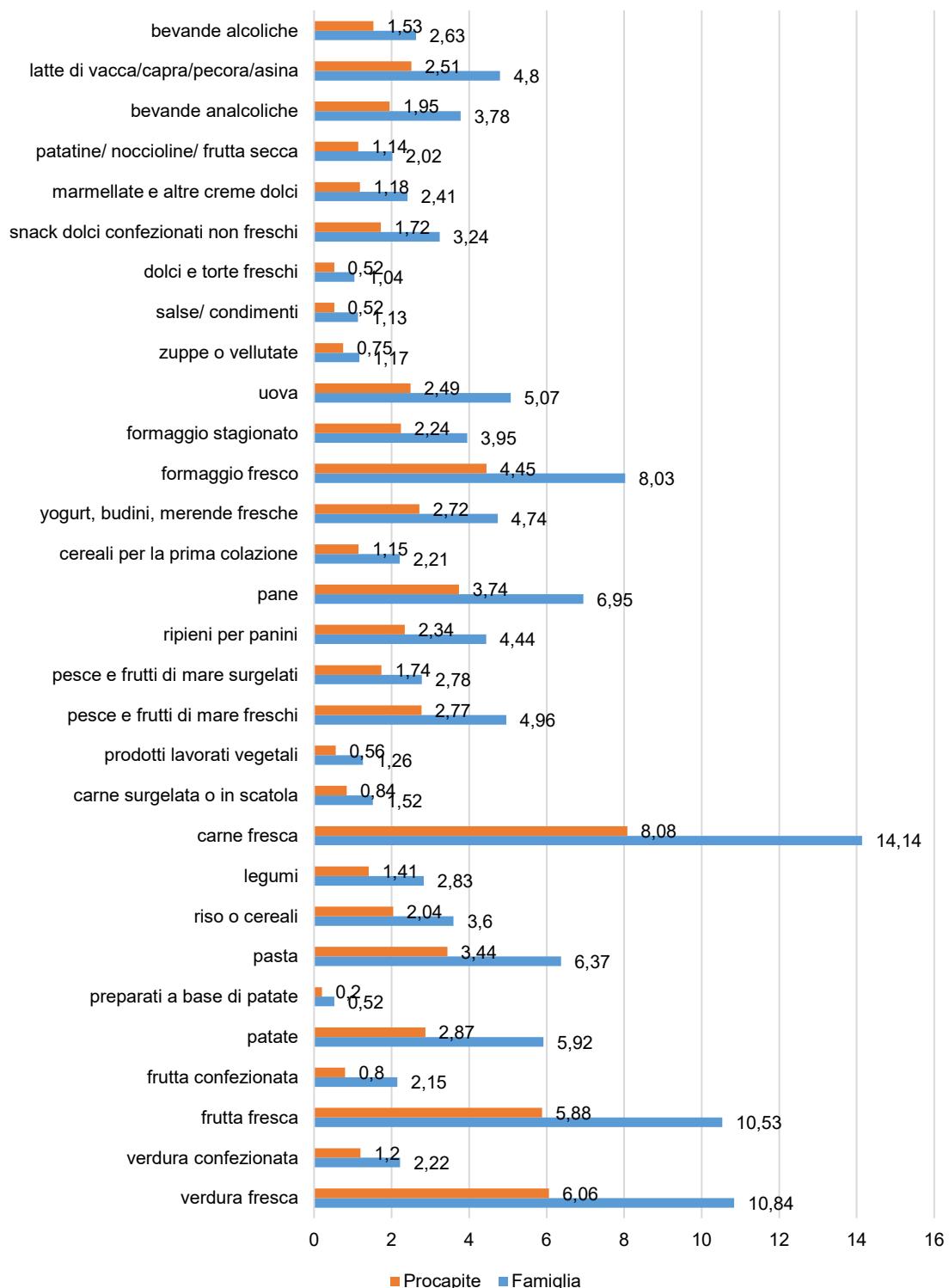


Figura 8. Valore monetario (Euro) medio della spesa per categoria alimentare a livello familiare e pro capite. Waste Fits 2023

Tabella 44. Valore monetario (Euro) medio della spesa per categoria alimentare a livello familiare e individuale. Confronto dati 2021 vs. 2023. Waste Fits 2023

Categoria alimentare	Novembre 2021		Novembre 2023		Trend familiare 2023-2021	
	famiglia	persona	famiglia	persona	famiglia	persona
Bevande alcoliche	2,02	0,86	2,63	1,53	0,6	0,67
Bevande analcoliche	2,30	0,96	3,78	1,95	1,5	0,99
Carne fresca	10,59	4,63	14,14	8,08	3,6	3,45
Carne surgelata o in scatola	0,59	0,23	1,52	0,84	0,9	0,61
Cereali per la prima colazione	0,92	0,34	2,21	1,15	1,3	0,81
Dolci e torte freschi	0,90	0,40	1,04	0,52	0,1	0,12
Formaggio fresco	3,81	1,58	8,03	4,45	4,2	2,87
Formaggio stagionato	2,97	1,27	3,95	2,24	1,0	0,97
Frutta confezionata	0,22	0,08	2,15	0,80	1,9	0,72
Frutta fresca	8,13	3,81	10,53	5,88	2,4	2,07
Latte di vacca/capra/pecora/asina	2,61	1,18	4,80	2,51	2,2	1,33
Legumi	1,62	0,67	2,83	1,41	1,2	0,74
Marmellate e altre creme dolci	1,41	3,36	2,41	1,18	1,0	-2,18
Pane	3,87	1,70	6,95	3,74	3,1	2,04
Pasta	3,35	1,51	6,37	3,44	3,0	1,93
Patate	2,36	1,16	5,92	2,87	3,6	1,71
Patatine/ noccioline/ frutta secca	0,80	0,33	2,02	1,14	1,2	0,81
Pesce e frutti di mare freschi	6,18	2,67	4,96	2,77	-1,2	0,1
Pesce e frutti di mare surgelati	1,77	0,77	2,78	1,74	1,0	0,97
Preparati a base di patate	0,32	0,12	0,52	0,20	0,2	0,08
Prodotti lavorati vegetali	0,72	0,34	1,26	0,56	0,5	0,22
Ripieni per panini	2,60	1,12	4,44	2,34	1,8	1,22
Riso o cereali	1,21	0,50	3,60	2,04	2,4	1,54
Salse/ condimenti	0,35	0,14	1,13	0,52	0,8	0,38
Snack dolci confezionati non freschi	1,66	0,66	3,24	1,72	1,6	1,06
Uova	2,45	1,10	5,07	2,49	2,6	1,39
Verdura confezionata	0,96	0,42	2,22	1,20	1,3	0,78
Verdura fresca	6,00	2,79	10,84	6,06	4,8	3,27
Yogurt, budini, merende fresche	3,13	1,47	4,74	2,72	1,6	1,25
Zuppe o vellutate	0,18	0,08	1,17	0,75	1,0	0,67

Orientamenti verso lo spreco alimentare

Preparazione del cibo

Il 70% del campione ha dichiarato di ritenere i pasti un momento importante della propria giornata (70% della somma delle opzioni di accordo). Leggermente inferiore la percentuale a cui piace cucinare per gli altri e per sé stesso (64% della somma delle opzioni di accordo) e che ritiene le scelte sulla propria alimentazione più importanti rispetto ad altre decisioni quotidiane (62% della somma delle opzioni di accordo). Solo il 42% dichiara di pensare quotidianamente molto al cibo (Figura 9).

Analizzando questi dati rispetto alle variabili sociodemografiche del campione è giusto sottolineare come la dimensione familiare incida sulle risposte di tutti gli item della domanda. Le famiglie più numerose hanno ottenuto per tutte le domande livelli maggiori rispetto alla media delle risposte del campione. Sono risultati meno in accordo, invece, coloro che vivono da soli (Tabella 45).

Analizzando i risultati sul vissuto emotivo associato alla preparazione dei pasti dei rispondenti e delle rispondenti dal 2018 al 2023, possiamo vedere come la % della somma delle opzioni di accordo è diminuita progressivamente durante gli anni, fino a raggiungere le percentuali più basse nell'ultima rilevazione (Figura 10).

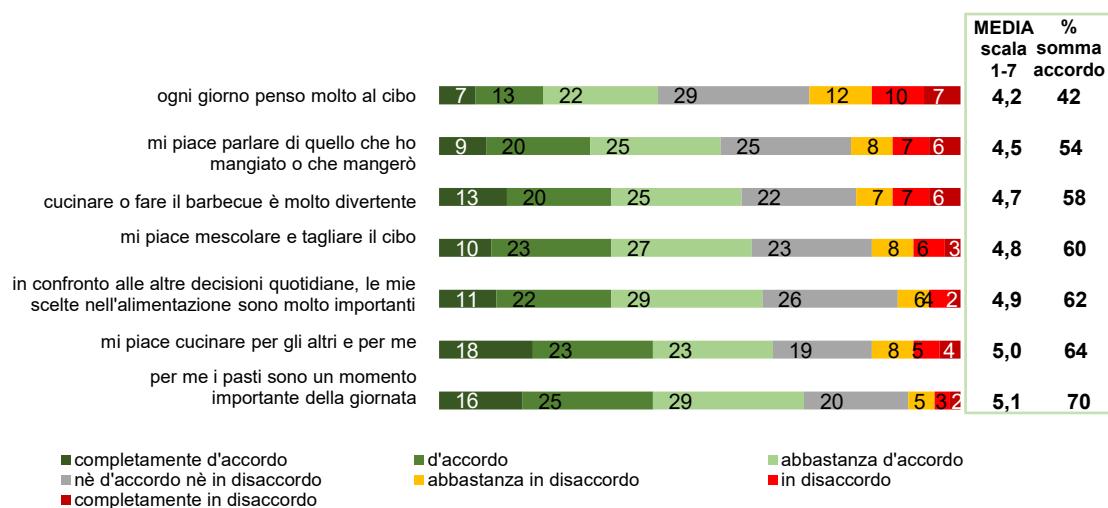


Figura 9. Esperienza emotiva delle famiglie (%) associata alla preparazione dei pasti (% somma accordo comprende “completamente d'accordo” + “d'accordo” + “abbastanza d'accordo”). Waste Fits 2023

Tabella 45. Esperienza emotiva delle famiglie associate alla preparazione dei pasti nei diversi segmenti sociodemografici secondo una scala 1-7 (1=“completamente d'accordo”; 7=“completamente in disaccordo”). Waste Fits 2023

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica					Livello di istruzione		
		18-34	35-44	45-54	55-64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
Per me i pasti sono un momento importante della giornata	5,1	5,1	5,0	5,0	5,3	5,2	4,9	5,1	5,2	5,3	5,7	5,0	5,2	5,1	5,1	5,3	5,1	5,1	5,1
Mi piace cucinare per gli altri e per me	5,0	4,9	4,8	4,8	5,1	5,1	4,7	5,0	4,9	5,2	5,8	4,9	5,1	5,0	4,9	5,0	5,1	4,9	4,9
In confronto alle altre decisioni quotidiane, le mie scelte nell'alimentazione sono molto importanti	4,9	4,8	4,8	4,8	4,9	5,0	4,7	4,9	4,8	5,1	5,4	4,7	4,9	4,8	5,0	5,0	5,0	4,9	4,8
Mi piace mescolare e tagliare il cibo	4,8	4,8	4,6	4,7	4,8	4,8	4,5	4,7	4,8	5,0	5,5	4,6	4,8	4,7	4,8	4,9	4,9	4,7	4,7
Cucinare o fare il barbecue è molto divertente	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,4	4,5	4,8	5,0	5,6	4,5	4,8	4,6	4,8	4,9	4,7	4,7	4,6
Mi piace parlare di quello che ho mangiato o che mangerò	4,5	4,7	4,5	4,5	4,5	4,4	4,3	4,5	4,6	4,8	5,2	4,4	4,6	4,5	4,6	4,6	4,5	4,5	4,6
Ogni giorno penso molto al cibo	4,2	4,5	4,3	4,2	4,0	3,9	3,9	4,1	4,3	4,5	4,9	4,0	4,1	4,0	4,4	4,4	4,1	4,2	4,2

*Tot: Totale campione

NO: Nord ovest; NE: Nord Est; C: Centro; S: Sud; I: Isole; B: Basso; M: Medio; A: Alto

■ categorie con livelli minori rispetto alla media

■ categorie con livelli maggiori rispetto alla media

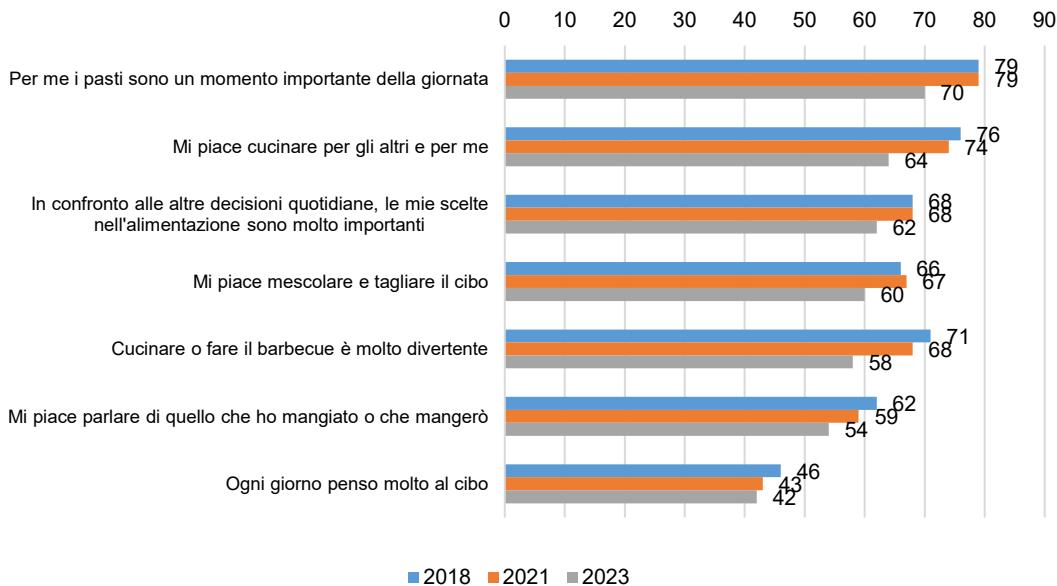


Figura 10. Esperienza emotiva delle famiglie (%) associata alla preparazione dei pasti, confronto anni 2018, 2021 e 2023 (il dato comprende le risposte “completamente d'accordo” + “d'accordo” + “abbastanza d'accordo”). Waste Fits 2023

Sulla pianificazione dei pasti è emerso che la maggior parte dei rispondenti e delle rispondenti si sente in accordo con l'affermazione riguardante la mancanza di tempo (44% della somma delle opzioni di accordo) e il 40% afferma che spesso quello che aveva pianificato per i pasti durante la settimana non corrisponde a quello che effettivamente si è consumato. Un terzo del campione (33%) afferma infine di avere difficoltà economiche nell'acquistare gli alimenti preferiti (Figura 11).

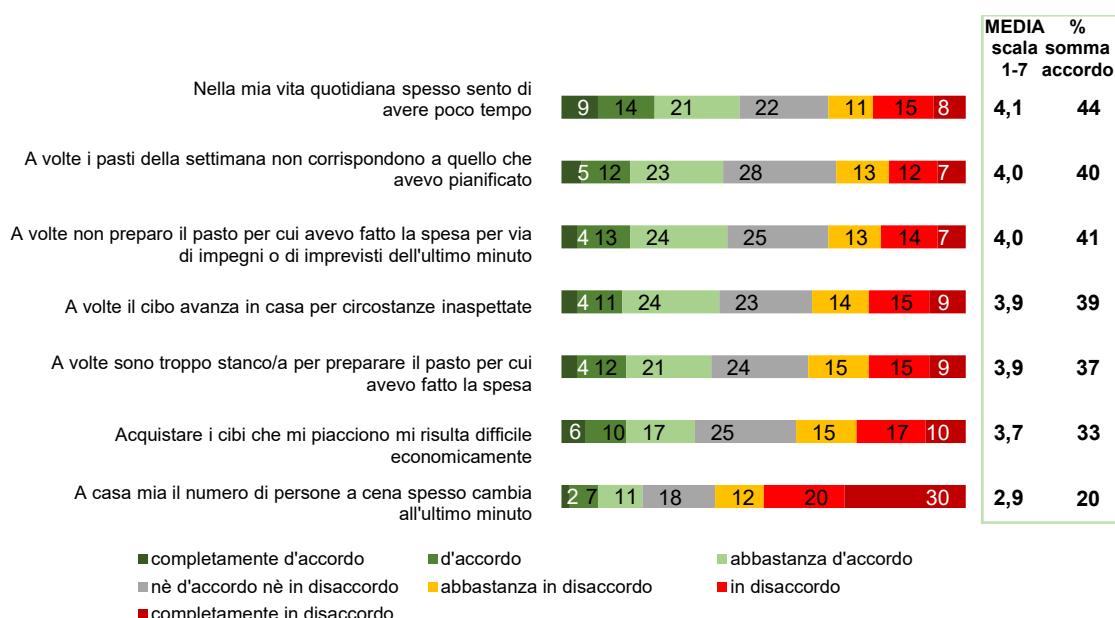


Figura 11. Organizzazione delle famiglie (%) per la pianificazione dei pasti (% somma accordo comprende “completamente d'accordo” + “d'accordo” + “abbastanza d'accordo”). Waste Fits 2023

Come riportato nella Tabella 46, l'età e la dimensione familiare sono i fattori che maggiormente hanno influito sulle risposte del campione. I giovani tra i 18-34 anni e le famiglie numerose hanno ottenuto punteggi superiori alla media in quasi tutti gli item a riprova di una maggiore difficoltà a pianificare i pasti. Al contrario la fascia degli anziani (≥ 65 anni) ha ottenuto punteggi inferiori evidenziando una percezione minore di difficoltà nella gestione della pianificazione alimentare.

Tabella 46. Organizzazione delle famiglie per la pianificazione dei pasti nei diversi segmenti sociodemografici secondo una scala 1-7 (1=completamente d'accordo; 7=completamente in disaccordo). Waste Fits 2023

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica					Livello di istruzione		
		18- 34	35- 44	45- 54	55- 64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
Nella mia vita quotidiana spesso sento di avere poco tempo	4,1	4,6	4,5	4,6	4,2	3,3	4,0	4,0	4,2	4,5	4,8	4,1	4,2	4,1	4,3	4,1	3,6	4,2	4,4
A volte i pasti della settimana non corrispondono a quello che avevo pianificato	4,0	4,2	4,1	4,0	4,1	3,8	3,9	3,9	4,2	4,1	4,3	4,0	4,0	4,0	4,1	3,9	3,8	4,0	4,1
A volte non preparo il pasto per cui avevo fatto la spesa per via di impegni o di imprevisti dell'ultimo minuto	4,0	4,3	4,1	4,0	4,1	3,6	3,9	3,9	4,0	4,2	4,3	3,9	4,0	4,0	4,1	4,0	3,6	4,1	4,1
A volte il cibo avanza in casa per circostanze inaspettate	3,9	4,0	3,9	3,9	3,9	3,8	3,7	3,7	3,9	4,2	4,8	3,8	3,9	3,8	4,0	4,0	3,8	3,9	3,9
A volte sono troppo stanco/a per preparare il pasto per cui avevo fatto la spesa	3,9	4,3	4,1	4,0	3,8	3,4	3,9	3,6	4,0	4,0	4,1	3,8	3,8	3,9	4,0	4,0	3,5	3,9	4,0
Acquistare i cibi che mi piacciono mi risulta difficile economicamente	3,7	4,0	3,7	3,9	3,9	3,4	3,7	3,7	3,8	3,8	4,2	3,8	3,5	3,7	3,8	3,8	3,9	3,8	3,6
A casa mia il numero di persone a cena spesso cambia all'ultimo minuto	2,9	3,2	2,9	3,0	2,8	2,6	2,5	2,7	3,2	3,5	3,9	2,7	2,8	2,8	3,1	3,1	2,9	3,0	2,8

*Tot: Totale campione

NO: Nord ovest; NE: Nord Est; C: Centro; S: Sud; I: Isole; B: Basso; M: Medio; A: Alto

■ categorie con livelli minori rispetto alla media

■ categorie con livelli maggiori rispetto alla media

Rispetto alla tendenza dal 2018 al 2023 è in calo la percezione di avere poco tempo e che il cibo avanzi, mentre aumenta notevolmente la difficoltà economica da parte delle famiglie della possibilità di acquistare gli alimenti preferiti (26% nel 2018-21 vs. 33% nel 2023) (Figura 12).

