

toluna™ 

# SANA 2025

*Prima rilevazione:  
-100 Giorni Sani –  
primavera estate 2024*

Conferenza stampa **19 Settembre 2024**



# Osservatorio 100 Giorni Sani

toluna<sup>TM</sup> 

in collaborazione con



su progetto di

 ● ● Light up Italia! ● ●  
Claudia Maccarini

# 100 Giorni Sani

**100 Giorni Sani** é un **diario digitale** che permette di capire:

- Il **pensiero del consumatore** su ciò che è «sano», sia a livello macro di stile di vita, sia più nello specifico a livello di cibo
- Le sue **abitudini rispetto al fuori casa**, sia in generale che focalizzandosi sul consumo della categoria cibo «sano»
- La sua **percezione dell'offerta del mercato OUT OF HOME** negli ultimi 100 giorni

L'osservatorio prevede **due rilevazioni**:

- La prima rilevazione condotta dal 17 – 25 Giugno
- Una seconda rilevazione verso fine anno per comprendere eventuali trend / cambi nei pattern di comportamento al cambio di stagione

L'osservatorio ha coinvolto **due paesi**

- 3.000 casi in **Italia**, divisi tra le due rilevazioni
- 1.000 casi in **Danimarca**, divisi tra le due rilevazioni

Sono state impostate quote per genere, fasce di età e macro area geografica rappresentative nazionali per ciascun paese



# Panoramica sullo Stile di Vita Sano

## Italia e Danimarca

### KEY TAKEAWAY

Gli italiani si concentrano sul **benessere** mentale e fisico, mentre i danesi enfatizzano l'**equilibrio energetico** quotidiano. La cultura italiana celebra la **connessione con la natura**, mentre in Danimarca c'è maggiore attenzione al **bilancio tra vita e lavoro**, influenzando lo stile di vita



**80%**

crede di condurre uno stile di vita sano

**72%**

degli italiani associa la salute mentale al benessere fisico.



**65%**

crede di condurre uno stile di vita sano

**60%**

ritiene che l'equilibrio tra mente e corpo sia la chiave per uno stile di vita sano.



# Abitudini Alimentari Sane

## Focus sulla Dieta

### KEY TAKEAWAY

La dieta mediterranea domina le scelte degli italiani, con una maggiore attenzione agli **ingredienti freschi e naturali**. In Danimarca, c'è una preferenza ancora più forte per i **prodotti biologici e sostenibili**, riflettendo la crescente importanza della sostenibilità nelle abitudini alimentari.



**50%**

cerca di seguire una dieta equilibrata (frutta di stagione, ingredienti naturali).

**68%**

degli italiani preferisce alimenti senza additivi o conservanti.



**56%**

dà priorità a una dieta sana (cibi biologici e ricchi di nutrienti).

**70%**

dei danesi sceglie cibi biologici e sostenibili per la propria dieta.



# Mangiare Fuori Casa: i trend

## Frequenza e Abitudini Sane

### KEY TAKEAWAY

Gli italiani mostrano un approccio più **occasionale** al cibo sano fuori casa, riservando le scelte consapevoli soprattutto ai weekend o occasioni speciali. Al contrario, i danesi integrano le scelte alimentari salutari anche nei giorni feriali, dimostrando **maggiore coerenza** nelle loro abitudini settimanali.



**80%**

ha mangiato fuori almeno una volta al mese durante il periodo primaverile

**97%**

ha fatto una scelta alimentare sana almeno una volta negli ultimi 100 giorni.

**10%**

Solo il 10% sceglie costantemente opzioni salutari ogni volta che mangia fuori.

**toluna**\*



**60%**

ha mangiato fuori almeno una volta al mese durante lo stesso periodo

**92%**

ha fatto una scelta sana almeno una volta negli ultimi 100 giorni.

**45%**

sceglie costantemente opzioni salutari quando mangia fuori, durante la settimana e nei weekend



# Mangiare Fuori Casa: i trend

## Preferenze nei Ristoranti e Sostenibilità

### KEY TAKEAWAY

In Italia, la **dieta mediterranea** resta il punto di riferimento principale per chi sceglie cibo sano fuori casa, ma con una crescente attenzione alla **sostenibilità**. In Danimarca, la preferenza per **cibi biologici e sostenibili** è più forte, riflettendo l'importanza che i danesi attribuiscono all'origine degli ingredienti e al loro impatto ambientale.



**65%**

preferisce ristoranti che offrono piatti della dieta mediterranea.

**35%**

sceglie ristoranti specializzati in cibo biologico o naturale

**40%**

considera la sostenibilità degli ingredienti quando sceglie dove mangiare fuori.



**50%**

preferisce ristoranti che offrono cibi biologici e sostenibili.

**40%**

sceglie locali che utilizzano ingredienti naturali e nutrienti.

**60%**

ritiene che la sostenibilità sia un fattore decisivo nelle scelte alimentari fuori casa.



toluna™ 

Grazie