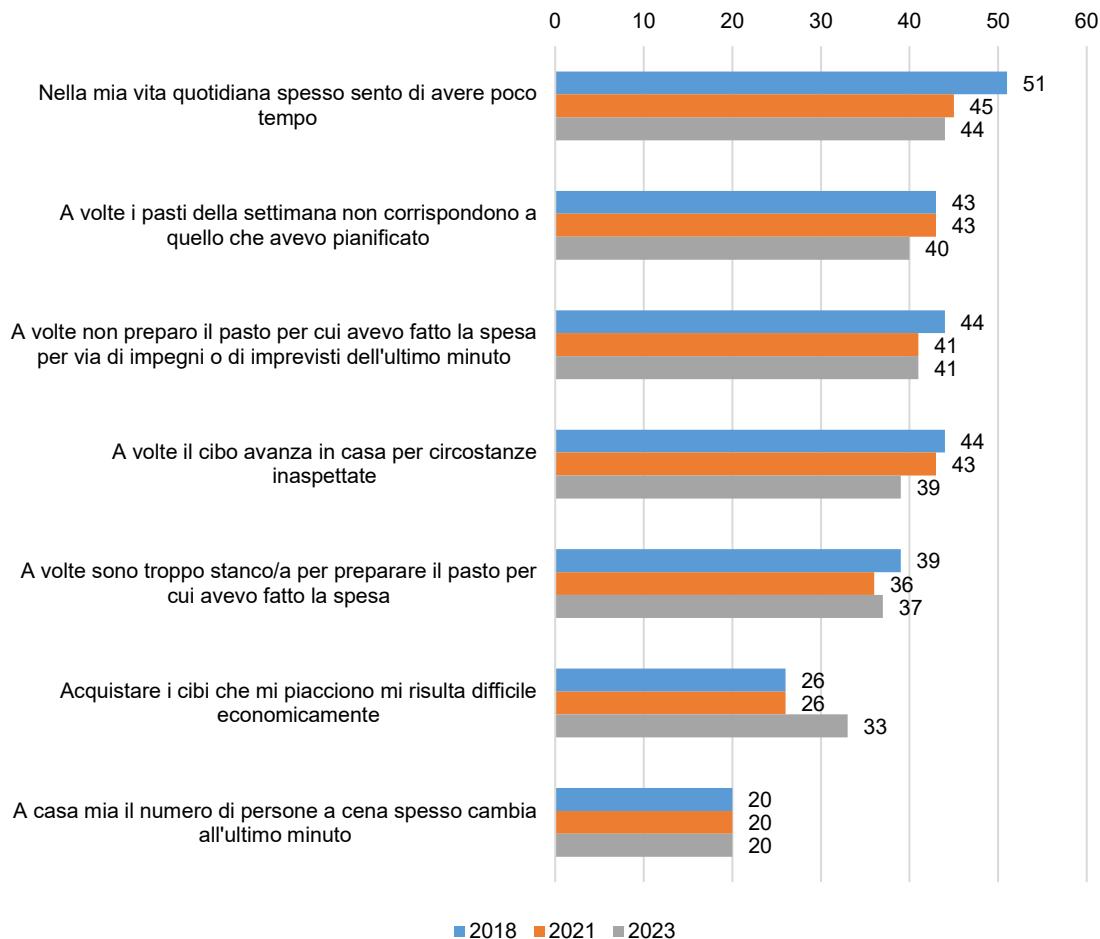


Figura 12. Organizzazione delle famiglie (%) per la pianificazione dei pasti: confronto anni 2018, 2021 e 2023 (il dato comprende le risposte “completamente d'accordo” + “d'accordo” + “abbastanza d'accordo”). Waste Fits 2023

La Figura 13 riporta i risultati di una batteria di domande relativa alle quantità di cibo preparate e alla gestione degli avanzi. Una larga maggioranza (85%) del campione ha dichiarato di finire sempre quello che ha nel piatto e di conservare gli avanzi se cucina in eccesso, con la convinzione di consumarli nei giorni successivi (81%). Solo il 62% però afferma di misurare le quantità degli ingredienti per i pasti prima di prepararli.

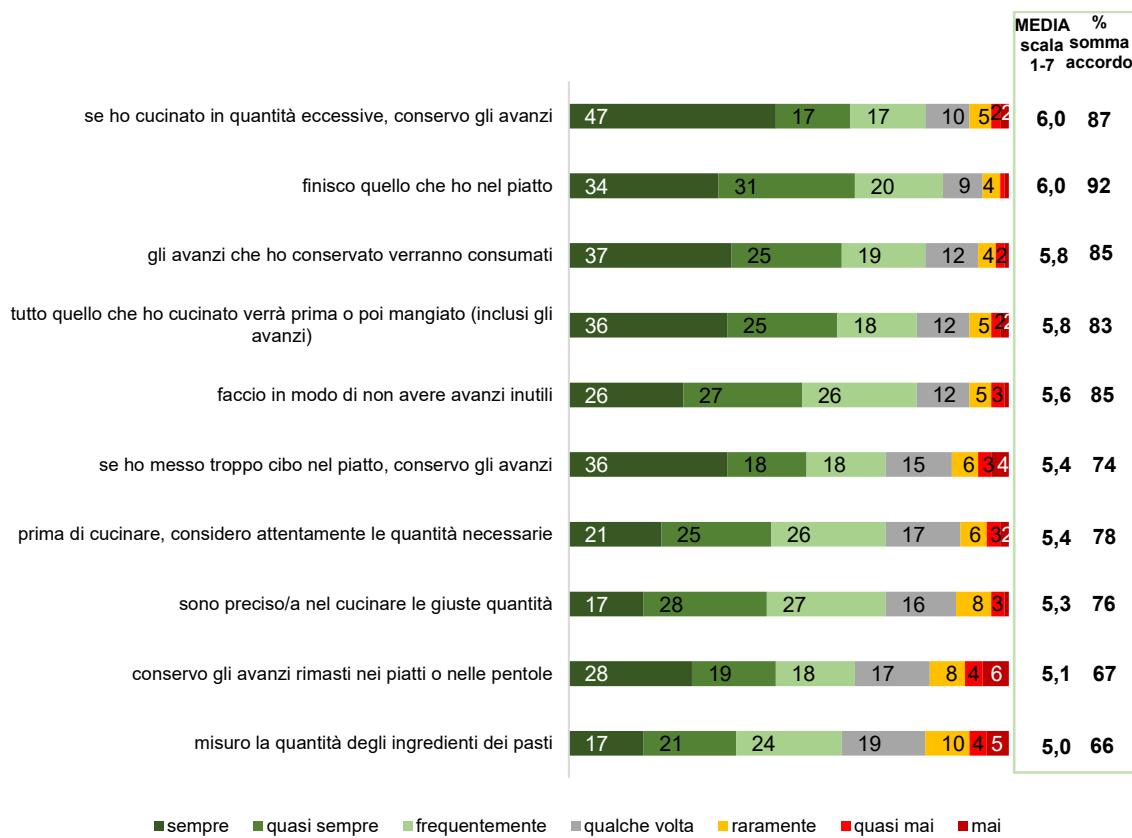


Figura 13. Organizzazione delle famiglie (%) per la quantità di cibo preparato in casa e la gestione degli avanzi (% somma accordo comprende “sempre” + “quasi sempre” + “frequentemente”). Waste Fits 2023.

Maggiore attenzione alle quantità preparate e alle strategie di gestione degli avanzi è riportata nel gruppo ≥ 65 , piuttosto che nelle fasce di età più giovani, che hanno ottenuto risultati inferiori alla media del campione per questa batteria di domande. Anche le famiglie con tanti componenti si sono rivelate più attente soprattutto nel considerare bene le quantità degli ingredienti prima di cucinare e di conservare gli avanzi del pasto (Tabella 47).

Rispetto ai dati delle survey precedenti tutti gli item hanno visto una diminuzione della somma delle opzioni di accordo. In particolare, si è ridotta la percentuale di famiglie che conservano gli avanzi, che programmano di consumarli con ragionevole certezza nei giorni successivi e che finiscono tutto quello che hanno del piatto (Figura 14).

Riguardo alle competenze nell'utilizzo e nella gestione degli avanzi, le difficoltà maggiori che sono state dichiarate dalle famiglie italiane hanno riguardato l'incapacità a cucinare qualcosa di diverso rispetto alle solite ricette (24% della somma delle opzioni di accordo), di capire se un alimento è ancora buono da mangiare o meno (20% della somma delle opzioni di accordo) e di creare un piatto partendo dal riutilizzo di piccole quantità di avanzi (18% della somma delle opzioni di accordo) (Figura 15).

Le fasce di età più giovani e le famiglie con più di 5 componenti hanno ottenuto i punteggi maggiori rispetto alla media mostrando maggiori difficoltà nell'utilizzo e nella gestione degli avanzi, mentre gli intervistati nella fascia più anziana (≥ 65) sono risultati i più virtuosi nell'utilizzo e nella gestione degli avanzi (Tabella 48).

Tabella 47. Organizzazione delle famiglie per la quantità di cibo preparato in casa e la gestione degli avanzi nei diversi segmenti sociodemografici secondo una scala 1-7 (1=sempre; 7=mai). Waste Fits 2023

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica				Livello di istruzione			
		18- 34	35- 44	45- 54	55- 64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
Se ho cucinato in quantità eccessive, conservo gli avanzi	5,8	5,4	5,5	5,6	6,1	6,2	5,8	6,0	5,8	5,6	5,9	5,9	5,9	5,6	5,8	5,9	5,8	5,8	5,8
Finisco quello che ho nel piatto	5,8	5,3	5,5	5,7	6,0	6,1	5,8	5,8	5,7	5,5	6,0	5,8	5,9	5,8	5,5	5,7	5,9	5,7	5,7
Gli avanzi che ho conservato verranno consumati	5,7	5,4	5,4	5,5	5,9	6,0	5,8	5,8	5,5	5,6	5,9	5,8	5,8	5,8	5,6	5,6	5,8	5,7	5,7
Tutto quello che ho cucinato verrà prima o poi mangiato (inclusi gli avanzi)	5,6	5,3	5,4	5,5	6,0	6,0	5,6	5,8	5,6	5,5	5,7	5,7	5,8	5,8	5,4	5,6	5,8	5,6	5,6
Faccio in modo di non avere avanzi inutili	5,4	5,1	5,2	5,4	5,6	5,8	5,5	5,5	5,3	5,4	5,6	5,4	5,6	5,5	5,3	5,6	5,6	5,4	5,4
Se ho messo troppo cibo nel piatto, conservo gli avanzi	5,4	5,2	5,2	5,3	5,4	5,6	5,4	5,5	5,3	5,3	5,5	5,5	5,5	5,5	5,2	5,3	5,5	5,5	5,3
Prima di cucinare, considero attentamente le quantità necessarie	5,2	4,9	5,0	5,1	5,3	5,5	5,2	5,3	5,1	5,2	5,6	5,2	5,2	5,3	5,1	5,3	5,4	5,2	5,2
Sono preciso/a nel cucinare le giuste quantità	5,2	4,9	4,8	5,0	5,3	5,5	5,1	5,3	5,1	5,0	5,4	5,1	5,2	5,2	5,0	5,3	5,3	5,1	5,1
Conservo gli avanzi rimasti nei piatti o nelle pentole	5,1	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,0	5,1	5,2	5,2	5,6	5,1	5,2	5,1	5,0	5,1	5,2	5,0	5,2
Misuro la quantità degli ingredienti dei pasti	4,8	4,7	4,6	4,9	4,9	5,0	4,7	5,0	4,8	4,9	5,2	4,7	4,9	4,8	4,8	5,1	4,8	4,8	4,9

*Tot: Totale campione

NO: Nord ovest; NE: Nord Est; C: Centro; S: Sud; I: Isole; B: Basso; M: Medio; A: Alto

 categorie con livelli minori rispetto alla media

 categorie con livelli maggiori rispetto alla media

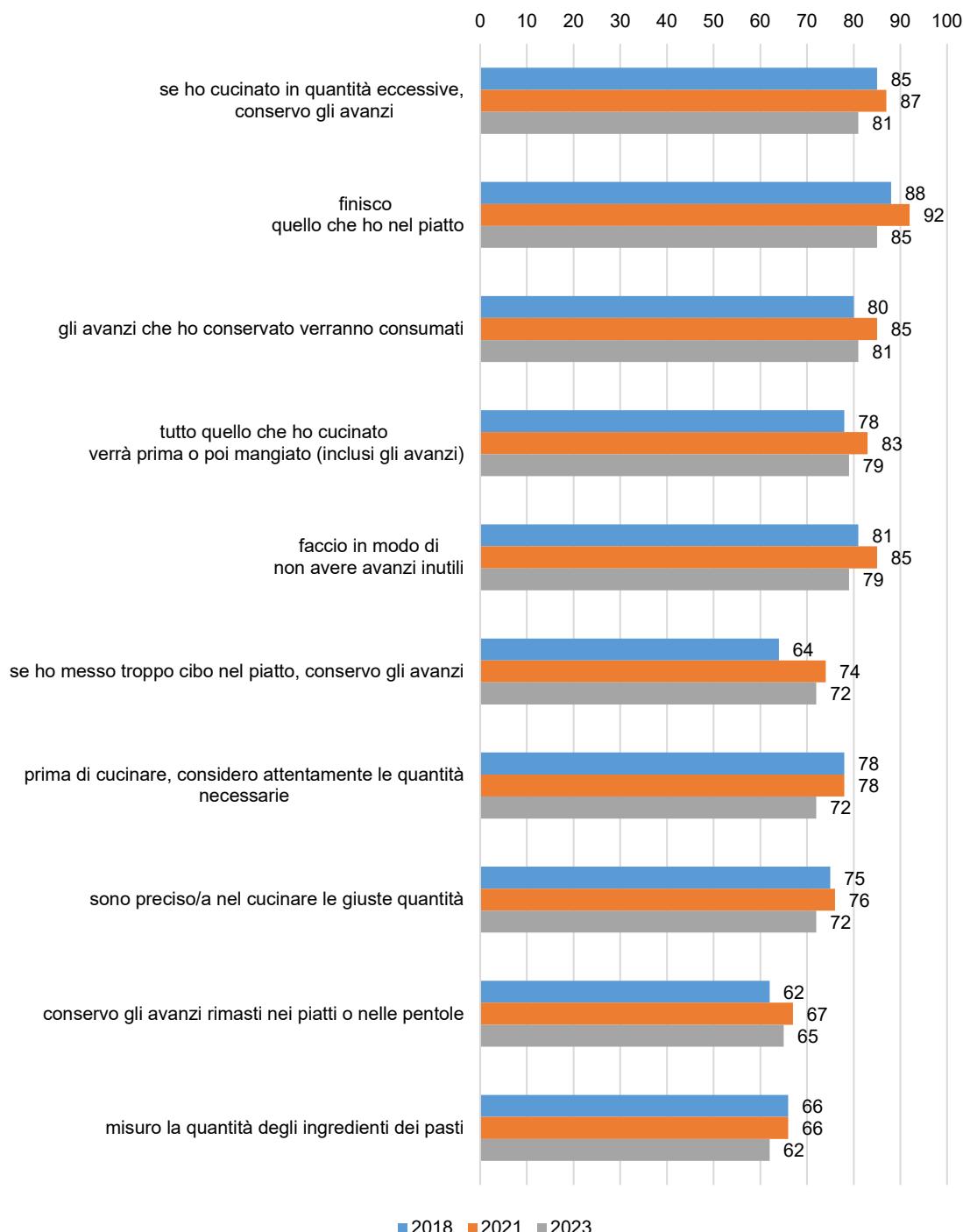


Figura 14. Organizzazione delle famiglie (%) per la quantità di cibo preparato in casa e la gestione degli avanzi (il dato comprende le risposte «sempre» + «quasi sempre» + «frequentemente»). Waste Fits 2023

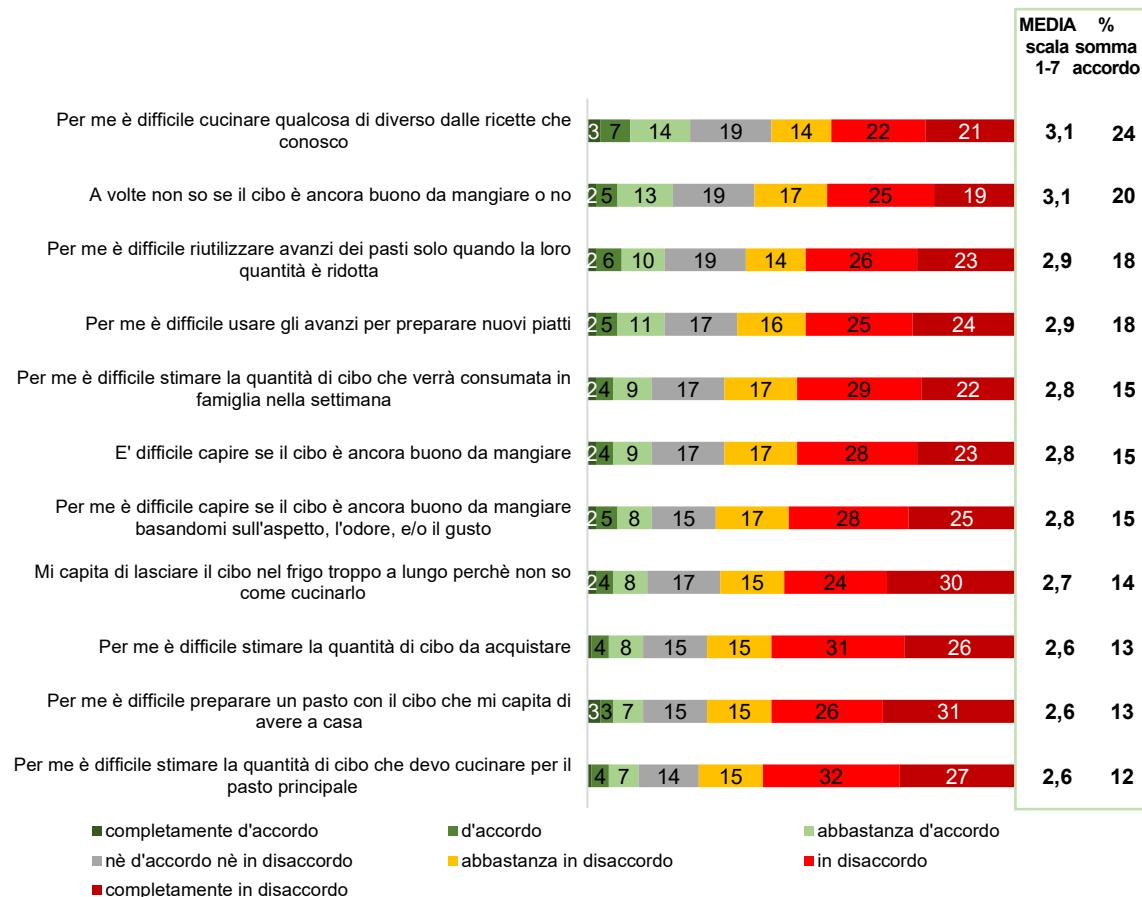


Figura 15. Emozioni delle famiglie (%) per le competenze nell'utilizzo e nella gestione degli avanzi (% somma accordo comprende "completamente d'accordo" + "d'accordo" + "abbastanza d'accordo"). Waste Fits 2023

Tabella 48. Emozioni delle famiglie per le competenze nell'utilizzo e nella gestione degli avanzi nei diversi segmenti sociodemografici secondo una scala 1-7 (1=completamente d'accordo; 7=completamente in disaccordo). Waste Fits 2023

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica					Livello di istruzione		
		18-34 44	35-44 54	45-54 64	55-64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
Per me è difficile cucinare qualcosa di diverso dalle ricette che conosco	3,1	3,4	3,2	3,3	3,0	2,9	3,1	3,0	3,2	3,2	3,4	3,2	3,0	3,0	3,3	3,1	2,9	3,2	3,2
A volte non so se il cibo è ancora buono da mangiare o no	3,1	3,5	3,2	3,1	2,8	2,8	3,0	2,9	3,1	3,3	3,3	2,9	3,0	3,0	3,3	3,1	2,7	3,1	3,2
Per me è difficile riutilizzare avanzi dei pasti solo quando la loro quantità è ridotta	2,9	3,3	3,0	3,1	2,8	2,7	2,8	2,8	3,1	3,1	3,3	2,9	2,7	2,9	3,1	3,1	2,8	3,0	3,0

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica				Livello di istruzione			
		18-34	35-44	45-54	55-64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
Per me è difficile usare gli avanzi per preparare nuovi piatti	2,9	3,3	3,1	3,1	2,7	2,5	2,9	2,8	2,9	3,0	3,1	2,8	2,7	2,8	3,1	3,0	2,7	3,0	3,0
Per me è difficile stimare la quantità di cibo che verrà consumata in famiglia nella settimana	2,8	3,3	2,9	2,9	2,6	2,5	2,7	2,7	2,9	3,0	3,3	2,8	2,7	2,7	2,9	2,8	2,7	2,8	2,8
È difficile capire se il cibo è ancora buono da mangiare	2,8	3,2	2,9	2,9	2,6	2,5	2,7	2,8	2,8	2,9	3,0	2,7	2,7	2,6	3,0	2,9	2,5	2,8	2,9
Per me è difficile capire se il cibo è ancora buono da mangiare basandomi sull'aspetto, l'odore, e/o il gusto	2,8	3,1	2,8	2,9	2,6	2,5	2,7	2,6	2,9	3,0	3,1	2,7	2,7	2,6	3,0	2,9	2,6	2,8	2,8
Mi capita di lasciare il cibo nel frigo troppo a lungo perché non so come cucinarlo	2,7	3,1	2,9	2,9	2,5	2,3	2,6	2,5	2,8	2,9	3,1	2,7	2,4	2,6	2,9	2,8	2,5	2,8	2,7
Per me è difficile stimare la quantità di cibo da acquistare	2,6	3,1	2,8	2,8	2,4	2,3	2,5	2,5	2,7	2,9	3,1	2,7	2,5	2,5	2,8	2,7	2,5	2,7	2,7
Per me è difficile preparare un pasto con il cibo che mi capita di avere a casa	2,6	3,1	2,7	2,8	2,3	2,2	2,4	2,5	2,7	2,9	2,8	2,6	2,4	2,4	2,8	2,7	2,4	2,6	2,6
Per me è difficile stimare la quantità di cibo che devo cucinare per il pasto principale	2,6	3,0	2,8	2,8	2,3	2,2	2,4	2,4	2,7	2,8	3,1	2,6	2,4	2,4	2,8	2,7	2,4	2,6	2,6

*Tot: Totale campione

NO: Nord ovest; NE: Nord Est; C: Centro; S: Sud; I: Isole; B: Basso; M: Medio; A: Alto

 categorie con livelli minori rispetto alla media

 categorie con livelli maggiori rispetto alla media

A fronte di una generale stabilità di risposta a questa batteria di domande, si osserva un leggero aumento rispetto alle precedenti survey di chi dichiara di non conoscere nuove ricette da alternare alle solite e chi non sa creare nuovi piatti utilizzando piccole quantità di avanzi (Figura 16).

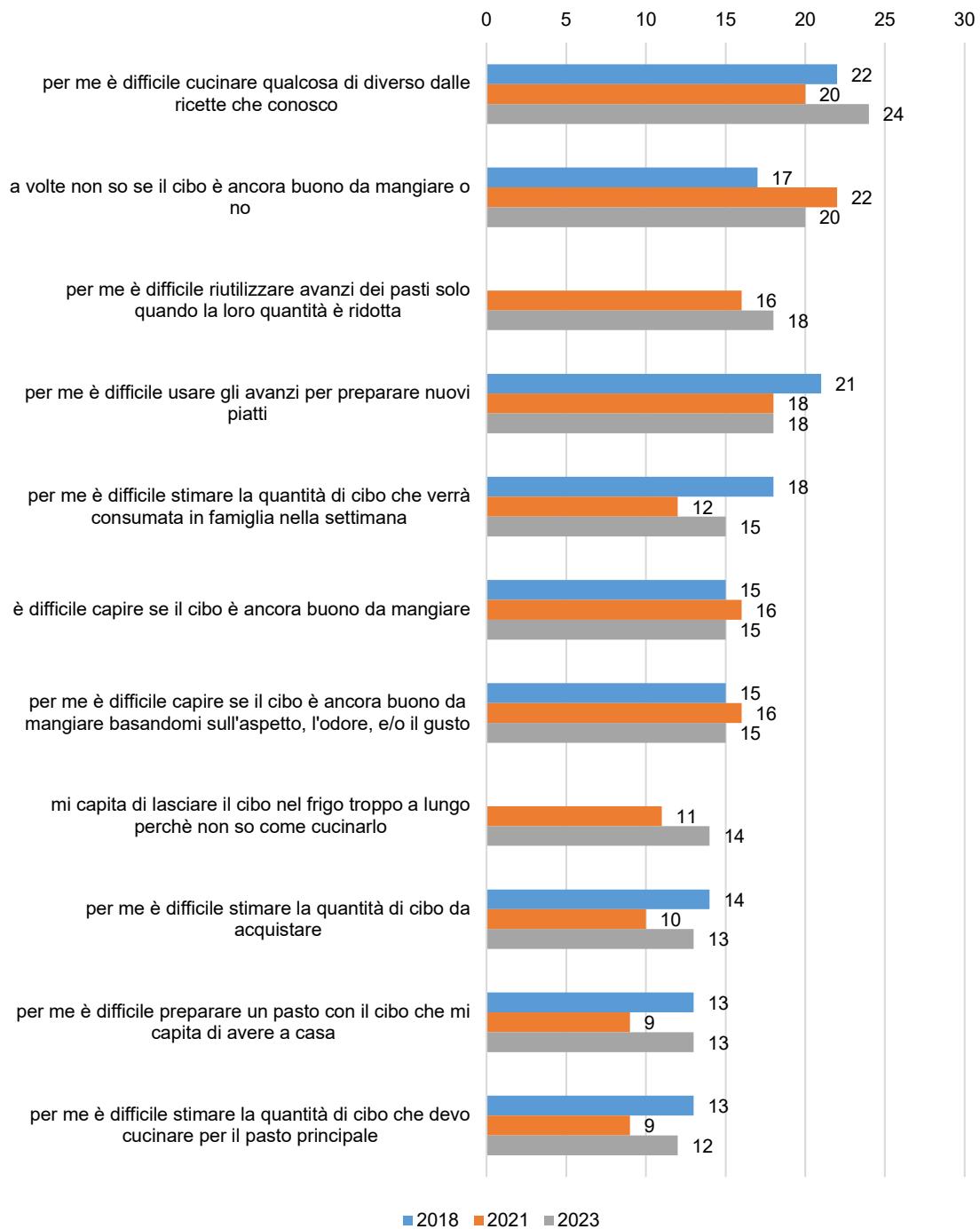


Figura 16. Emozioni delle famiglie (%) per le competenze nell'utilizzo e nella gestione degli avanzi: confronto anni 2018, 2021 e 2023 (il dato comprende le risposte "completamente d'accordo" + "d'accordo" + "abbastanza d'accordo"). Waste Fits 2023

Conservazione del cibo

Circa l'80% degli intervistati ha affermato di assicurarsi di consumare per primo il cibo che sta per andare a male e il 73% di verificare che il cibo che deve essere consumato prima sia ben visibile nella dispensa e nel frigo. Solo il 43% però pianifica in anticipo cosa cucinare per ogni giorno della settimana (Figura 17).

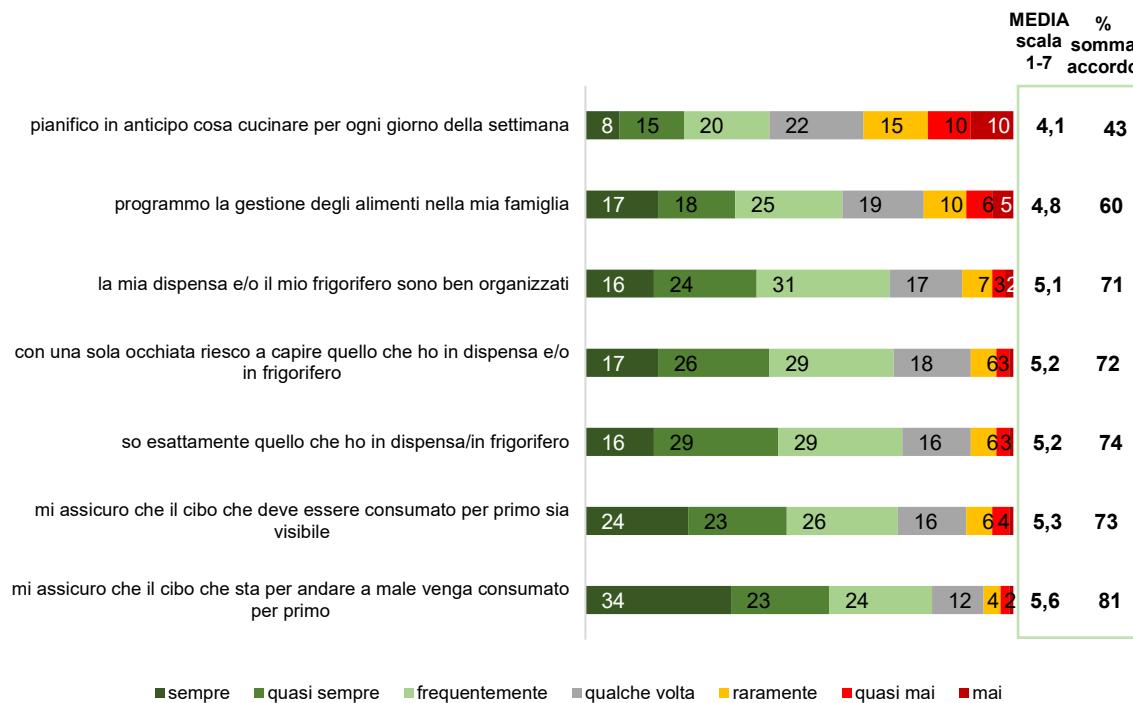


Figura 17. Organizzazione delle famiglie (%) per la gestione della dispensa e del frigo in casa (% somma accordo comprende “sempre” + “quasi sempre” + “frequentemente”). Waste Fits 2023

La fascia di età più anziana e le famiglie con più componenti dimostrano una maggiore attenzione nella gestione del frigo e della dispensa, in netta contrapposizione invece con la fascia di età più giovane, che ha ottenuti punteggi più bassi (Tabella 49).

Rispetto alle precedenti survey anche in questo caso tutti gli *item* sono in diminuzione relativamente alla somma delle opzioni di accordo da parte dei rispondenti e delle rispondenti (Figura 18).

Riguardo alle competenze possedute dagli intervistati sulla corretta conservazione dei cibi, il 73% ha affermato di saper conservare il cibo fresco il più a lungo possibile, in particolare carne e pesce freschi. I rispondenti e le rispondenti si sentono meno preparati invece sulla temperatura adeguata dei vari livelli del frigo per una maggiore conservazione dei prodotti alimentari (Figura 19).

Le competenze nella conservazione degli alimenti sono risultate più sviluppate nelle fasce di età più adulte (over 55 anni) e nelle famiglie con più di 5 componenti. La fascia di età più giovane, tra i 18 e i 34 anni, invece, è quella che ha ottenuto i punteggi più bassi rispetto alla media del campione (Tabella 50).

Tabella 49. Organizzazione delle famiglie per la gestione della dispensa e del frigo in casa nei diversi segmenti sociodemografici secondo una scala 1-7 (1=sempre; 7=mai). Waste Fits 2023

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica					Livello di istruzione		
		18-34	35-44	45-54	55-64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
Mi assicuro che il cibo che sta per andare a male venga consumato per primo	5,6	5,3	5,4	5,5	5,8	5,9	5,7	5,6	5,6	5,5	5,7	5,5	5,7	5,8	5,5	5,6	5,7	5,6	5,6
Mi assicuro che il cibo che deve essere consumato per primo sia visibile	5,3	4,9	5,0	5,2	5,3	5,6	5,3	5,3	5,2	5,2	5,7	5,2	5,4	5,3	5,1	5,3	5,4	5,3	5,2
So esattamente quello che ho in dispensa/in frigorifero	5,2	4,8	5,1	5,2	5,3	5,6	5,3	5,3	5,1	5,0	5,3	5,3	5,3	5,3	5,1	5,3	5,4	5,1	5,2
Con una sola occhiata riesco a capire quello che ho in dispensa e/o in frigorifero	5,2	4,7	5,0	5,2	5,3	5,4	5,2	5,2	5,0	5,0	5,6	5,1	5,2	5,2	5,0	5,2	5,3	5,1	5,1
La mia dispensa e/o il mio frigorifero sono ben organizzati	5,1	4,8	4,9	5,1	5,3	5,4	5,1	5,2	5,0	5,1	5,6	5,0	5,2	5,1	5,0	5,3	5,3	5,1	5,1
Programmo la gestione degli alimenti nella mia famiglia	4,8	4,4	4,8	4,9	4,8	5,0	4,7	4,8	4,7	4,8	5,3	4,7	4,9	4,9	4,8	4,8	4,8	4,7	4,8
Pianifico in anticipo cosa cucinare per ogni giorno della settimana	4,1	4,0	4,2	4,1	3,8	4,3	3,8	4,2	4,2	4,3	4,7	4,1	4,1	3,9	4,2	4,3	4,2	4,0	4,1

*Tot: Totale campione

NO: Nord ovest; NE: Nord Est; C: Centro; S: Sud; I: Isole; B: Basso; M: Medio; A: Alto

 categorie con livelli minori rispetto alla media

 categorie con livelli maggiori rispetto alla media

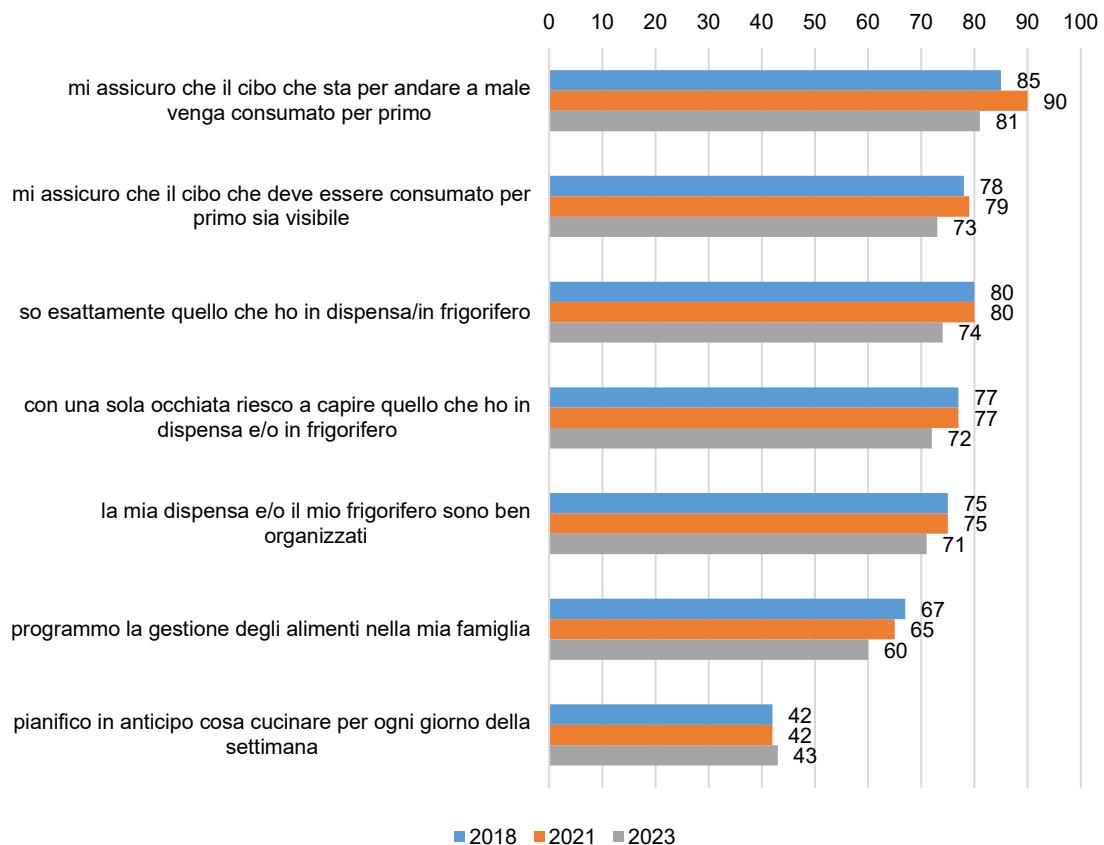


Figura 18. Organizzazione delle famiglie (%) per la gestione della dispensa e del frigo in casa: confronto anni 2018, 2021 e 2023 (il dato comprende le risposte “sempre” + “quasi sempre” + “frequentemente”). Waste Fits 2023

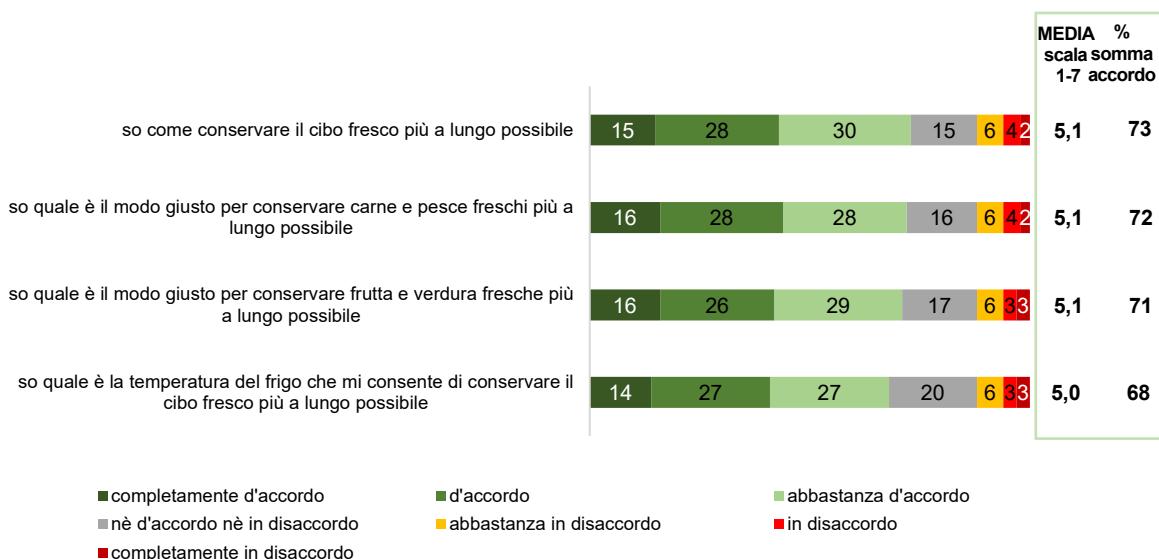


Figura 19. Le competenze delle famiglie (%) nelle conservazioni dei cibi (% somma accordo comprende “completamente d'accordo” + “d'accordo” + “completamente in disaccordo”). Waste Fits 2023

Tabella 50. Competenze delle famiglie nelle conservazione dei cibi nei diversi segmenti sociodemografici secondo una scala 1-7 (1=completamente d'accordo; 7=completamente in disaccordo). Waste Fits 2023

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica					Livello di istruzione		
		18-34	35-44	45-54	55-64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
So come conservare il cibo fresco più a lungo possibile	5,1	4,6	4,9	5,0	5,4	5,5	5,1	5,2	5,0	5,2	5,4	5,0	5,2	5,2	5,1	5,2	5,2	5,1	5,1
So quale è il modo giusto per conservare carne e pesce freschi più a lungo possibile	5,1	4,6	4,9	5,0	5,4	5,5	5,0	5,2	5,0	5,2	5,5	5,0	5,2	5,1	5,1	5,3	5,2	5,1	5,1
So quale è il modo giusto per conservare frutta e verdura fresche più a lungo possibile	5,1	4,7	4,9	5,0	5,3	5,5	5,0	5,2	5,0	5,2	5,5	5,0	5,2	5,1	5,1	5,3	5,3	5,1	5,1
So quale è la temperatura del frigo che mi consente di conservare il cibo fresco più a lungo possibile	5,0	4,6	4,8	5,0	5,3	5,4	4,9	5,1	4,9	5,1	5,4	4,9	5,2	5,1	5,0	5,1	5,1	5,1	5,0

*Tot: Totale campione

NO: Nord ovest; NE: Nord Est; C: Centro; S: Sud; I: Isole; B: Basso; M: Medio; A: Alto

 categorie con livelli minori rispetto alla media

 categorie con livelli maggiori rispetto alla media

Anche in questo caso tutte le somme delle opzioni di accordo degli item di questa batteria di domande sono diminuite notevolmente paragonando la presente rilevazione con le precedenti, in particolare le conoscenze per la conservazione adeguata di frutta e verdura e della corretta temperatura del frigo per conservare gli alimenti il più a lungo possibile (-10% rispetto al 2021 in entrambi i casi) (Figura 20).

I tre quarti dei rispondenti hanno dichiarato di avere abbastanza contenitori in cucina (82% di somma accordo) e di avere abbastanza spazio nel frigo e nella credenza per conservare il cibo (79% di somma accordo) (Figura 21).

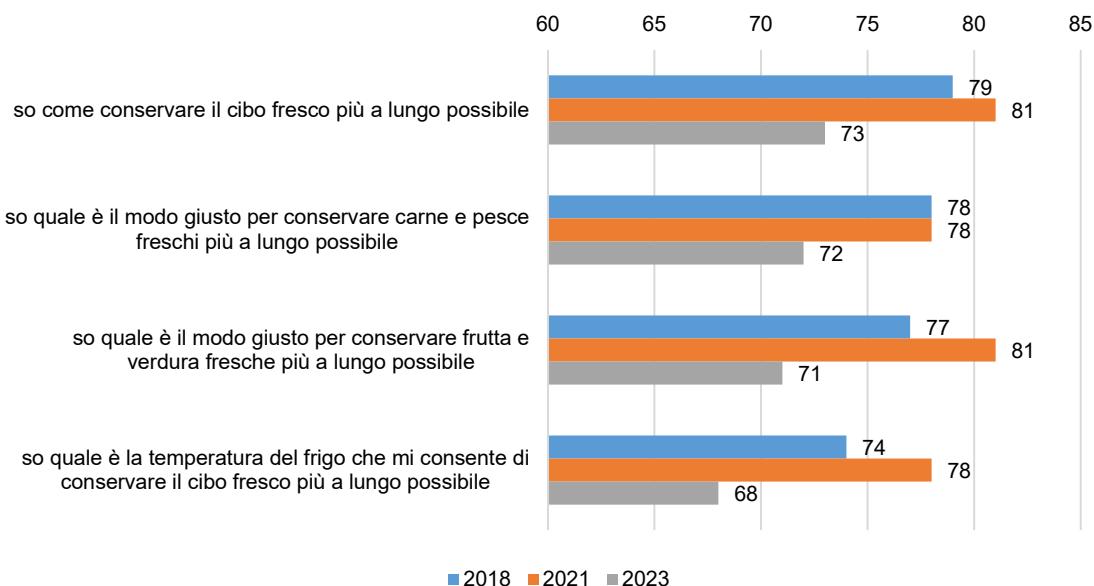


Figura 20. Competenze delle famiglie (%) nelle conservazione dei cibi: confronto anni 2018, 2021 e 2023 (il dato comprende le risposte “completamente d'accordo” + “d'accordo” + “abbastanza in accordo”). Waste Fits 2023

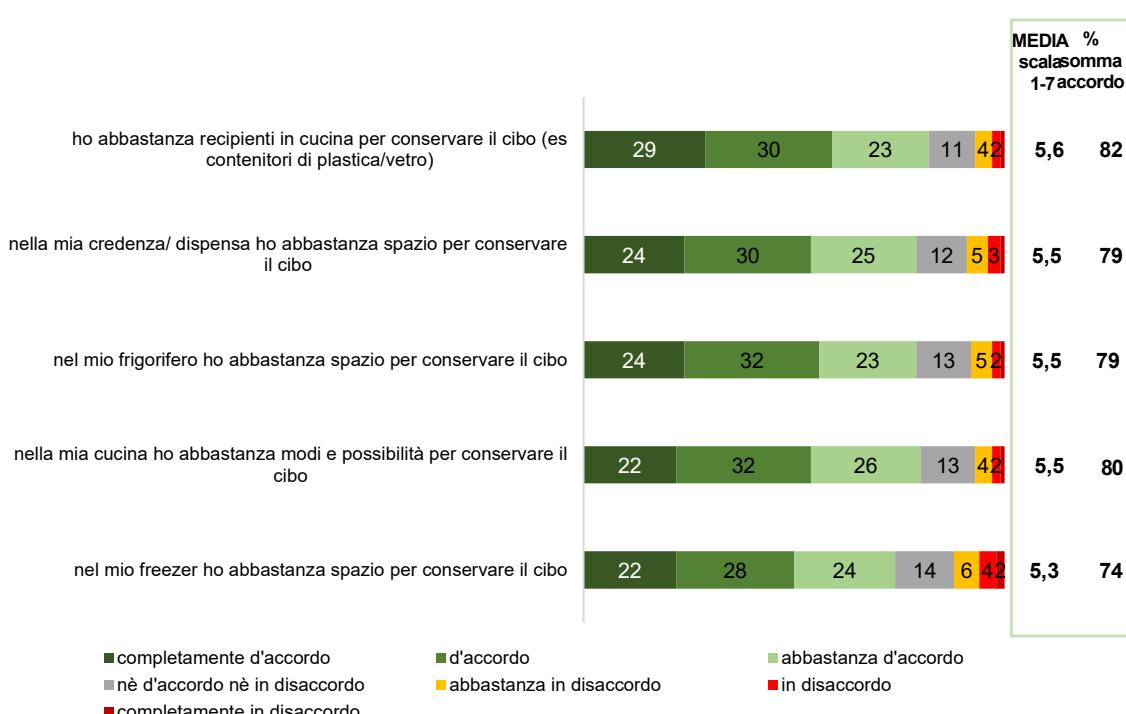


Figura 21. Disponibilità di strumenti nelle famiglie (%) per la conservazione dei cibi (% somma accordo comprende “completamente d'accordo” + “d'accordo” + “abbastanza d'accordo”). Waste Fits 2023.

La disponibilità di spazi e accessori per la conservazione dei cibi viene riportata in particolare dai rispondenti e dalle rispondenti nella fascia di età ≥ 65 , mentre i più giovani dichiarano di avere maggiori limitazioni (Tabella 51).

Tabella 51. Disponibilità di strumenti nelle famiglie per la conservazione dei cibi nei diversi segmenti sociodemografici secondo una scala 1-7 (1=completamente d'accordo; 7=completamente in disaccordo). Waste Fits 2023

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica				Livello di istruzione			
		18-34	35-44	45-54	55-64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
Ho abbastanza recipienti in cucina per conservare il cibo (es contenitori di plastica/vetro)	5,6	5,1	5,3	5,5	5,8	6,0	5,7	5,7	5,3	5,6	5,8	5,6	5,7	5,7	5,5	5,5	5,7	5,6	5,6
Nella mia credenza/ dispensa ho abbastanza spazio per conservare il cibo	5,5	5,0	5,2	5,3	5,7	5,9	5,5	5,6	5,2	5,3	5,7	5,5	5,5	5,5	5,3	5,4	5,7	5,4	5,4
Nel mio frigorifero ho abbastanza spazio per conservare il cibo	5,5	5,0	5,2	5,4	5,7	5,9	5,6	5,6	5,2	5,4	5,6	5,5	5,5	5,6	5,4	5,4	5,6	5,4	5,5
Nella mia cucina ho abbastanza modi e possibilità per conservare il cibo	5,5	5,0	5,2	5,3	5,6	5,9	5,5	5,6	5,3	5,4	5,7	5,5	5,5	5,5	5,3	5,5	5,7	5,4	5,4
Nel mio freezer ho abbastanza spazio per conservare il cibo	5,3	4,8	5,0	5,2	5,5	5,7	5,3	5,3	5,1	5,3	5,7	5,3	5,3	5,3	5,2	5,3	5,5	5,3	5,2

*Tot: Totale campione

NO: Nord ovest; NE: Nord Est; C: Centro; S: Sud; I: Isole; B: Basso; M: Medio; A: Alto

 categorie con livelli minori rispetto alla media

 categorie con livelli maggiori rispetto alla media

Si osserva anche in questo caso una diminuzione della quota di famiglie che dichiara di avere a disposizione spazi e accessori per conservare il cibo in casa rispetto alle precedenti rilevazioni del 2018 e del 2021 (Figura 22).

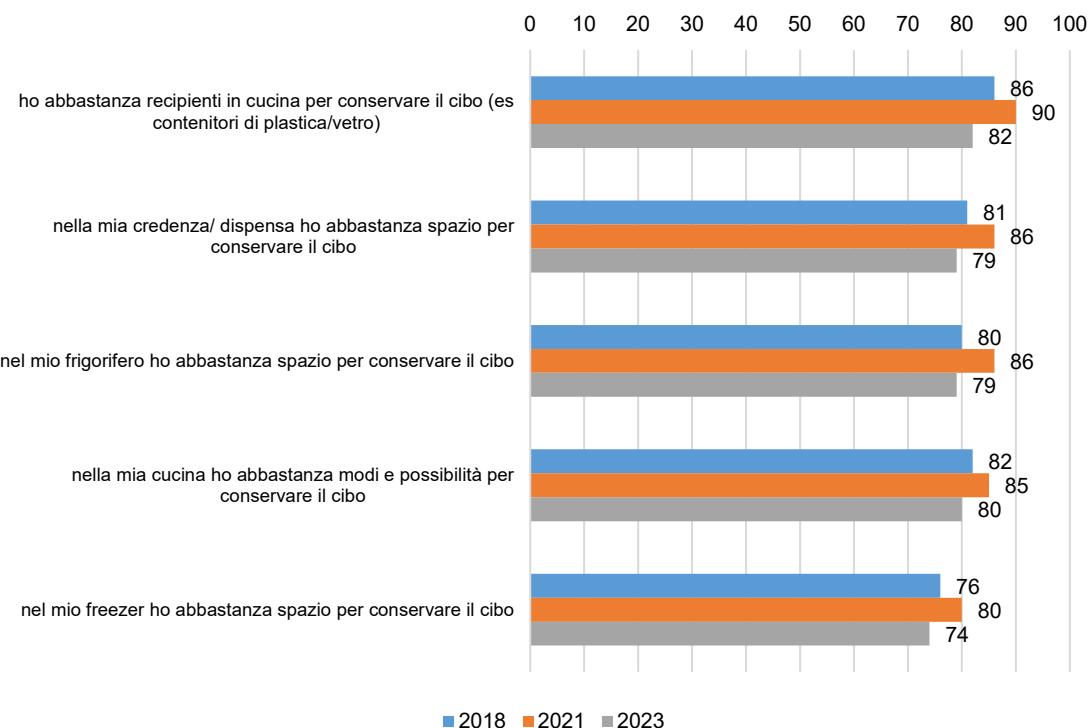


Figura 22. Disponibilità di strumenti nelle famiglie (%) per la conservazione dei cibi: confronto anni 2018, 2021 e 2023 (il dato comprende le risposte “completamente d'accordo” + “d'accordo” + “abbastanza in accordo”).
Waste Fits 2023

Acquisti

Poco più della metà del campione (58%) ha dichiarato di pianificare gli acquisti alimentari e la preparazione dei pasti, utilizzando il metodo della lista della spesa quando si reca a fare compere. Solo una piccola parte del campione (15%) tende invece a fare acquisti di impulso e prendere cibi di cui non ha bisogno (Figura 23).

L'analisi di queste informazioni rispetto alle variabili sociodemografiche evidenzia che, in tutti gli item considerati le famiglie con più di 5 componenti hanno ottenuto punteggi medi superiori alla media, indicando una maggiore propensione alla pianificazione degli acquisti alimentari e alla preparazione dei pasti. Al contrario, la fascia 18-34 anni ha riportato punteggi più elevati in relazione all'impulsività negli acquisti e alla tendenza a comprare alimenti di cui non era programmato l'acquisto, mostrando una maggiore predisposizione a questi comportamenti (Tabella 52).

Come illustrato nella Figura 24, rispetto alle rilevazioni del 2018 e del 2021, si registra una diminuzione della percentuale di famiglie che compilano la lista della spesa (-9%) e pianificano i pasti settimanali (-6%). Al contrario è aumentata la quota di coloro che effettuano acquisti di impulso e non necessari.

Le caratteristiche che più dell'80% de campione ha dichiarato essere fondamentali per la scelta del proprio punto vendita sono state: orari di apertura comodi (83%), accessibilità (82%) e qualità dei prodotti (82%). Meno riportato è il ruolo del punto vendita nel migliorare la accuratezza della spesa (66%) (Figura 25).

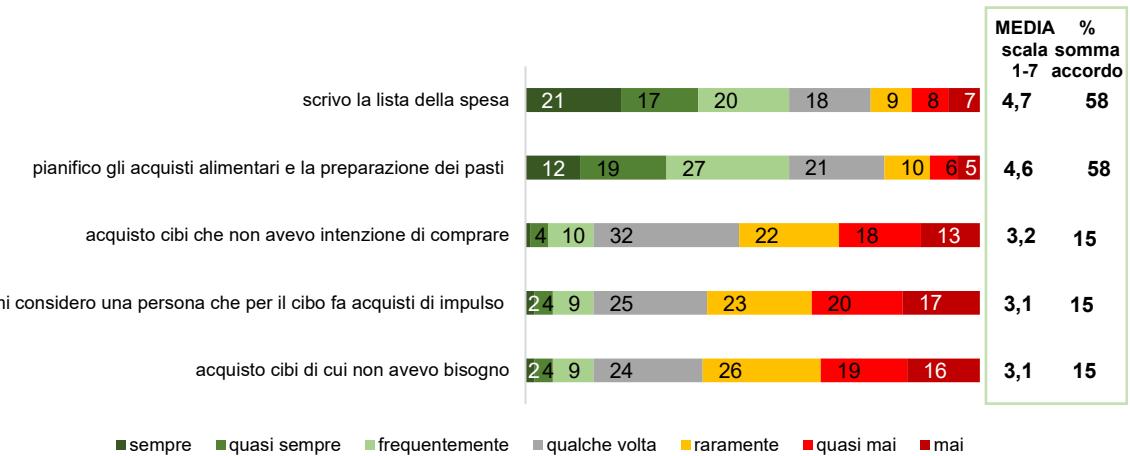


Figura 23. Pianificazione della spesa alimentare da parte delle famiglie (%) (% somma accordo comprende “sempre” + “quasi sempre” + “frequentemente”). Waste Fits 2023

Tabella 52. Pianificazione della spesa alimentare da parte delle famiglie nei diversi segmenti sociodemografici secondo una scala 1-7 (1=sempre; 7=mai). Waste Fits 2023

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica					Livello di istruzione		
		18-34	35-44	45-54	55-64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
Scrivo la lista della spesa	4,7	4,7	4,7	4,8	4,7	4,8	4,5	4,9	4,7	4,9	5,3	4,7	4,9	4,8	4,7	4,7	4,8	4,8	4,7
Pianifico gli acquisti alimentari e la preparazione dei pasti	4,6	4,5	4,6	4,7	4,6	4,9	4,5	4,8	4,6	4,8	5,3	4,6	4,8	4,6	4,7	4,7	4,7	4,6	4,7
Acquisto cibi che non avevo intenzione di comprare	3,2	3,7	3,5	3,4	3,0	3,0	3,2	3,2	3,4	3,3	3,6	3,2	3,4	3,2	3,3	3,2	3,2	3,3	3,4
Mi considero una persona che per il cibo fa acquisti di impulso	3,1	3,4	3,3	3,1	2,9	2,8	3,0	3,0	3,2	3,1	3,5	2,9	3,0	3,1	3,2	3,1	2,9	3,1	3,2
Acquisto cibi di cui non avevo bisogno	3,1	3,4	3,3	3,2	2,8	2,9	3,0	3,0	3,2	3,1	3,6	3,0	3,1	3,0	3,2	3,1	3,0	3,1	3,2

*Tot: Totale campione

NO: Nord ovest; NE: Nord Est; C: Centro; S: Sud; I: Isole; B: Basso; M: Medio; A: Alto

[light grey box] categorie con livelli minori rispetto alla media

[dark grey box] categorie con livelli maggiori rispetto alla media

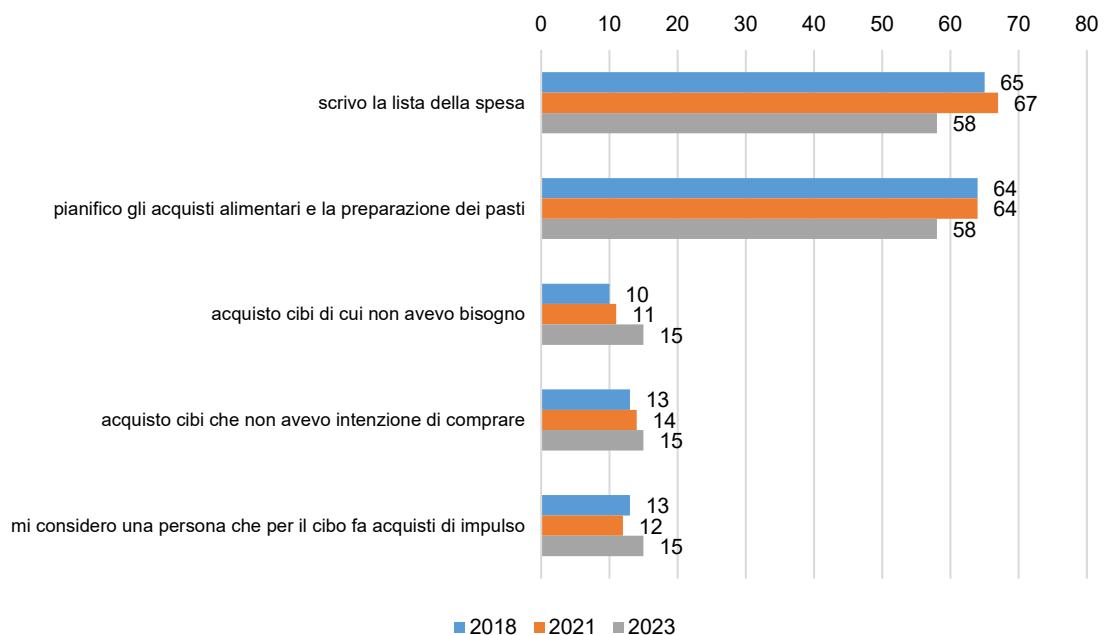


Figura 24. Pianificazione della spesa alimentare da parte delle famiglie (%): confronto anni 2018, 2021 e 2023 (il dato comprende le risposte “sempre” + “quasi sempre” + “frequentemente”). Waste Fits 2023.

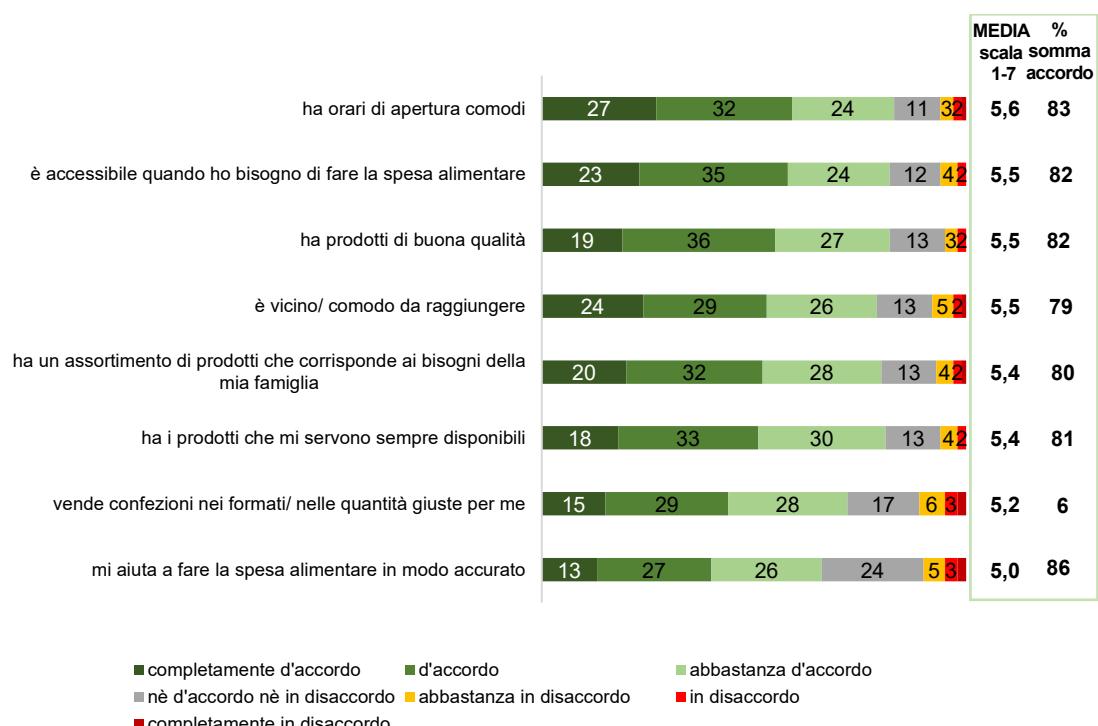


Figura 25. Caratteristiche prioritarie del punto vendita preferite per la spesa alimentare da parte delle famiglie (%) (% somma accordo comprende “completamente d'accordo” + “d'accordo” + “abbastanza d'accordo”). Waste Fits 2023

Anche in questo caso le fasce di età che si sono rivelate più attente alle caratteristiche del punto vendita in cui si recano per fare la spesa, sono stati gli ≥ 65 e le famiglie con più di 5 componenti. Meno interessati invece le fasce più giovani fino ai 44 anni (Tabella 53).

Tabella 53. Caratteristiche prioritarie del punto vendita preferite per la spesa alimentare da parte delle famiglie nei diversi segmenti sociodemografici secondo una scala 1-7 (1=completamente d'accordo; 7=completamente in disaccordo). Waste Fits 2023

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica					Livello di istruzione		
		18-34	35-44	45-54	55-64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
Ha orari di apertura comodi	5,6	5,1	5,3	5,5	5,8	6,0	5,6	5,7	5,4	5,5	5,9	5,6	5,6	5,7	5,5	5,5	5,7	5,6	5,5
È accessibile quando ho bisogno di fare la spesa alimentare	5,5	5,1	5,2	5,5	5,7	5,9	5,6	5,6	5,4	5,4	5,9	5,5	5,5	5,6	5,4	5,5	5,7	5,5	5,5
Ha prodotti di buona qualità	5,5	5,1	5,2	5,4	5,6	5,8	5,5	5,5	5,3	5,4	5,8	5,4	5,5	5,6	5,4	5,4	5,6	5,5	5,4
È vicino/ comodo da raggiungere	5,5	5,1	5,2	5,4	5,6	5,8	5,5	5,6	5,3	5,4	5,6	5,5	5,4	5,6	5,4	5,4	5,6	5,5	5,4
Ha un assortimento di prodotti che corrisponde ai bisogni della mia famiglia	5,4	5,0	5,2	5,4	5,7	5,8	5,4	5,5	5,3	5,4	5,7	5,5	5,5	5,6	5,3	5,4	5,6	5,4	5,4
Ha i prodotti che mi servono sempre disponibili	5,4	5,0	5,0	5,4	5,5	5,8	5,4	5,5	5,2	5,3	5,7	5,4	5,4	5,5	5,3	5,3	5,5	5,4	5,3
Vende confezioni nei formati/ nelle quantità giuste per me	5,2	4,8	4,9	5,2	5,3	5,5	4,9	5,3	5,2	5,2	5,7	5,2	5,1	5,2	5,2	5,2	5,3	5,2	5,1
Mi aiuta a fare la spesa alimentare in modo accurato	5,0	4,8	4,8	5,0	5,2	5,3	5,0	5,1	5,0	5,1	5,5	5,0	5,0	5,1	5,1	5,1	5,2	5,1	5,0

*Tot: Totale campione

NO: Nord ovest; NE: Nord Est; C: Centro; S: Sud; I: Isole; B: Basso; M: Medio; A: Alto

 categorie con livelli minori rispetto alla media

 categorie con livelli maggiori rispetto alla media

Rispetto al 2021, i punti vendita risultano meno soddisfacenti per i rispondenti e le rispondenti in tutte le dimensioni analizzate. I cali più evidenti riguardano l'accessibilità (-9%), l'assortimento (-9%) e la disponibilità di confezioni adeguate alle esigenze dei consumatori e delle consumatrici (-9%) (Figura 26).

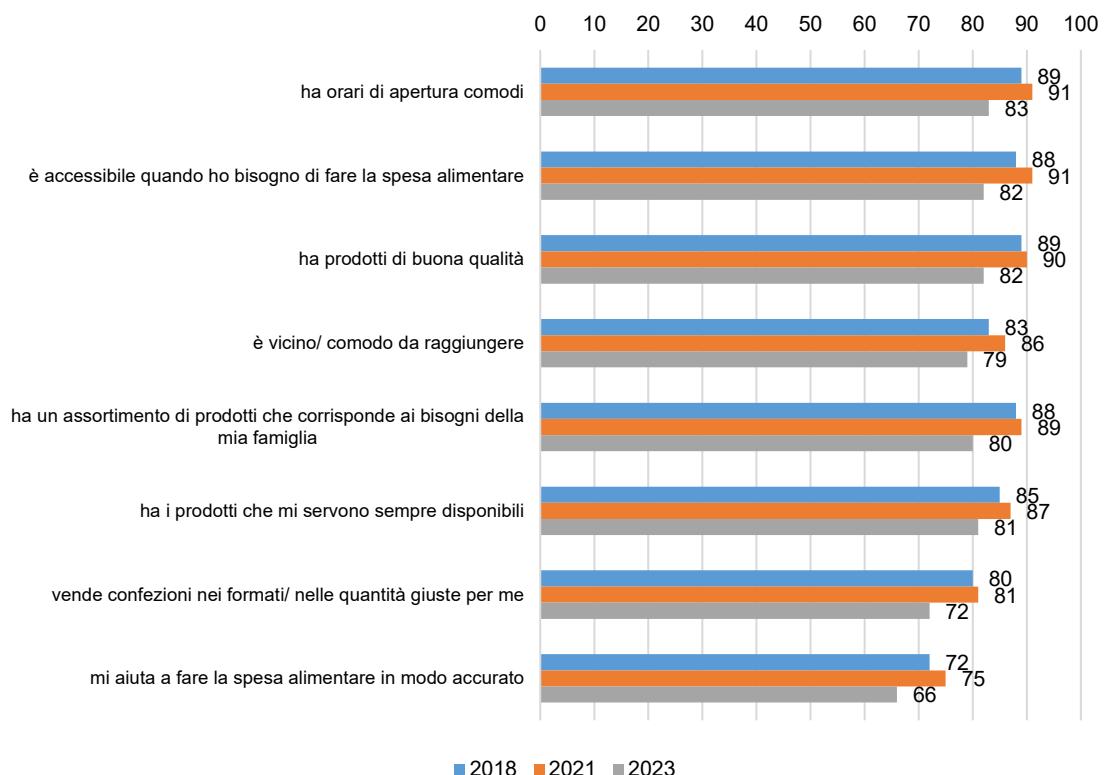


Figura 26. Caratteristiche prioritarie del punto vendita preferite per la spesa alimentare da parte delle famiglie (%): confronto anni 2018, 2021 e 2023 (il dato comprende le risposte “completamente d'accordo” + “d'accordo” + “abbastanza d'accordo”). Waste Fits 2023

Orientamenti verso lo spreco alimentare

Come mostrato in Figura 27, 7 italiani su 10 hanno dichiarato di essere a consapevoli delle conseguenze economiche e ambientali legate allo spreco alimentare. Tuttavia, solo il 60% riconosce l'impatto dello spreco sulla disponibilità di cibo a livello globale e sulle ripercussioni per le generazioni future.

Come mostrato nella Tabella 54, i segmenti demografici più consapevoli delle conseguenze dello spreco alimentare sono gli ≥ 65 , che mostrano una maggiore sensibilità nei confronti degli impatti ambientali, economici e globali di questo fenomeno. Altrettanto alta è la consapevolezza delle conseguenze dello spreco da parte delle famiglie numerose (5 componenti) che hanno ottenuto punteggi superiori alla media del campione in quasi tutti gli aspetti analizzati.

La analisi della tendenza temporale delle domande relative alle conseguenze dello spreco alimentare evidenzia un calo rispetto al 2021 di tutti gli item considerati. In particolare, la percentuale di campione consapevole delle conseguenze negative legate allo spreco si è ridotta dell'8% (76% nel 2021 vs. 68% nel 2023) (Figura 28).

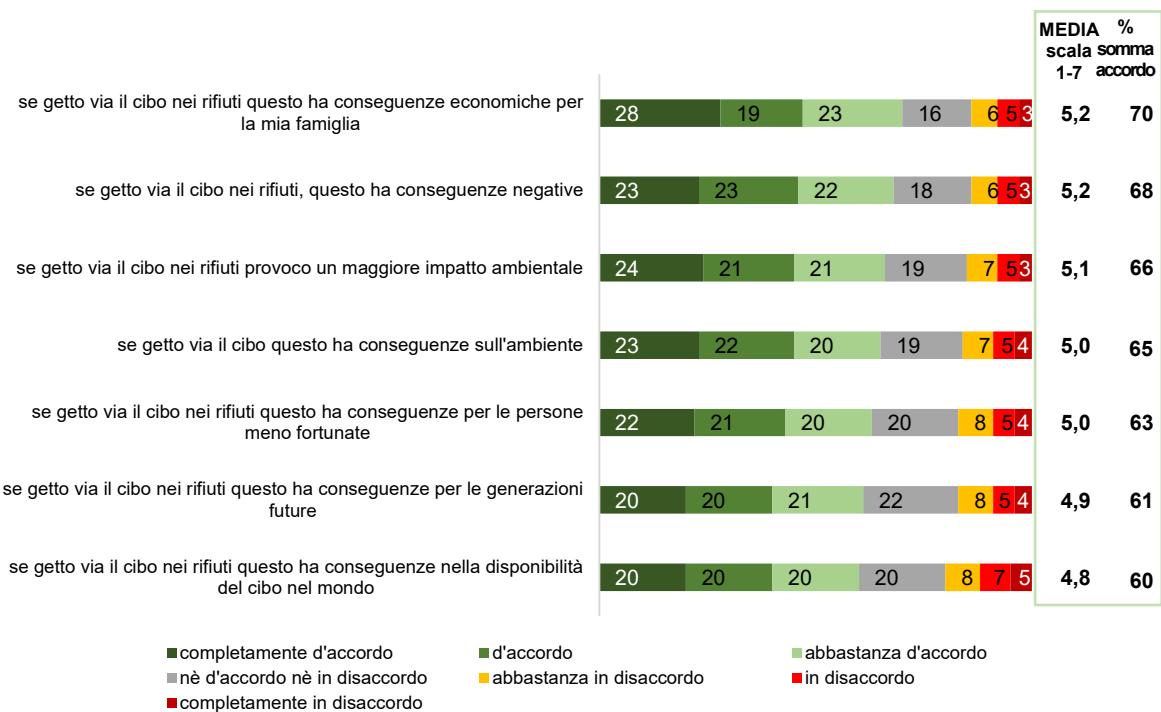


Figura 27. Famiglie (%) per la consapevolezza delle conseguenze dello spreco alimentare (% somma accordo comprende “estremamente importante” + “importante” + “abbastanza importante”). Waste Fits 2023

Tabella 54. Famiglie per la consapevolezza delle conseguenze dello spreco nei diversi segmenti sociodemografici secondo una scala 1-7 (1=completamente d'accordo; 7=completamente in disaccordo). Waste Fits 2023

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica					Livello di istruzione		
		18-34	35-44	45-54	55-64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
Se getto via il cibo nei rifiuti questo ha conseguenze economiche per la mia famiglia	5,2	5,0	5,1	5,3	5,3	5,5	5,1	5,3	5,3	5,3	5,4	5,2	5,3	5,3	5,1	5,3	5,4	5,2	5,2
Se getto via il cibo nei rifiuti, questo ha conseguenze negative	5,1	5,0	5,1	5,1	5,3	5,4	5,1	5,2	5,1	5,4	5,6	5,0	5,3	5,4	5,1	5,1	5,1	5,1	5,2
Se getto via il cibo nei rifiuti provoca un maggiore impatto ambientale	5,1	4,9	5,0	5,0	5,2	5,2	4,9	5,2	5,0	5,3	5,5	4,9	5,1	5,1	5,2	5,1	4,9	5,1	5,2
Se getto via il cibo questo ha conseguenze sull'ambiente	5,0	4,9	4,9	5,0	5,0	5,1	4,9	5,1	4,9	5,3	5,5	4,9	5,1	5,0	5,1	5,1	4,8	5,0	5,2

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica				Livello di istruzione			
		18-34	35-44	45-54	55-64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
Se getto via il cibo nei rifiuti questo ha conseguenze per le persone meno fortunate	5,0	4,8	4,8	5,0	4,9	5,2	4,9	4,9	4,9	5,2	5,4	4,8	4,9	4,9	5,1	5,2	4,9	5,0	4,9
Se getto via il cibo nei rifiuti questo ha conseguenze per le generazioni future	4,9	4,8	4,8	4,9	4,9	5,0	4,7	4,9	4,9	5,1	5,3	4,6	4,9	4,9	5,0	5,0	4,8	4,8	5,0
Se getto via il cibo nei rifiuti questo ha conseguenze nella disponibilità del cibo nel mondo	4,8	4,7	4,7	4,8	4,9	5,1	4,8	4,9	4,8	5,0	5,4	4,7	4,9	4,9	5,0	4,9	4,9	4,9	4,9

*Tot: Totale campione

NO: Nord ovest; NE: Nord Est; C: Centro; S: Sud; I: Isole; B: Basso; M: Medio; A: Alto

■ categorie con livelli minori rispetto alla media

■ categorie con livelli maggiori rispetto alla media

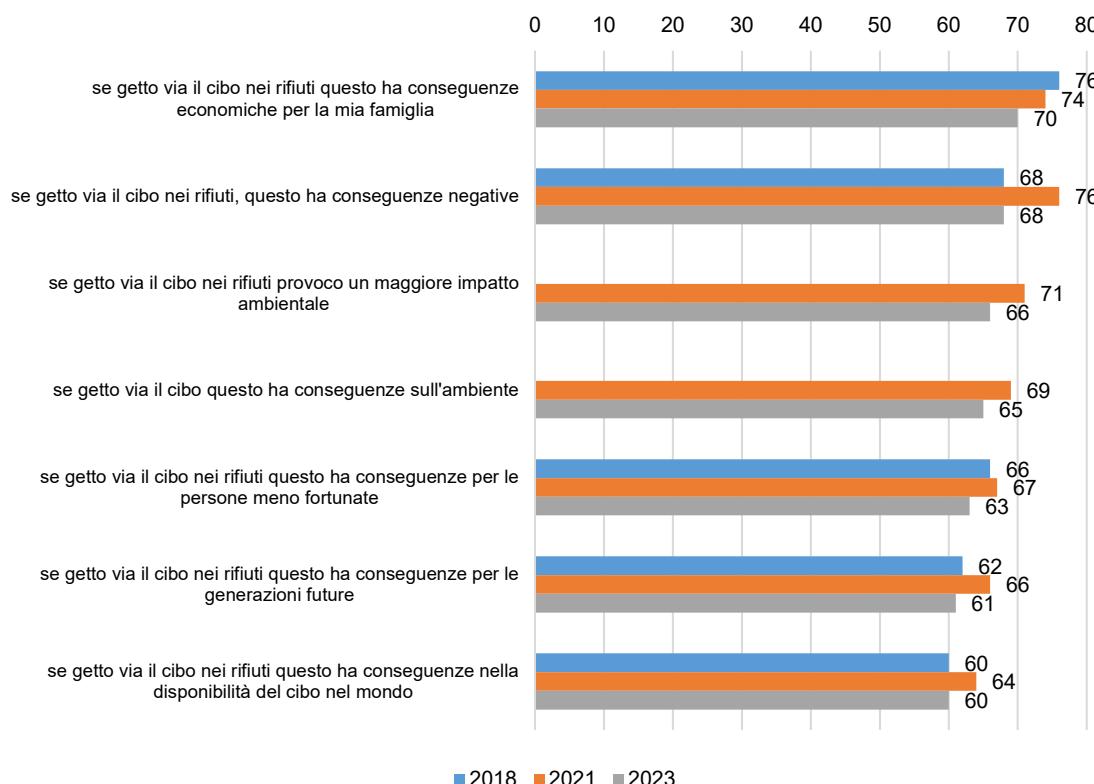


Figura 28. Famiglie (%) per la consapevolezza delle conseguenze dello spreco alimentare: confronto anni 2018, 2021 e 2023 (il dato comprende le risposte “completamente d'accordo” + “d'accordo” + “abbastanza d'accordo”). Waste Fits 2023

L'80% del campione intervistato ha dichiarato di aver ricevuto un'educazione contro lo spreco alimentare da parte dei genitori, e il 70% ha affermato che, anche quando viveva con loro, non gli era permesso gettare via il cibo. Più del 60% del campione ha riferito che le persone a loro vicine, che ricoprono un ruolo importante nella loro vita, sono altrettanto consapevoli dello spreco alimentare e adottano modalità per evitarlo. Una minoranza, inferiore al 30%, ha invece segnalato di avere intorno amici e conoscenti poco consapevoli della importanza di non sprecare alimenti (Figura 29).

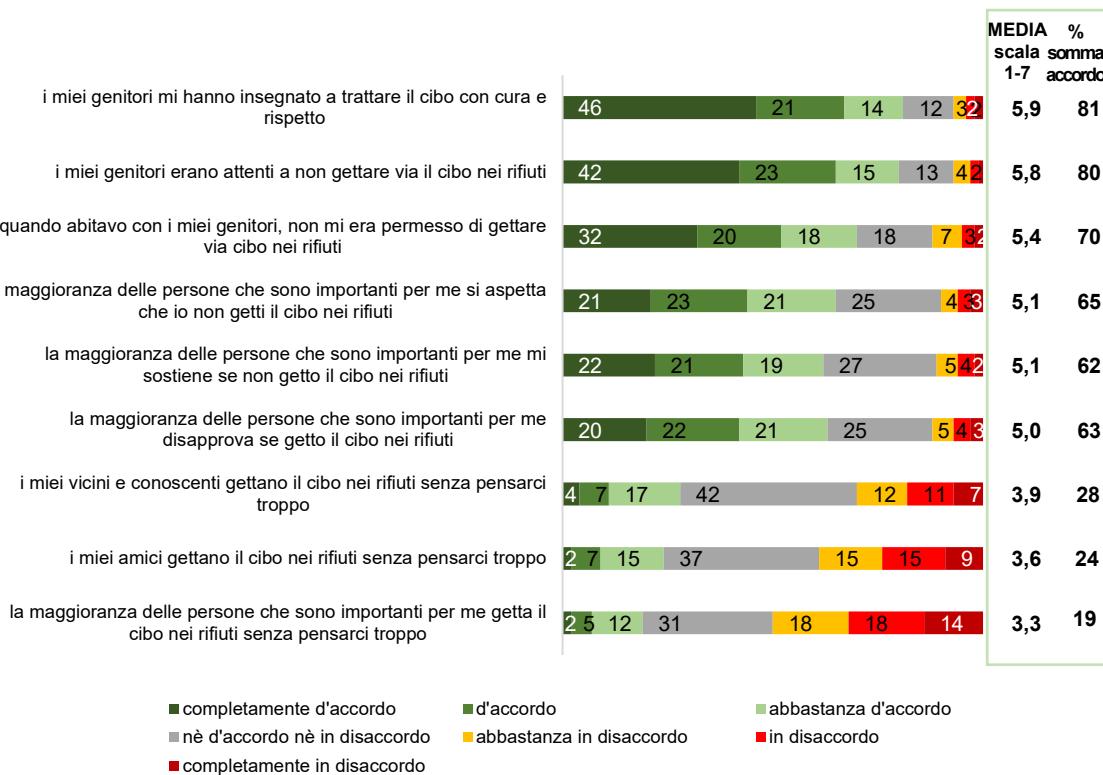


Figura 29. Famiglie (%) per la considerazione dello spreco alimentare da parte dei genitori e di chi ci è vicino (% somma accordo comprende "estremamente importante" + "importante" + "abbastanza importante").
Waste Fits 2023

Come mostrato nella Tabella 55, l'età è una variabile sociodemografica che ha un impatto importante sulle risposte del campione a questa batteria di domande. I più giovani, soprattutto la fascia 18-34 anni, hanno ottenuto dei punteggi minori rispetto alla media del campione negli item relativi alla influenza dei genitori e degli amici, contrariamente alla fascia ≥ 65 che ha ottenuto dei punteggi maggiori e che quindi è influenzata positivamente dall'esempio della famiglia e dalla considerazione di chi gli è vicino. Parallelamente le famiglie più numerose hanno punteggi significativamente più alti sia nella influenza positiva che nella influenza negativa di chi gli è vicino.

Tabella 55. Famiglie per la considerazione dello spreco alimentare da parte dei genitori e di chi ci è vicino nei diversi segmenti sociodemografici secondo una scala 1-7 (1=completamente d'accordo; 7=completamente in disaccordo). Waste Fits 2023.

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica					Livello di istruzione		
		18-34	35-44	45-54	55-64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
I miei genitori mi hanno insegnato a trattare il cibo con cura e rispetto	5,9	5,3	5,6	5,7	6,0	6,4	5,9	5,9	5,7	5,8	6,0	5,8	6,0	6,0	5,7	5,8	6,0	5,8	5,9
I miei genitori erano attenti a non gettare via il cibo nei rifiuti	5,8	5,2	5,5	5,7	5,9	6,3	5,8	5,8	5,6	5,7	6,0	5,7	5,9	5,9	5,7	5,7	5,9	5,7	5,8
Quando abitavo con i miei genitori, non mi era permesso di gettare via cibo nei rifiuti	5,4	4,8	5,1	5,2	5,4	6,0	5,4	5,3	5,2	5,4	5,6	5,2	5,4	5,4	5,4	5,3	5,7	5,2	5,3
La maggioranza delle persone che sono importanti per me si aspetta che io non getti il cibo nei rifiuti	5,1	4,8	5,0	5,0	5,2	5,5	5,0	5,2	5,1	5,2	5,5	5,1	5,3	5,3	5,0	5,1	5,3	5,0	5,2
La maggioranza delle persone che sono importanti per me mi sostiene se non getto il cibo nei rifiuti	5,1	4,8	4,9	5,0	5,2	5,4	4,9	5,1	5,1	5,3	5,5	5,0	5,2	5,2	5,0	5,0	5,2	5,0	5,1
La maggioranza delle persone che sono importanti per me disapprova se getto il cibo nei rifiuti	5,0	4,8	4,9	5,0	5,1	5,3	4,9	5,0	5,0	5,2	5,4	4,9	5,2	5,3	4,9	4,9	5,1	4,9	5,1
I miei vicini e conoscenti gettano il cibo nei rifiuti senza pensarci troppo	3,9	4,1	4,0	3,8	3,8	3,7	3,8	3,8	3,9	3,9	4,3	3,9	3,8	3,8	3,9	3,9	3,8	3,8	3,9
I miei amici gettano il cibo nei rifiuti senza pensarci troppo	3,6	3,7	3,8	3,8	3,5	3,5	3,5	3,6	3,6	3,7	4,0	3,7	3,5	3,6	3,7	3,7	3,6	3,6	3,7
La maggioranza delle persone che sono importanti per me getta il cibo nei rifiuti senza pensarci troppo	3,3	3,6	3,4	3,4	3,2	3,1	3,3	3,3	3,3	3,4	3,6	3,3	3,2	3,2	3,5	3,5	3,3	3,3	3,3

*Tot: Totale campione

NO: Nord ovest; NE: Nord Est; C: Centro; S: Sud; I: Isole; B: Basso; M: Medio; A: Alto

 categorie con livelli minori rispetto alla media

 categorie con livelli maggiori rispetto alla media

Anche in questo caso il confronto con le due survey precedenti ha evidenziato un andamento in calo, soprattutto rispetto ai dati del 2021 indicando che sia l'influenza positiva dell'esempio della famiglia e della considerazione negativa dello spreco da parte di chi ci è vicini è diminuita notevolmente nel corso del tempo (Figura 30).

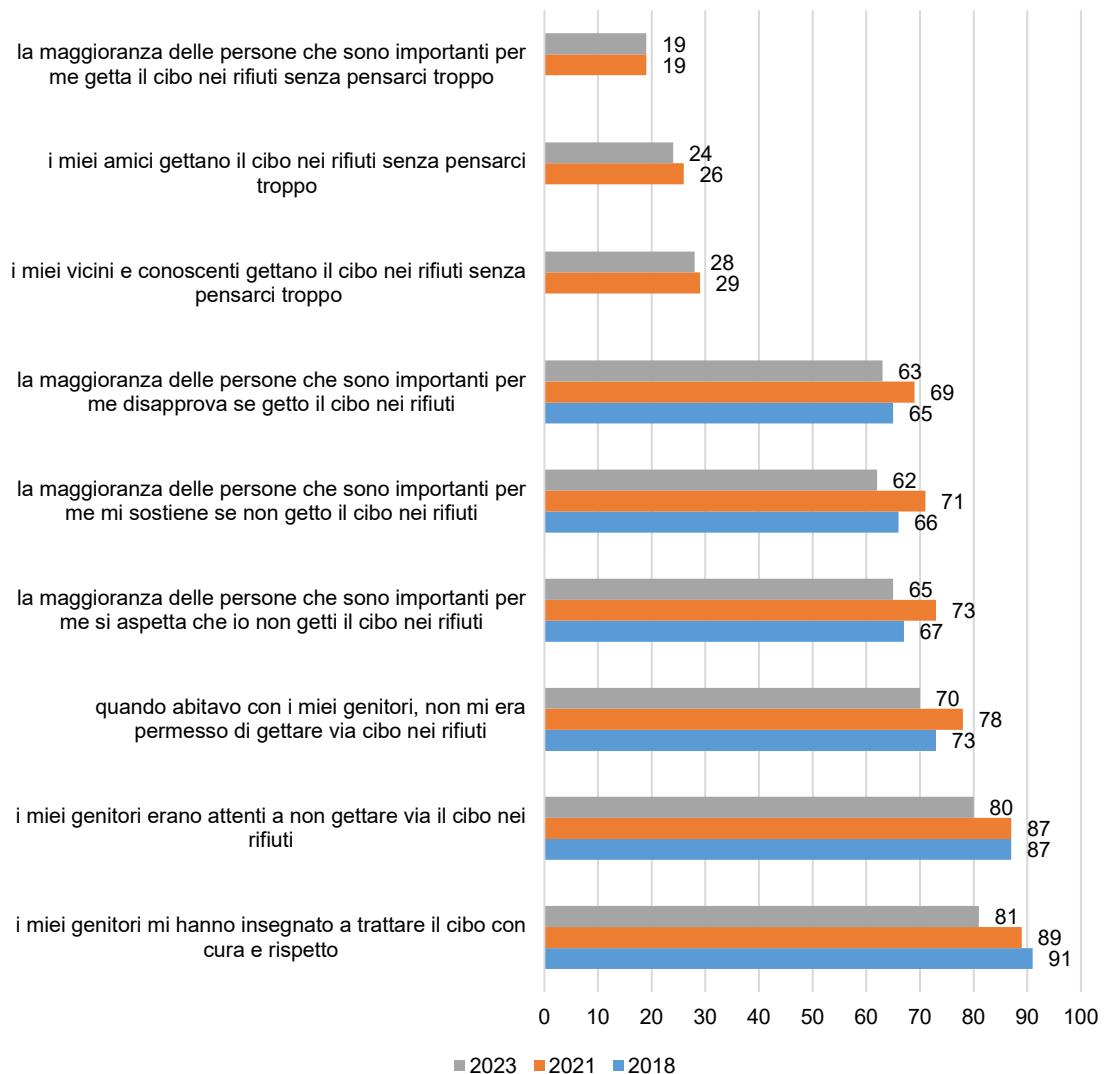


Figura 30. Famiglie (%) per la considerazione dello spreco alimentare da parte dei genitori e di chi ci è vicino: confronto anni 2018, 2021 e 2023 (il dato comprende le risposte "completamente d'accordo" + "d'accordo" + "abbastanza d'accordo"). Waste Fits 2023

Gettare via il cibo è vissuto con emozioni negative da parte delle famiglie italiane che dichiarano, nella maggioranza dei casi, di sentirsi irresponsabili, tristi o in colpa. Per contro emozioni come la felicità o un atteggiamento responsabile sono poco associati all'atto di sprecare cibo. Tuttavia, si osserva un leggero incremento rispetto alle survey precedenti della indifferenza nei confronti dello spreco alimentare (Figura 31, 32, 33).

Per me, gettare via il cibo nei rifiuti è...

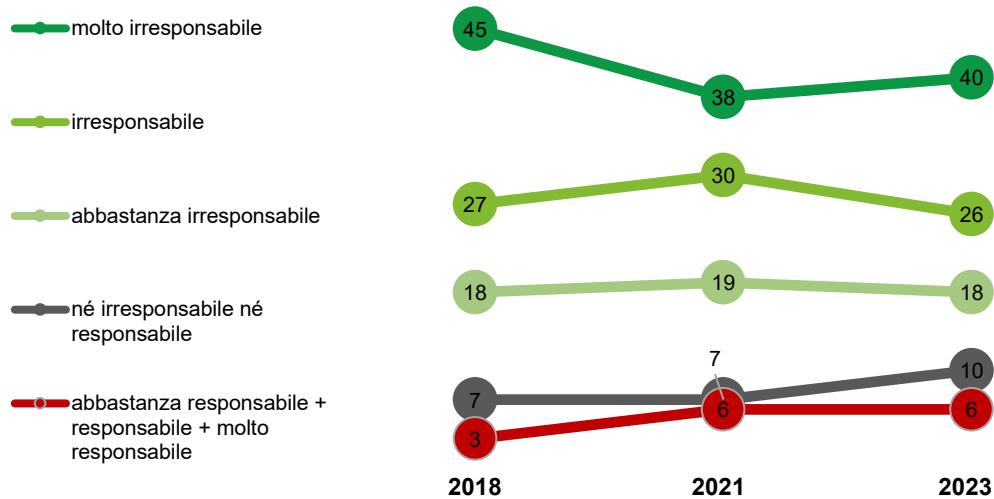


Figura 31. Famiglie (%) per la percezione della responsabilità nel gettare via il cibo: confronto anni 2018, 2021 e 2023. Waste Fits 2023

Gettare il cibo nei rifiuti mi fa sentire...

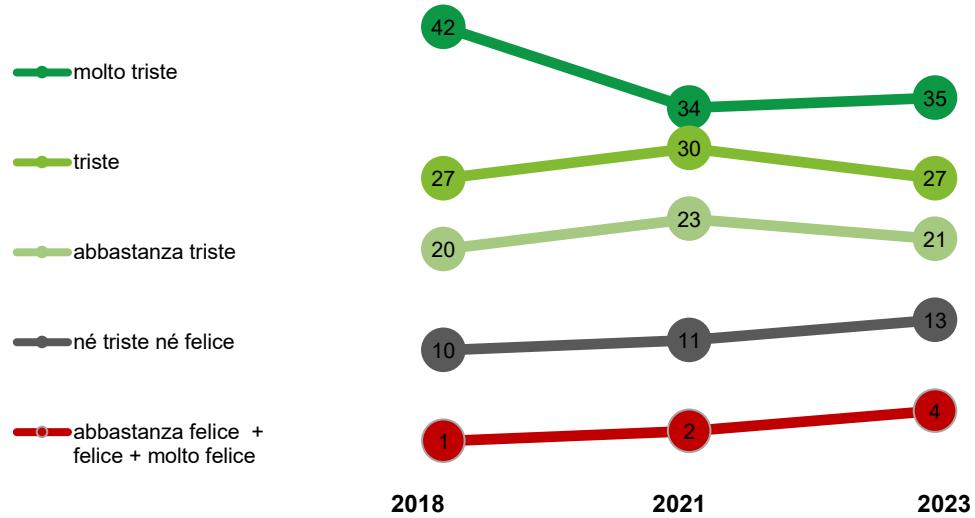


Figura 32. Famiglie (%) per le emozioni provate quando si getta via il cibo: confronto anni 2018, 2021 e 2023. Waste Fits 2023

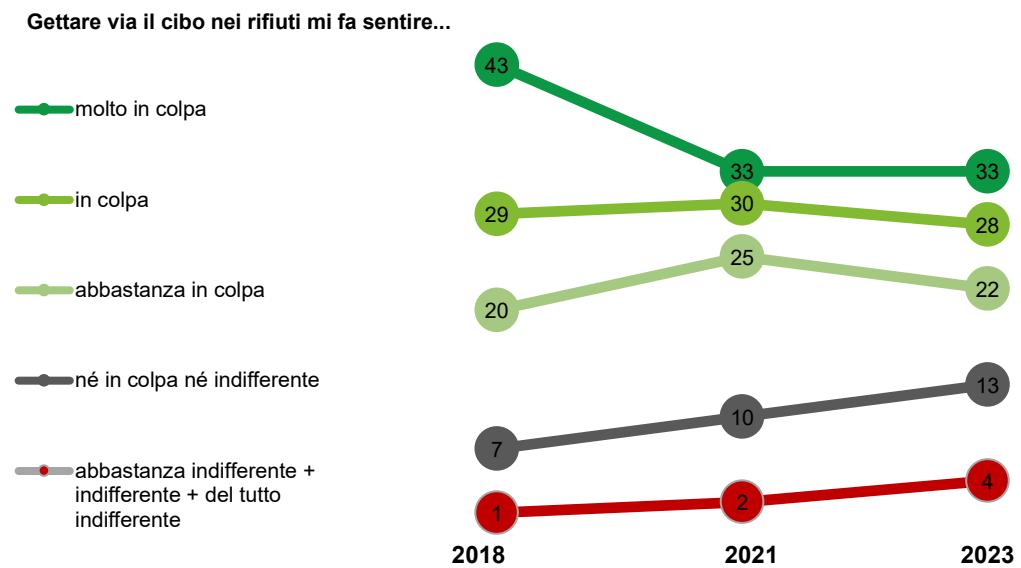


Figura 33. Famiglie (%) per il senso di colpa legata allo spreco alimentare: confronto anni 2018, 2021 e 2023. Waste Fits 2023

Anche in questo caso la dimensione familiare risulta essere la variabile sociodemografica che incide maggiormente sulle risposte del campione. Le famiglie più numerose (composte da 5 o più membri) hanno ottenuto punteggi inferiori sia per il sentimento della responsabilità sia per quello di tristezza. Allo stesso modo, la fascia più giovane (18-34 anni) tende ad associare meno la tristezza al gesto di gettare via il cibo (Tabella 56).

Tabella 56. Famiglie per percezione della responsabilità, le emozioni e il senso di colpa verso lo spreco alimentare dal punto di vista sociodemografico nei diversi segmenti sociodemografici secondo una scala 1-7 (1=irresponsabile/triste/in colpa; 7=responsabile/felice/indifferente). Waste Fits 2023.

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica					Livello di istruzione		
		18-34	35-44	45-54	55-64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
Irresponsabile/ responsabile	5,8	5,6	5,7	5,8	5,8	6,0	5,8	5,8	5,8	5,8	5,5	5,7	5,8	5,9	5,9	5,6	5,7	5,8	5,8
Triste/felice	5,8	5,4	5,7	5,7	5,8	6,0	5,8	5,8	5,7	5,8	5,5	5,6	5,8	5,8	5,8	5,6	5,8	5,7	5,8
In colpa/ indifferente	5,7	5,5	5,7	5,7	5,7	5,9	5,8	5,7	5,7	5,8	5,6	5,7	5,7	5,7	5,8	5,7	5,8	5,7	5,7

*Tot: Totale campione

NO: Nord ovest; NE: Nord Est; C: Centro; S: Sud; I: Isole; B: Basso; M: Medio; A: Alto

categorie con livelli minori rispetto alla media

categorie con livelli maggiori rispetto alla media

Anche in questa indagine sono stati raccolti dati relativi all'impatto dell'emergenza COVID-19 nella gestione domestica dei pasti e degli alimenti. La maggior parte dei consumatori e delle consumatrici italiani ha dichiarato che il tempo dedicato ad effettuare attività quali la

conservazione degli avanzi, il controllo dei prodotti presenti già in casa prima di andare a fare la spesa e della loro data di scadenza e il controllo delle porzioni corrette da cucinare durante un pasto, è aumentato rispetto ad una giornata ordinaria pre-Covid (Figura 34).

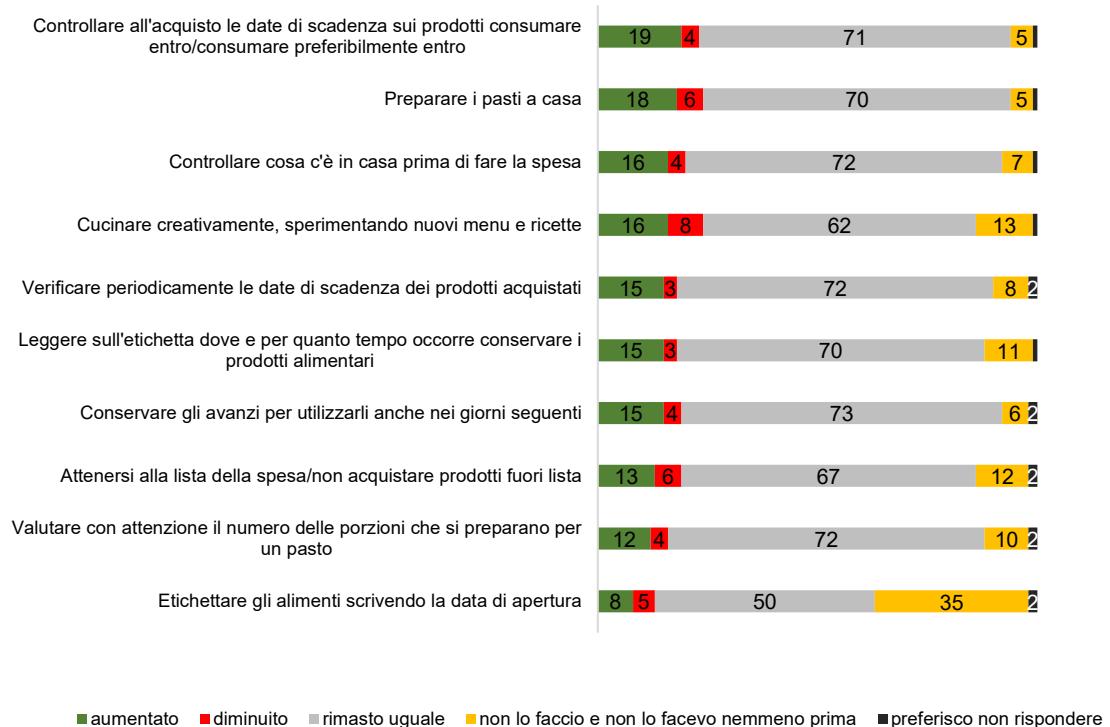


Figura 34. Famiglie (%) e impatto dell'emergenza COVID-19 nella gestione domestica dei pasti e degli alimenti. Waste Fits 2023

Analizzando le variabili sociodemografiche dei rispondenti e delle rispondenti, emerge nuovamente come la dimensione familiare influenzi la media delle risposte, con punteggi generalmente più alti in quasi tutti gli aspetti considerati (Tabella 57). I giovani tra i 18 e i 34 anni hanno riportato un aumento nella frequenza dei pasti in casa, nella preparazione di ricette creative, nel controllo delle scadenze dei prodotti durante l'acquisto e nella conservazione degli avanzi per un utilizzo nei giorni successivi. Inoltre, gli abitanti delle Isole si distinguono per avere ottenuto punteggi maggiori alla media del campione per quanto riguarda una maggiore attenzione al controllo degli alimenti presenti in casa, alla verifica delle loro date di scadenza e alla corretta conservazione per prolungarne la durata.

Come mostrato nella Figura 35, l'unica attività che ha registrato un aumento dell'attenzione da parte dei rispondenti e delle rispondenti rispetto alla survey del 2021 è il controllo della data di scadenza dei prodotti durante l'acquisto (15% nel 2021 vs. 19% nel 2023). Al contrario, si osserva un netto calo nella percentuale di coloro che preparano pasti in casa (28% nel 2021 vs. 18% nel 2023) e di chi sperimenta nuove ricette (24% nel 2021 vs. 16% nel 2023).

Tabella 57. Famiglie e impatto dell'emergenza COVID-19 nella gestione domestica dei pasti e degli alimenti nei diversi segmenti sociodemografici secondo una scala 1-5 (1=aumentato; 5=preferisco non rispondere). Waste Fits 2023

Esperienza emotiva	tot. *	Classi di età (in anni)					Dimensione familiare (n. persone)					Area geografica					Livello di istruzione		
		18-34	35-44	45-54	55-64	65+	1	2	3	4	5+	NO	NE	C	S	I	B	M	A
Controllare all'acquisto le date di scadenza sui prodotti consumare entro/consumare preferibilmente entro	19	26	13	16	14	20	19	17	18	20	23	16	18	18	21	22	18	19	18
Preparare i pasti a casa	18	24	16	18	13	16	18	15	18	19	27	14	18	20	18	20	16	16	20
Controllare cosa c'è in casa prima di fare la spesa	16	18	15	16	13	17	16	14	17	17	23	13	17	15	17	20	14	17	15
Cucinare creativamente, sperimentando nuovi menu e ricette	16	25	11	17	13	13	15	14	13	20	31	13	21	14	19	14	17	15	17
Verificare periodicamente le date di scadenza dei prodotti acquistati	15	18	13	14	15	16	14	13	15	18	25	12	15	15	17	20	16	16	14
Leggere sull'etichetta dove e per quanto tempo occorre conservare i prodotti alimentari	15	16	11	14	12	19	15	13	15	16	21	13	13	15	17	20	16	15	14
Conservare gli avanzi per utilizzarli anche nei giorni seguenti	15	20	14	16	11	13	12	14	13	19	25	13	14	10	17	19	15	14	15
Attenersi alla lista della spesa/non acquistare prodotti fuori lista	13	12	13	13	13	14	13	12	11	16	21	10	15	12	16	13	15	12	13
Valutare con attenzione il numero delle porzioni che si preparano per un pasto	12	13	12	13	12	11	11	10	12	15	24	10	13	10	14	16	14	13	11
Etichettare gli alimenti scrivendo la data di apertura	8	9	6	10	5	8	5	7	9	12	12	5	8	7	9	11	9	8	6

*Tot: Totale campione

NO: Nord ovest; NE: Nord Est; C: Centro; S: Sud; I: Isole; B: Basso; M: Medio; A: Alto

 categorie con livelli minori rispetto alla media

 categorie con livelli maggiori rispetto alla media

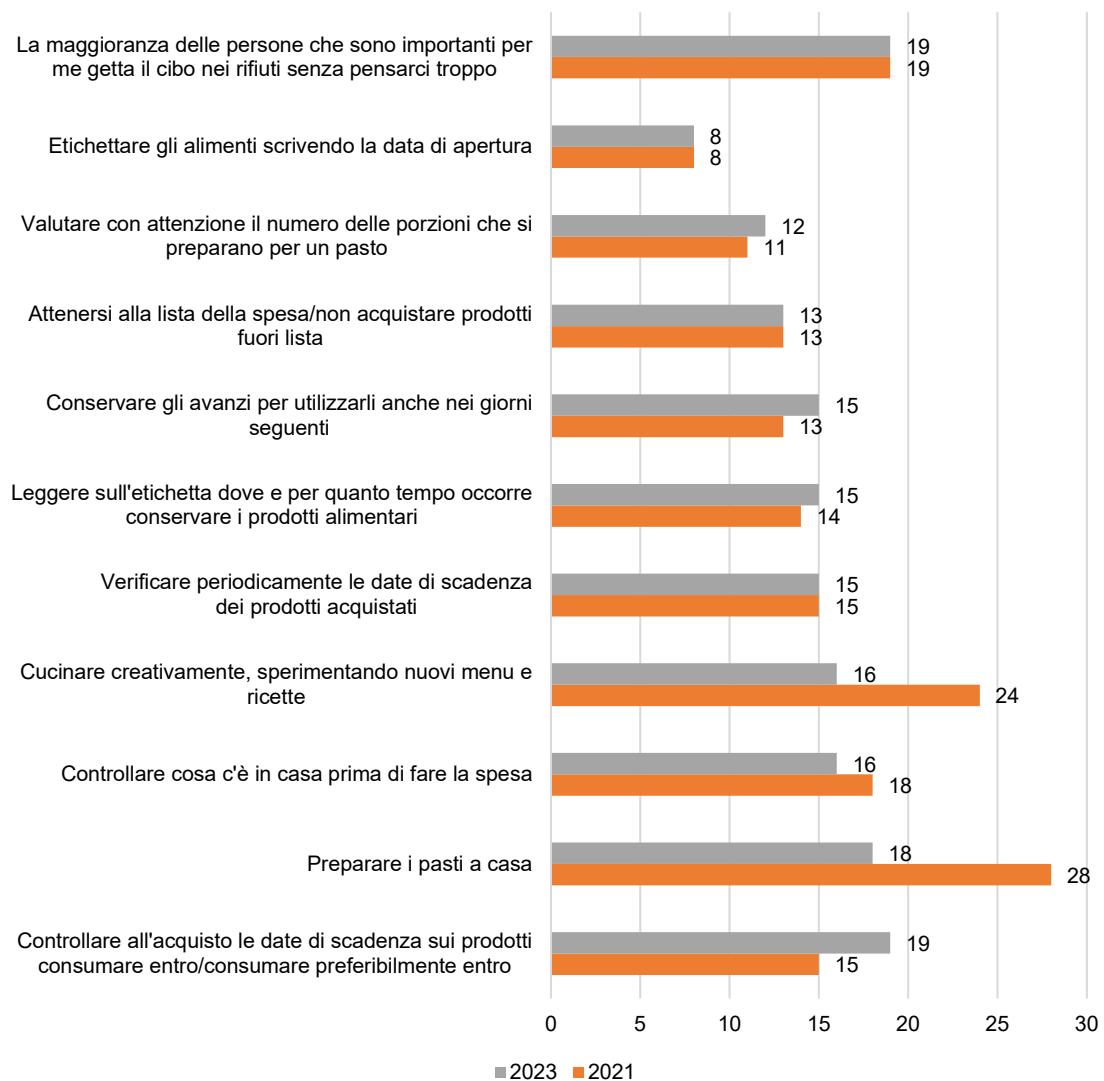


Figura 35. Famiglie (%) e impatto dell'emergenza COVID-19 nella gestione domestica dei pasti e degli alimenti: confronto anni 2018, 2021 e 2023 (il dato comprende solo la risposta “aumentato”). Waste Fits 2023

Consumi alimentari

Categorie alimentari

Bevande alcoliche e analcoliche

Nella Figura 36 sono riportati i consumi delle bevande alcoliche e analcoliche. Il 90% del campione ha dichiarato di consumare caffè con una frequenza media di 2,5 volte al giorno, seguito dalle bevande alcoliche, consumate dal 69% dei rispondenti con una media di 3 volte a settimana, e dal vino, consumato dal 62% del campione in quantitativi medi paria a 183,2 mL a settimana.

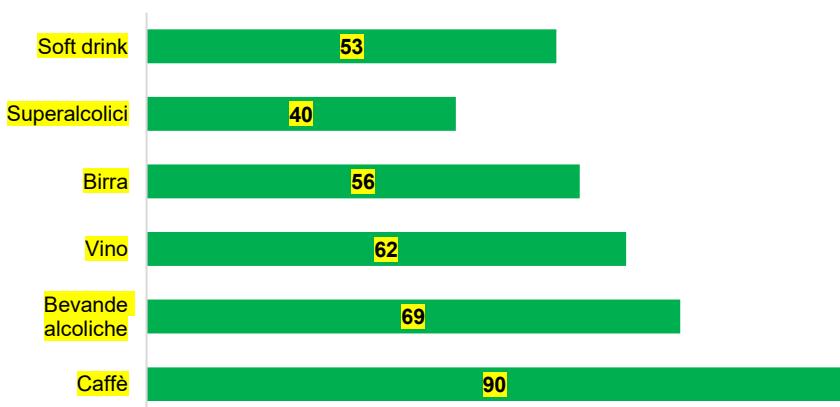


Figura 36. Consumo pro capite (%) di bevande alcoliche e analcoliche. Waste Fits 2023

Latte e derivati

In Figura 37 sono riportati i consumi di latte e derivati. Una larga parte del campione (86%) ha dichiarato di consumare formaggi, con l'82% che preferisce quelli stagionati, seguiti dai formaggi freschi consumati dal 75% dei rispondenti e delle rispondenti. Solo il 66% dei partecipanti dichiara di consumare latte, con una preferenza per quello parzialmente scremato (68% rispetto al 31% per l'intero e al 14% per lo scremato). La percentuale di chi consuma yogurt è leggermente più alta, al 71%, con una preferenza per quello intero (57% rispetto al 40% per il parzialmente scremato e al 23% per lo scremato). Analizzando le modalità di consumo, il latte risulta essere il prodotto lattiero caseario con la più alta frequenza di consumo (5,3 volte a settimana) e una media di 847,3 mL/settimana. Lo yogurt segue al secondo posto, con una frequenza media di consumo settimanale di 3,4 volte e un totale di 468,8 mL/settimana.

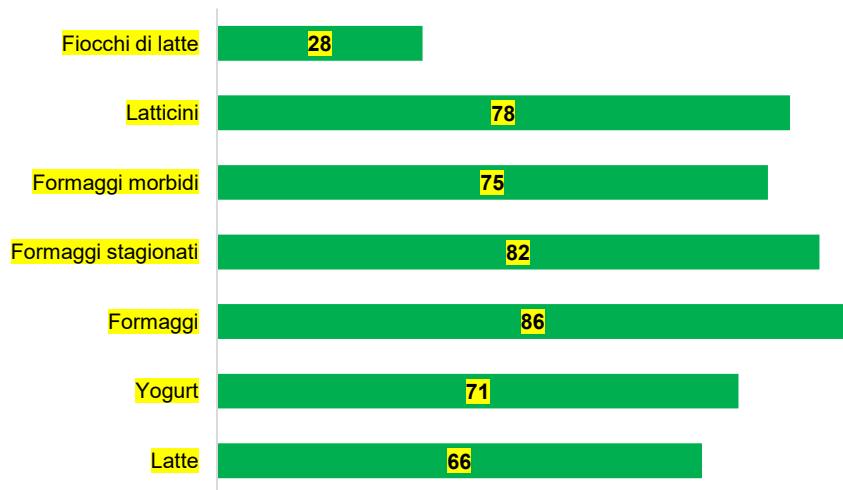


Figura 37. Consumo pro capite (%) di latte e derivati. Waste Fits 2023

Carne, pesce e uova

In Figura 38 sono riportati i consumi di carne, pesce e uova. Il 90% dei rispondenti ha dichiarato di consumare uova, seguiti dal pollo con l'87% delle preferenze, dal pesce con l'86% e dalla carne rossa con l'83%. Tuttavia, osservando le frequenze di consumo settimanali, le carni processate vengono consumate in media 1,9 volte a settimana. Il pesce risulta essere l'alimento con il consumo settimanale più alto, con una media di 243,3 g a settimana.

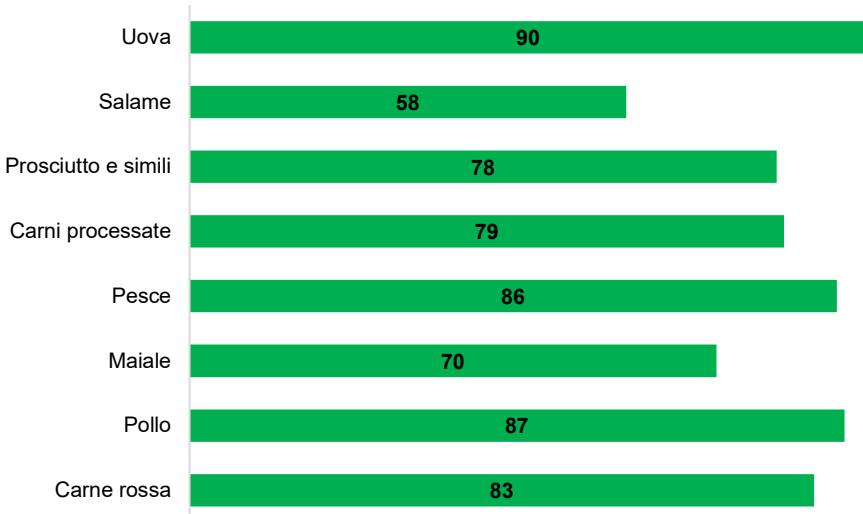


Figura 38. Consumo pro capite (%) di carne, pesce e uova. Waste Fits 2023

Cereali

Nella Figura 39 sono riportati i consumi di cereali. Quasi la totalità del campione (97%) ha dichiarato di consumare pasta o riso, seguiti dalla pizza con il 90% delle preferenze. Meno apprezzati sono i prodotti da forno, che hanno ottenuto solo il 55% delle preferenze. Analizzando il consumo settimanale, pasta e riso si confermano al primo posto con 358,2 g/settimana, seguiti dal pane con 283,2 g/settimana. Tuttavia, per quanto riguarda le frequenze di consumo, il pane risulta essere al primo posto, consumato mediamente 5,2 volte/settimana, seguito da pasta o riso con 4,4 volte/settimana.



Figura 39. Consumo pro capite (%) di cereali. Waste Fits 2023.

Vegetali, legumi e frutta

Nella Figura 40 sono riportati i consumi di vegetali, legumi e frutta. Il 94% delle persone intervistate consuma vegetali e ortaggi, mentre la percentuale di consumo frutta è leggermente inferiore (91%). I legumi secchi sono decisamente meno apprezzati, con un consumo del 75%, e quelli freschi sono consumati solo dal 65%. È interessante notare che, analizzando le frequenze di consumo settimanali, la frutta viene consumata più frequentemente rispetto a verdura e ortaggi (6,1 volte a settimana contro 5,6 volte a settimana, rispettivamente).



Figura 40. Consumo pro capite (%) di vegetali, legumi e frutta. Waste Fits 2023

Grassi da condimento

Nella Figura 41 sono riportati i consumi dei grassi da condimento. La quasi totalità degli intervistati (96%) ha dichiarato di consumare olio di oliva, mentre solo il 55% consuma burro. Anche analizzando le frequenze di consumo settimanali (6,2 volte a settimana.) e il consumo totale in grammi (76,3 g), l'olio di oliva rimane al primo posto, notevolmente distanziato rispetto agli altri grassi da condimento.

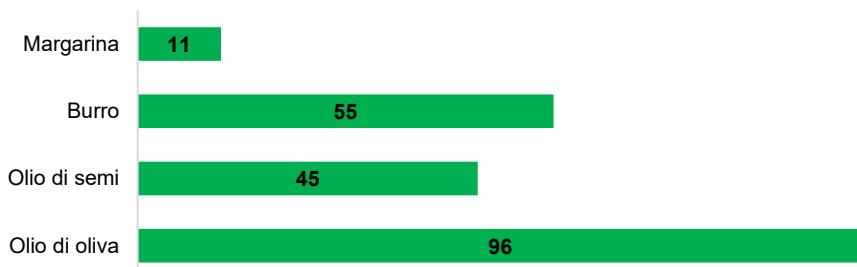


Figura 41. Consumo pro capite (%) di grassi da condimento. Waste Fits 2023

Altri prodotti

Nella Figura 42 sono riportati i consumi di altri prodotti di natura voluttuaria e discrezionale come dolci, fast food, hot dog, etc. I dolci vengono consumati dall'81% dei rispondenti e delle rispondenti. Molto più basse le percentuali di chi consuma cibo fritto (58%), fast food (31%), hamburger (30%) e hot dog (14%).

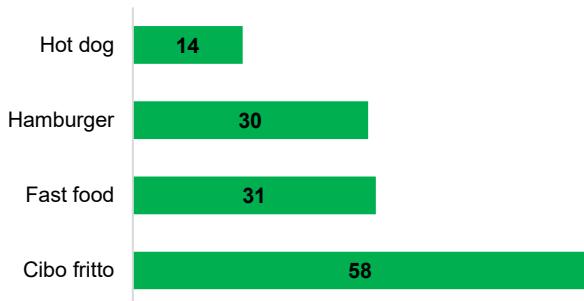


Figura 42. Consumo pro capite (%) di prodotti voluttuari e discrezionali. Waste Fits 2023

Attività fisica

Profilo delle persone intervistate in base all'indice di massa corporea

Il campione è stato suddiviso in base all'indice di massa corporea (BMI, *Body Mass Index*), calcolato considerando il peso e l'altezza riportati dai rispondenti e delle rispondenti. Come riportato nella Tabella 58, il 3% del campione è risultato essere sottopeso (0% uomini vs. 6% donne), il 57% normopeso (46% uomini vs. 57% donne), il 26% sovrappeso (40% uomini vs. 26% donne), il 9% obeso (11% uomini vs. 7% donne) e il 3% gravemente obeso (3% uomini vs. 4% donne).

Tabella 58. Persone intervistate (%) per classe di BMI, genere e classi di età. Waste Fits 2023

Categorie di BMI	Totale campione	Sesso		Classi di età (in anni)					
		Maschi	Femmine	18-24	25-34	35-44	45-54	54-64	65+
Sottopeso (BMI<18,5)	3	0	6	6	5	5	3	1	3
Normopeso (18,5<BMI<25,0)	52	46	57	55	65	55	52	46	51
Sovrappeso (25,0<BMI<30,0)	33	40	26	23	25	28	33	35	33
Obesità (30,0<BMI<35,0)	9	11	7	9	4	9	8	14	9
Obesità grave (BMI>35,0)	3	3	4	7	1	3	4	3	4

Analizzando questi dati per fasce di età, si osserva che la condizione di “sottopeso” e “obesità grave” presentano un picco nella fascia di età più giovane (18-34 anni). D’altro canto, la fascia 25-34 anni è risultata essere la più rappresentata nel gruppo del normopeso, mentre la percentuale di sovrappeso aumenta progressivamente con l’età fino agli ≥ 65 , dove si osserva un leggero calo (Tabella 59).

È stato chiesto ai possessori di un contapassi (il 68% del campione) di riportare i passi effettuati durante la giornata. La media totale dei passi è stata di 6.559 con gli uomini che hanno registrato una media maggiore (7.075 passi) rispetto alle donne (6.002) (Tabella 60). Stratificando questo dato per il BMI, si è osservato che i rispondenti e le rispondenti appartenenti ai gruppi sottopeso/normopeso hanno una media di passi maggiore rispetto a coloro con un BMI superiore a 25, con picchi più alti per gli uomini rispetto alle donne. Stratificando invece per fasce di età, il numero dei passi riportati diminuisce all’aumentare dell’età (Tabella 59).

Tabella 59. Persone intervistate (n.) per classe di BMI, genere e classi di età. Waste Fits 2023

Categorie di BMI	Totale campione	Sesso		Classi di età (in anni)					
		Maschi	Femmine	18-24	25-34	35-44	45-54	54-64	65+
Sottopeso (BMI<18,5)	7.002	7.951	6.241	8.602	7.086	6.973	7.548	6.049	6.005
Sovrappeso (25,0<BMI<30,0)	5.978	6.451	5.212	3.748	6.197	6.765	5.85	6.606	5.699
Obesità e Obesità grave (BMI<30,0)	5.437	5.377	5.539	8.601	3.999	5.093	6.002	5.472	3.619
Totale campione	6.559	7.075	6.002	7.793	6.851	6.658	6.824	6.144	5.657

Attività fisica e BMI

Attività fisica durante le ore di lavoro

La Figura 43 riporta la proporzione di rispondenti e delle rispondenti che praticano attività fisica durante l'orario di lavoro, insieme alla relativa frequenza e durata.

Il 45% degli intervistati ha dichiarato di camminare durante l'orario lavorativo (escludendo il tragitto da e per il lavoro) con una frequenza media di 4 volte a settimana e una durata totale di 2 ore e 41 min.

La percentuale di chi pratica invece un'attività fisica moderata durante il lavoro scende al 40%, con una frequenza media di 3 volte a settimana e un tempo totale di 2 ore e 50 minuti. Infine, il 35% del campione svolge una attività fisica vigorosa sul posto di lavoro, con una frequenza e un tempo complessivo simile a coloro che svolgono una attività moderata.

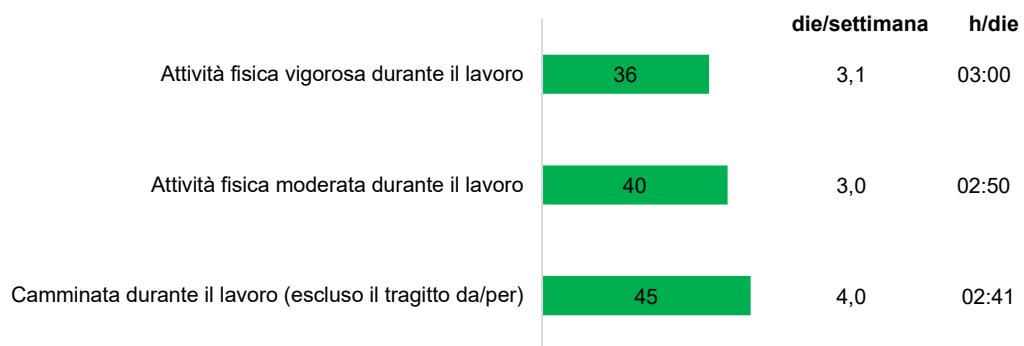


Figura 43. Persone intervistate (%) che svolgono attività fisica durante l'orario di lavoro con frequenza settimanale e durata media al giorno. Waste Fits 2023

Stratificando i risultati medi relativi alla attività fisica durante il lavoro in base alle classi di BMI, emerge che i rispondenti e delle rispondenti appartenenti ai gruppi sottopeso e normopeso svolgono tutte le attività precedentemente elencate con maggiore frequenza settimanale e per un tempo totale più lungo (Tabella 60).

Tabella 60. Persone intervistate (%) che svolgono attività fisica durante l'orario di lavoro per classe di BMI. Waste Fits 2023

Tipo di attività	Classe di BMI	%	die/settimana	h/die
Attività fisica vigorosa durante il lavoro	Totale	36	3,1	3h 00'
	Sottopeso o normopeso	37	3,2	3h 06'
	Sovrappeso	36	3,0	3h 00'
	Obesità - Obesità grave	31	3,0	2h 15'
Attività fisica moderata durante il lavoro	Totale	40	3,0	2h 50'
	Sottopeso o normopeso	41	3,2	3h 03'
	Sovrappeso	38	2,7	2h 36'
	Obesità - Obesità grave	35	3,0	2h 08'
Camminata durante il lavoro (escluso il tragitto da/per)	Totale	45	4,0	2h 41'
	Sottopeso o normopeso	48	4,2	2h 49'
	Sovrappeso	43	3,7	2h 36'
	Obesità - Obesità grave	34	3,8	1h 58'

Attività per spostarsi

Ai rispondenti e alle rispondenti è stato inoltre chiesto quali siano le modalità di spostamento più frequenti (Figura 44).

L'86% del campione ha dichiarato di utilizzare un veicolo a motore per i propri spostamenti, con una media di 4,7 volte a settimana e una durata giornaliera di 2 ore e 13 minuti.

Una percentuale leggermente inferiore, ma comunque significativa (76%), ha affermato di spostarsi a piedi, con una media di 4,3 volte a settimana e una durata giornaliera di 1 ora e 31 minuti. Decisamente più bassa, invece, la quota di chi utilizza la bicicletta per gli spostamenti, pari solo al 17%.

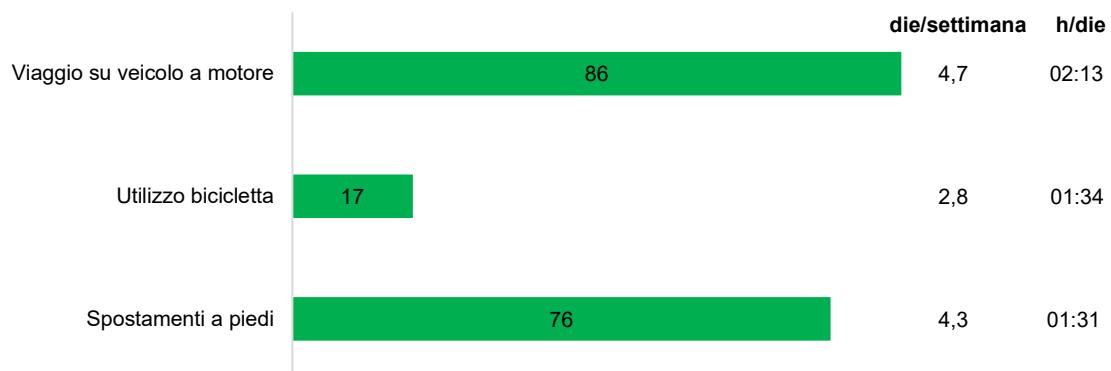


Figura 44. Persone intervistate (%) che svolgono attività fisica per gli spostamenti con frequenza settimanale e durata media al giorno. Waste Fits 2023

Contrariamente alle aspettative, le tre classi di BMI non mostrano una distribuzione netta rispetto alla attività fisica svolta per gli spostamenti. Sebbene si rilevino percentuali più elevate di sovrappeso e obesità tra i rispondenti e le rispondenti che utilizzano più frequentemente l'auto per spostarsi, non si evidenzia una chiara polarizzazione, ovvero un incremento significativo della percentuale di normopeso tra coloro che fanno maggiore uso della bicicletta o si spostano più spesso a piedi (Tabella 61).

Tabella 61. Persone intervistate (%) che svolgono attività fisica per gli spostamenti per classe di BMI. Waste Fits 2023

Tipo di attività	Classe di BMI	%	die/settimana	h/die
Viaggio su veicolo a motore	Totale	85	4,7	2h 10'
	Sottopeso o normopeso	89	4,6	2h 42'
	Sovrapeso	88	4,8	2h 03'
	Obesità - Obesità grave	17	2,8	1h 34'
Utilizzo bicicletta	Totale	18	2,8	1h 28'
	Sottopeso o normopeso	20	2,5	1h 43'
	Sovrapeso	11	2,8	1h 42'
	Obesità - Obesità grave	76	4,3	1h 31'
Spostamenti a piedi	Totale	76	4,4	1h 30'
	Sottopeso o normopeso	78	4,2	1h 35'
	Sovrapeso	71	4,4	1h 19'
	Obesità - Obesità grave	85	4,7	2h 10'

Lavori casalinghi, mantenimento della casa e cura della famiglia

Per quanto riguarda le attività domestiche (Figura 45), il 62% del campione ha dichiarato di svolgere un’attività fisica moderata all’interno della propria abitazione, con una media di 3,2 giorni a settimana e una durata giornaliera di 2 ore e 5 minuti. La percentuale scende al 31% per chi pratica un’attività fisica moderata in giardino o su un terreno, con una media di 2,4 giorni a settimana e una durata giornaliera di 1 ora e 48 minuti. Il 27% del campione, invece, svolge un’attività vigorosa in giardino o su un terreno, con una frequenza media di 2,6 giorni a settimana e una durata giornaliera di 1 ora e 53 minuti.

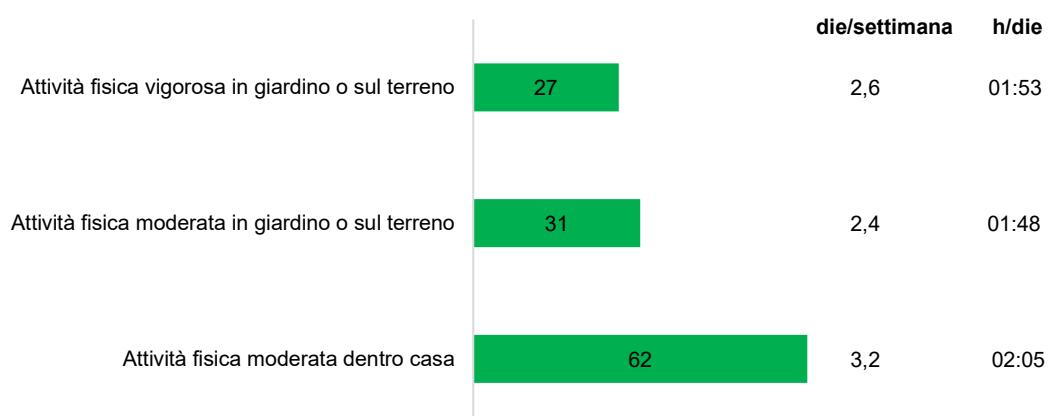


Figura 45. Persone intervistate (%) che svolgono attività fisica per lavori casalinghi, mantenimento della casa e cura della famiglia con frequenza settimanale e durata media al giorno. Waste Fits 2023

Anche in questo caso il BMI non è una variabile discriminante relativamente alla intensità e frequenza dello svolgimento dei lavori casalinghi con il gruppo sottopeso/normopeso e quello sovrappeso che presentano valori sovrapponibili o molto simili (Tabella 62).

Tabella 62. Persone intervistate (%) che svolgono attività fisica per lavori casalinghi, mantenimento della casa e cura della famiglia per classe di BMI. Waste Fits 2023

Tipo di attività	Classe di BMI	%	die/settimana	h/die
Attività fisica vigorosa in giardino o sul terreno	Totale	27	2,6	1h 53'
	Sottopeso o normopeso	28	2,6	1h 55'
	Sovrapeso	28	2,6	1h 50'
	Obesità - Obesità grave	22	1,9	1h 56'
Attività fisica moderata in giardino o sul terreno	Totale	31	2,4	1h 48'
	Sottopeso o normopeso	32	2,4	1h 47'
	Sovrapeso	31	2,4	1h 49'
	Obesità - Obesità grave	26	1,3	1h 57'
Attività fisica moderata dentro casa	Totale	62	3,2	2h 05'
	Sottopeso o normopeso	63	3,1	2h 08'
	Sovrapeso	63	3,2	2h 00'
	Obesità - Obesità grave	50	3,5	2h 07'

Attività ricreative, sport e tempo libero

Come mostrato in Figura 46, 7 rispondenti su 10 hanno dichiarato di camminare nel tempo libero, con una frequenza media di poco meno di 4 giorni a settimana e una durata giornaliera di 1 ora e 47 minuti.

Solo il 41% pratica un'attività fisica moderata nel tempo libero, mentre una percentuale ancora inferiore (32%) svolge attività vigorosa. In entrambi i casi, queste attività vengono praticate in media 2,5 giorni a settimana con una durata giornaliera di circa 2 ore.

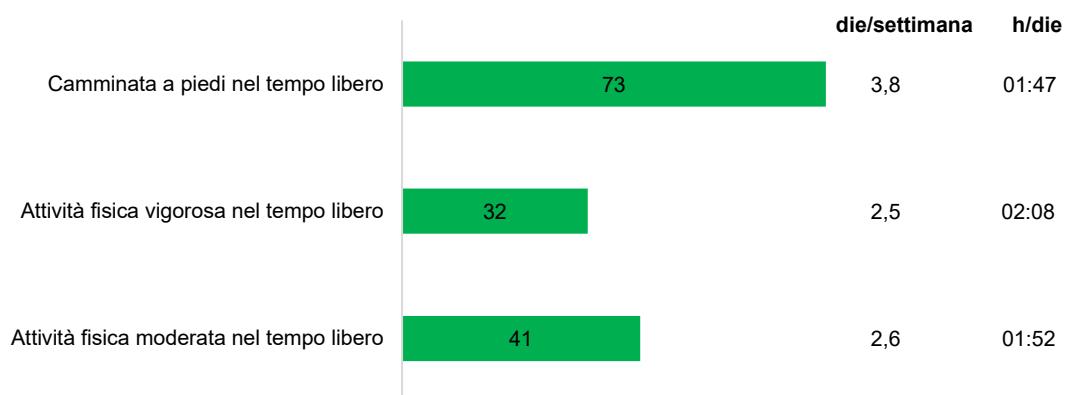


Figura 46. Persone intervistate (%) che svolgono attività ricreative, sport e tempo libero con frequenza settimanale e durata media al giorno. Waste Fits 2023

In questo caso invece il BMI ha valori diversi a seconda della intensità e della durata delle attività ricreative, con il gruppo dei soggetti sottopeso o normopeso che svolge tutte le attività in misura maggiore rispetto agli altri gruppi di BMI (Tabella 63).

Tabella 63. Persone intervistate (%) che svolgono attività ricreative, sport e tempo libero per classe di BMI. Waste Fits 2023

Tipo di attività	Classe di BMI	%	die/settimana	h/die
Camminata a piedi nel tempo libero	Totale	73	3,8	1h 47'
	Sottopeso o normopeso	74	3,9	1h 52'
	Sovrappeso	71	3,7	1h 40'
	Obesità - Obesità grave	69	3,3	1h 36'
Attività fisica vigorosa nel tempo libero	Totale	32	2,5	2h 08'
	Sottopeso o normopeso	35	2,6	2h 07'
	Sovrappeso	29	2,5	2h 14'
	Obesità - Obesità grave	26	1,8	1h 45'
Attività fisica moderata nel tempo libero	Totale	41	2,6	1h 52'
	Sottopeso o normopeso	43	2,6	1h 51'
	Sovrappeso	40	2,6	1h 54'
	Obesità - Obesità grave	31	2,4	1h 48'

Tempo passato seduti

Infine, ai rispondenti e alle rispondenti è stato chiesto di indicare quanto tempo trascorressero seduti in una giornata tipo durante la settimana (Tabella 64). Mediamente gli italiani trascorrono seduti 6 ore e 10 minuti durante la settimana e 4 ore e 57 minuti durante il fine settimana. Interessante vedere come il tempo medio trascorso in attività sedentarie tende ad aumentare con l'incremento del BMI del rispondente.

Tabella 64. Persone intervistate (%) che passano il tempo in attività sedentarie (seduti) per classe di BMI. Waste Fits 2023

Tipo di attività	Classe di BMI	h/die
Tempo passato seduto in un giorno della settimana	Totale	6h 10'
	Sottopeso o normopeso	6h 07'
	Sovrappeso	6h 02'
	Obesità - Obesità grave	7h 01'
Tempo passato seduto in un giorno del fine settimana	Totale	4h 57'
	Sottopeso o normopeso	4h 45'
	Sovrappeso	5h 03'
	Obesità - Obesità grave	5h 45'

Livello di attività fisica in MET diviso per classe di BMI

Circa la metà dei rispondenti dichiara di svolgere alti (46%, n. 602) o moderati (44%, n. 576) livelli di attività fisica, mentre solo il 10% (138) del campione risulta svolgere bassi livelli di attività fisica.

Inoltre, in base alla distribuzione del BMI rispetto ai tre livelli di attività fisica, la maggior parte dei partecipanti rientra nella fascia di BMI corrispondente al normopeso, con livelli di attività fisica prevalentemente moderati o alti.

Tuttavia, anche tra coloro con un BMI più elevato, si osserva un'alta percentuale di individui che dichiarano un livello di attività fisica elevato, più del doppio rispetto a chi svolge un'attività fisica bassa Tabella 65.

Tabella 65. Persone intervistate (n. e %) per livello di attività fisica ricavato in base ai MET per classe di BMI. Waste Fits 2023

Classe di BMI	Livello di attività fisica						Totale complessivo	
	alto		moderato		basso			
	n.	%	n.	%	n.	%		
Sottopeso	12	34,3	18	51,4	5	14,3	35	
Normopeso	212	45,3	206	44	50	10,7	468	
Sovrappeso	141	45,1	126	42,1	32	10,7	299	
Obesità	43	50	33	38,4	10	11,6	86	
Obesità grave	13	48,1	2	7,4	12	44,4	27	

DISCUSSIONE

I risultati della *survey* condotta a novembre 2023 offrono uno spaccato dettagliato sulle abitudini degli italiani in relazione allo spreco alimentare domestico, ai consumi alimentari e ai livelli di attività fisica.

La riduzione dello spreco alimentare rappresenta un obiettivo cruciale per la sostenibilità ambientale e la sicurezza alimentare, in linea con gli obiettivi di sviluppo sostenibile (*Sustainable Development Goals*, SDG) delle Nazioni Unite (3), in particolare l'SDG 12.3, che mira a dimezzare lo spreco alimentare globale pro capite entro il 2030. Dati del 2022, hanno evidenziato come lo spreco alimentare domestico contribuisca infatti per il 60% allo spreco alimentare complessivo globale (14).

Il dato incoraggiante che emerge da questa *survey* è la riduzione importante della quantità media di cibo sprecato dalle famiglie italiane che è passato da 502 g nel 2021 a 421 g nel 2023. Questo miglioramento però potrebbe essere condizionato dal ritorno ad un normale stile di vita post- pandemia da COVID-19 che ha inevitabilmente influenzato la raccolta dati del 2021. Infatti, le limitazioni del lockdown introdotte per impedire la diffusione della malattia hanno portato ad un aumento del cibo comprato e consumato in casa, che conseguentemente ha causato un maggiore spreco a livello domestico (15). I dati del 2023 infatti sono leggermente superiori, ma tendenzialmente in linea, con quelli raccolti nella raccolta dati del 2018 (370 g/settimana) (5). Tuttavia, nonostante l'andamento dello spreco totale, i prodotti freschi come verdura, frutta e pane rimangono le categorie più gettate. In particolare, tra i giovani tra i 18 e i 34 anni e le famiglie più numerose. L'analisi dei dati evidenzia come l'assenza di una pianificazione attenta degli acquisti e una limitata conoscenza delle tecniche di conservazione degli alimenti siano fattori chiave che contribuiscono in modo significativo allo spreco domestico. Nello specifico, la persistenza di elevati livelli di spreco per i prodotti freschi suggerisce la necessità di implementare strategie efficaci di conservazione e di promuovere abitudini di pianificazione dei pasti più consapevoli, al fine di ottimizzare il consumo e ridurre gli sprechi. Inoltre, rispetto agli anni precedenti, si evidenzia un calo nella consapevolezza delle conseguenze economiche e ambientali dello spreco, rendendo necessarie nuove campagne di sensibilizzazione e programmi educativi soprattutto tra i più giovani (16,17).

D'altro canto, l'analisi dei consumi alimentari evidenzia alcune tendenze in rialzo, infatti la spesa settimanale media per i generi alimentari è aumentata da 108,17 € nel 2021 a 127,23 € nel 2023. Questo dato può essere ricollegato però all'aumento dei prezzi dei generi alimentari registrato negli ultimi anni, che non necessariamente si ricollega ad un aumento delle quantità di cibo acquistate (18). Infatti, nel presente studio, a dispetto di un aumento del costo della spesa, si è registrata una riduzione nell'acquisto di prodotti freschi rispetto ai dati del 2021, in particolare pane (-29 g), latte e pasta (-11 g) e verdura fresca (-8 g). Questo risultato suggerisce interpretazioni diverse a seconda delle condizioni socioeconomiche dei consumatori e delle consumatrici analizzati. Da un lato, potrebbe trattarsi del fatto che i consumatori e le consumatrici abbiano adottato un approccio più consapevole, privilegiando acquisti mirati e riducendo gli sprechi, che tendono ad essere più elevati con i prodotti freschi. In questo senso, potrebbero aver scelto prodotti con una durata di conservazione più lunga o preferito confezioni più piccole. Dall'altro lato, questa riduzione nei consumi potrebbe essere anche il riflesso di una difficoltà economica crescente, che limita la possibilità delle famiglie italiane di acquistare prodotti freschi e di qualità. Come suggerito nel Rapporto Coop 2024, il prezzo risulta essere il driver di acquisto più importante per il 75% dei consumatori e delle consumatrici italiani (19) e secondo i dati dell'Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare (ISMEA) nel terzo trimestre nel 2024 i prezzi dei prodotti alimentari e agricoli in Italia hanno registrato un ulteriore aumento rispetto al trimestre precedente (20). Tra i prodotti più colpiti molti alimenti freschi, come pane, verdura,

latticini e olio di oliva, che potrebbe aver spinto le famiglie italiane a ridurre le quantità acquistate, scegliere alternative meno costose, o rimpiazzare prodotti freschi con quelli confezionati e/o surgelati (21).

L'analisi specifica dei consumi, d'altro canto, ha evidenziato come più del 90% degli intervistati consumino frutta e verdura fresche, ma con quantità che non raggiungono quelle consigliate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (almeno 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura) (22). Prediligono inoltre fonti proteiche come uova, pollo e pesce, mentre il consumo di latte continua a diminuire, risultando assunto solo dal 66% del campione, con una frequenza di consumo leggermente superiore ai 5 giorni a settimana. Questi dati sulla scelta del latte da parte dei consumatori e delle consumatrici italiani sono persino migliori rispetto a quelli riportati dal Ministero della Salute, che ha evidenziato invece una significativa riduzione del consumo giornaliero di latte in Italia tra il 1998 e il 2020, passando dal 62% al 48%. Parallelamente, il consumo occasionale è aumentato del 10%, mentre la percentuale di chi non consuma affatto latte è arrivata al 22%. Al contrario, nel presente lavoro, risultano più apprezzati, rispetto al latte, lo yogurt (71%) e i formaggi (86%), soprattutto quelli stagionati.

L'analisi dell'attività fisica infine indica come la maggior parte del campione svolga un livello moderato di movimento. Tuttavia, si osserva una predominanza di attività leggere, come il camminare durante l'orario lavorativo, dichiarato dal 45% del campione, rispetto ad esercizi più intensi e vigorosi. Questi dati non risultano in linea con quanto riportato nelle "Linee guida per una sana alimentazione" italiane (23) in cui si raccomanda invece di svolgere almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa, combinando esercizi aerobici e di rafforzamento muscolare. L'eccessiva predominanza di attività leggere evidenzia quindi la necessità di incentivare uno stile di vita più attivo, per migliorare la salute generale e ridurre il rischio di sviluppare patologie croniche (24). Infine, differenze significative nei livelli di attività fisica sono state evidenziate in base al BMI: le persone normopeso o sottopeso tendono a muoversi di più rispetto a chi ha un BMI superiore a 25. Questo dato è coerente con quanto emerso anche dallo studio di Hansen *et al.* (2013), su una coorte di 3.867 adulti che ha rilevato come i partecipanti in sovrappeso e in uno stato di obesità svolgevano meno attività fisica complessiva, meno attività di intensità moderata-vigorosa e facevano meno passi rispetto ai rispondenti e alle rispondenti normopeso (25). Questo suggerisce da un lato l'importanza di interventi mirati per incentivare l'attività fisica tra le fasce della popolazione a rischio o con già uno stato di sovrappeso e obesità, ma allo stesso tempo i risultati generali dei rispondenti e delle rispondenti mostrano come l'attività fisica non venga ancora percepita come un fattore protettivo fondamentale per la salute umana in tutte le categorie di peso. Aumentare, difatti, l'attività fisica può portare benefici significativi per la salute anche se non si è in sovrappeso o di obesità, riducendo il rischio di malattie e migliorando i parametri di salute generali (26).

CONCLUSIONI

I dati raccolti evidenziano la necessità di azioni concrete per ridurre lo spreco alimentare domestico, migliorare la gestione degli alimenti e promuovere stili di vita più sani e sostenibili.

Se da un lato, la riduzione dello spreco alimentare domestico rispetto agli anni precedenti rappresenta un segnale positivo, in linea con gli obiettivi globali di sostenibilità, dall'altro canto, il persistere di elevati livelli di spreco per i prodotti freschi e il calo della consapevolezza sulle conseguenze economiche e ambientali dello spreco, sottolineano l'importanza di rafforzare strategie di sensibilizzazione e promuovere pratiche di consumo più responsabili.

Sul fronte dei consumi alimentari, l'aumento della spesa media settimanale per il cibo si inserisce in un contesto economico e sociale complesso, in cui la crescita dei prezzi ha influito sulle scelte d'acquisto delle famiglie italiane, portando a una riduzione del consumo di prodotti freschi.

Se da un lato questa tendenza può essere interpretata come un maggiore controllo degli acquisti e una riduzione degli sprechi, dall'altro potrebbe riflettere difficoltà economiche che limitano l'accesso a prodotti freschi e di qualità, favorendo alternative meno costose ma anche potenzialmente meno salutari (cibi confezionati e ultra-processati).

Per quanto riguarda l'attività fisica, infine, i dati confermano che, sebbene la maggior parte del campione svolga un livello di movimento moderato, le attività leggere predominano rispetto a quelle più intense. Questa tendenza, non in linea con le raccomandazioni per una vita sana, suggerisce la necessità di promuovere politiche di incentivazione dell'esercizio fisico, con particolare attenzione alle fasce di popolazione più sedentarie e con un BMI più elevato. Dovrebbe essere modificata la percezione della attività fisica non come elemento voluttuario ma quale costituente fondamentale per la salute, indipendentemente dallo stato ponderale.

Nel complesso, questi risultati evidenziano l'importanza di strategie integrate che promuovano una maggiore consapevolezza su salute e sostenibilità, alimentazione equilibrata e stili di vita attivi, al fine di migliorare il benessere della popolazione e ridurre i rischi per la salute pubblica.

BIBLIOGRAFIA

1. European Parliament. *Food waste: the problem in the EU in numbers*. Bruxelles: European Parliament; 2017.
2. FAO. *Food Wastage footprint: impact on natural resources*. Roma: Food and Agriculture Organization; 2013.
3. United Nations. *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. New York, NY: UN; 2015. (A/RES/70/1).
4. Grant F, Aureli V, Scognamiglio U, Rossi L. *O-ERSA 2021 – Indagine sullo spreco alimentare domestico in Italia: analisi quantitativa e sui comportamenti del consumatore*. Roma: CREA - Alimenti e Nutrizione; 2021.
5. Scalvedi ML, Rossi L. *L'osservatorio sulle eccedenze, sui recuperi e sugli sprechi alimentari. Ricognizione delle misure in Italia e proposte di sviluppo*. Roma: CREA - Alimenti e Nutrizione; 2019.
6. Grant F, Di Veroli JN, Rossi L. Characterization of household food waste in Italy: Three-year comparative assessment and evaluation of seasonality effects. *Waste Management*. 2023 Jun;164:171–80.
7. Mannocci A, Di Thiene D, Del Cimmuto A, Masala D, Boccia A, De Vito E. International Physical Activity Questionnaire: validation and assessment in an Italian sample. *International Journal of Public Health*. 2010 Dec 31;7(4).
8. Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, O'Brien WL, Bassett DR, Schmitz KH, Emplaincourt PO, et al. Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities: *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2000 32:S498–S516.
9. Van Herpen E, Van Der Lans IA, Holthuysen N, Nijenhuis-de Vries M, Quested TE. Comparing wasted apples and oranges: An assessment of methods to measure household food waste. *Waste Management*. 2019 Apr;88:71–84.
10. Scalvedi ML, Rossi L. Comprehensive measurement of Italian domestic food waste in a European framework. *Sustainability*. 2021 Feb 1;13(3):1492.
11. Rossi L, Gabrieli G, Vassallo M. *WASTE-FITS D1.1 Study protocol*. Roma: CREA; 2023. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16778424>
12. Van Geffen L, Van Herpen E, Sijtsema S, Van Trijp H. Food waste as the consequence of competing motivations, lack of opportunities, and insufficient abilities. *Resources, Conservation & Recycling*. 2020 Jan;5:100026.
13. Buscemi S, Rosafio G, Vasto S, Massenti FM, Grosso G, Galvano F, et al. Validation of a food frequency questionnaire for use in Italian adults living in Sicily. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 2015 May 19;66(4):426–38.
14. Antonelli M, Giordano C, Chiriacò MV, Casari S, Cadel E, Chen PJ, et al. Assessing the monetary value and environmental impact of household food waste in Italy. *Sustainability*. 2024 Dec 4;16(23):10614.
15. Grant F, Scalvedi ML, Scognamiglio U, Turrini A, Rossi L. Eating Habits during the COVID-19 Lockdown in Italy: The Nutritional and Lifestyle Side Effects of the Pandemic. *Nutrients*. 2021 Jun 13:2279.
16. Chinie C, Biclesanu I, Bellini F. The Impact of awareness campaigns on combating the food wasting behavior of consumers. *Sustainability*. 2021 Oct 15;13(20):11423.

17. Manucom MGC, Alcaraz KP, Alejo RPS, Gaddi KCM, Recio KEP, Yamaguchi RG. Awareness of Generation Z Students about The Plaf (Plastic Flamingo) and Other Campaigns Concerning Plastics in Online Shopping. *Int J Environ Eng Educ.* 2023 Apr 27;5(1):9–18.
18. ISTAT. *Le spese per i consumi delle famiglie - Anno 2023*. Roma: Istituto Nazionale di Statistica; 2024.
19. Coop. *Rapporto Coop 2024 - Consumi e stili di vita degli italiani di oggi e di domani*. Roma: Coop Italia; 2024.
20. ISMEA. *La congiuntura agroalimentare del secondo trimestre 2024. Anticipazioni e prospettive*. Roma: Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare; 2024.
21. ISMEA. *I consumi alimentari delle famiglie italiane*. Roma: Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare; 2024.
22. WHO. *Healthy Diet*. Ginevra: World Health Organization; 2020. Healthy diet
23. CREA. *Linee guida per una sana alimentazione*. Roma: CREA - Alimenti e Nutrizione; 2018.
24. WHO. *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization; 2020.
25. Hansen BH, Holme I, Anderssen SA, Kolle E. Patterns of objectively measured physical activity in normal weight, overweight, and obese individuals (20–85 Years): a cross-sectional study. *PLoS ONE*. 2013 Jan 7;8(1):e53044.
26. Luzi I, Barbara De Mei B. *Attività fisica*. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2024. Disponibile all'indirizzo: https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/; ultima consultazione dicembre 2025

APPENDICE A
Tabella riassuntiva delle modalità
di risposta al questionario per lo studio Waste Fits 2023

Categoria	Modalità di risposta per quantitativo (g)				
	1	2	3	4	5
Bevande alcoliche	meno di mezzo bicchiere	½ - 1 ½ bicchiere	qualche bicchiere (circa ½ litro)	circa 1 litro	più di 1 litro
Bevande analcoliche	meno di mezzo bicchiere	½ - 1 ½ bicchiere	qualche bicchiere (circa ½ litro)	circa 1 litro	più di 1 litro
Carne fresca	circa mezza porzione o meno	circa una porzione	2-3 porzioni	4-5 porzioni	più di 5 porzioni
Carne surgelata o in scatola	circa mezza porzione o meno	circa una porzione	2-3 porzioni	4-5 porzioni	più di 5 porzioni
Cereali per la prima colazione e sostituti del pane, ecc.	meno di mezza porzione	½ - 1 ½ porzione	2 o più porzioni (circa metà scatola/confezione)	circa una scatola/confezione	più di una scatola/confezione
Dolci e torte freschi	circa mezza porzione o meno	circa una porzione	2-3 porzioni	4-5 porzioni	più di 5 porzioni
Formaggio fresco	meno di 1 porzione	circa 1 porzione	1-3 porzioni	4-5 porzioni	più di 5 porzioni
Formaggio stagionato	meno di 1 porzione	circa 1 porzione	1-3 porzioni	4-5 porzioni	più di 5 porzioni
Frutta confezionata	circa un quarto di un frutto o meno	circa mezzo frutto	circa un frutto	2-4 frutti	più di 4 frutti
Frutta fresca	circa un quarto di un frutto o meno	circa mezzo frutto	circa un frutto	2-4 frutti	più di 4 frutti
Latte di vacca/capra/pecora/asina	meno di mezzo bicchiere	½ - 1 ½ bicchiere	qualche bicchiere (circa ½ litro)	circa 1 litro	più di 1 litro
Legumi	meno di un cucchiaio da portata	1-2 cucchiai da portata	3-4 cucchiai da portata	5-6 cucchiai da portata	più di 6 cucchiai da portata
Marmellate e altre creme dolci spalmabili	circa mezza porzione o meno	circa una porzione	2-3 porzioni	4-5 porzioni	più di 5 porzioni
Pane	meno di mezza fetta di pane	1 o qualche fetta di pane	circa mezza pagnotta	circa una pagnotta	più di una pagnotta
Pasta	meno di un cucchiaio da portata	1-2 cucchiai da portata	3-4 cucchiai da portata	5-6 cucchiai da portata	più di 6 cucchiai da portata

Categoria	Modalità di risposta per quantitativo (g)				
	1	2	3	4	5
Patate	meno di un cucchiaio da portata	1-2 cucchiai da portata	3-4 cucchiai da portata	5-6 cucchiai da portata	più di 6 cucchiai da portata
Patatine/ noccioline/ frutta secca	circa mezza porzione o meno	circa una porzione	2-3 porzioni	4-5 porzioni	più di 5 porzioni
Pesce e frutti di mare freschi	circa mezza porzione o meno	circa una porzione	2-3 porzioni	4-5 porzioni	più di 5 porzioni
Pesce e frutti di mare surgelati o in scatola	circa mezza porzione o meno	circa una porzione	2-3 porzioni	4-5 porzioni	più di 5 porzioni
Preparati a base di patate	meno di 10 patate fritte/ pezzi di patate al forno/ patate novelle	10-25 patate fritte/ pezzi di patate al forno/ patate novelle	più di 25 patate fritte (circa la metà di una confezione di 500 grammi)	una confezione intera (750 grammi) di patate fritte	più di una confezione intera (750 grammi) di patate fritte
Prodotti lavorati vegetali	circa mezza porzione o meno	circa una porzione	2-3 porzioni	4-5 porzioni	più di 5 porzioni
Ripieni per panini	circa mezza porzione o meno	circa una porzione	2-3 porzioni	4-5 porzioni	più di 5 porzioni
Riso o cereali per la preparazione di primi piatti	meno di un cucchiaio da portata	1-2 cucchiai da portata	3-4 cucchiai da portata	5-6 cucchiai da portata	più di 6 cucchiai da portata
Salse/ condimenti	meno di un cucchiaio	1-3 cucchiai	più di 3 cucchiai	circa mezzo barattolo/ mezza bottiglietta	più di un barattolo/ bottiglietta
Snack dolci confezionati non freschi	circa mezza porzione o meno	circa una porzione	2-3 porzioni	4-5 porzioni	più di 5 porzioni
Uova	meno di un uovo	1 uovo	2-3 uova	4-5 uova	più di 5 uova
Verdura confezionata	meno di un cucchiaio da portata	1-2 cucchiai da portata	3-4 cucchiai da portata	5-6 cucchiai da portata	più di 6 cucchiai da portata
Verdura fresca	meno di un cucchiaio da portata	1-2 cucchiai da portata	3-4 cucchiai da portata	5-6 cucchiai da portata	più di 6 cucchiai da portata
Yogurt, budini, merende fresche alla frutta	meno di mezza porzione	½ - 1 ½ porzione	2 o più porzioni (circa metà scatola/confezione)	circa una scatola/confezione	più di una scatola/confezione
Zuppe o vellutate	meno della metà di un mestolo	½ - 1 ½ mestoli	più mestoli (circa mezzo litro)	circa 1 litro	più di 1 litro

*Serie Rapporti ISTISAN
numero di dicembre 2025, 5° Suppl.*

*Stampato in proprio
Servizio Comunicazione Scientifica – Istituto Superiore di Sanità*

Roma, dicembre 2025