

INDAGINE UNIONE ITALIANA FOOD - ASTRARICERCHE

MERENDA IN UFFICIO: UN RITO PER 9 ITALIANI SU 10

**il 43% delle persone ama condividerla per socializzare e fare team building
frutta, crackers e merendine le alternative preferite**

Uno studio commissionato da Unione Italiana Food ad AstraRicerche ha indagato le abitudini degli italiani rispetto alla pausa merenda in ufficio. Un momento di consumo importante sia da un punto di vista nutrizionale che relazionale, per recuperare la concentrazione e ricaricare le energie, come evidenzia la Prof.ssa Silvia Migliaccio, Presidente della SISA (Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione).

Tra i luoghi nei quali il momento della **merenda recita un ruolo da protagonista** c’è anche **l’ufficio**. Ancor di più nell’ultimo anno, durante il quale sempre più persone hanno ripreso a lavorare in presenza dopo la parentesi dello smartworking, che è stata la modalità di lavoro prevalente dal 2020 in poi. A evidenziare gli **atteggiamenti degli italiani rispetto alla merenda in ufficio**, arriva un’indagine commissionata da **Unione Italiana Food ad AstraRicerche**, attraverso un sondaggio online su un target di adulti che lavorano in ufficio dai 18 ai 65 anni¹.

Partiamo col dire che, per i nostri connazionali, si tratta di un **vero e proprio rituale**. Nel nostro Paese **fanno merenda in ufficio 9 italiani su 10 (93%)**, con una fetta importante di persone – **il 68% degli intervistati** – che la fanno spesso, soprattutto a metà mattinata (76%).

DA SOLI O IN COMPAGNIA, MA ALLA MERENDA IN UFFICIO GLI ITALIANI NON RINUNCIANO

Dalla ricerca *“Gli italiani e la merenda in ufficio”* è emerso che **4 italiani su 10 che lavorano in ufficio (43%)**, fanno sempre merenda insieme ai propri colleghi: una pausa rilassante da condividere, mangiando qualcosa di buono. Ma per altrettanti nostri connazionali (44%) è un momento che viene vissuto da soli, perché impossibilitati a dedicargli troppo tempo. In ogni caso, **per il 60% degli italiani la merenda rappresenta un momento di svago** che allenta le tensioni della giornata lavorativa: un’abitudine consolidata per staccare la spina e rigenerarsi.

“Consumare uno spuntino gradevole con un collega può aiutare a conoscere meglio le altre persone con le quali si trascorrono spesso molte ore nello stesso luogo”, afferma la Prof.ssa Silvia Migliaccio, Presidente della SISA (Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione). “Dialogare mentre si mangia qualcosa di gustoso per il palato può essere un modo piacevole per gratificarsi, ma anche per confrontarsi in maniera più informale rispetto agli scambi e ai contatti durante i momenti di lavoro che spesso hanno tempi incalzanti per scadenze, consegne o importanti responsabilità.”

UN APPUNTAMENTO IMPORTANTE DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE

Oltre che da un punto di vista psicologico, lo studio conferma come la merenda in ufficio sia un **momento fondamentale da un punto di vista nutrizionale: per 1 italiano su 3 (34%) lo spuntino di metà mattina o metà pomeriggio serve a “ricaricare le pile” e a recuperare le energie per affrontare il resto della giornata.**

“La merenda in ufficio – prosegue la Prof.ssa Silvia Migliaccio – rappresenta una pausa che aiuta a mantenere o a riprendere la concentrazione dopo ore di lavoro ed è molto importante dal punto di vista nutrizionale. Infatti, nello schema della ripartizione dei pasti giornalieri vi dovrebbero essere tre pasti principali e due merende. Questi spuntini servono a ricaricare l’organismo di energia utilizzata per le attività lavorative, ma possono essere utili anche per non arrivare affamati al pasto successivo. È

¹ AstraRicerche “Gli italiani e la merenda in ufficio”, 2025, 1.000 casi, online, 18-65

importante inoltre ricordare che gli spuntini devono rappresentare tra il 5-10% delle calorie introdotte giornalmente, non devono essere quindi troppo abbondanti. Le scelte per le merende possono essere molteplici: un frutto, uno yogurt o frutta secca oppure una barretta di cereali o una merendina confezionata”.

LA FRUTTA AL PRIMO POSTO TRA I PRODOTTI PIU' CONSUMATI, SEGUONO CRACKERS E MERENDINE

Come evidenzia l'indagine AstraRicerche, **la merenda degli italiani in ufficio è all'insegna della versatilità**, in linea con le indicazioni nutrizionali che suggeriscono di variare il consumo di alimenti.

In questa speciale classifica al primo posto, **tra i prodotti più consumati a merenda** troviamo la **frutta (52%)**, seguita dai **crackers (48%)** e dalle **merendine (47,5%)**. Subito dopo troviamo i biscotti (42%), lo yogurt (34%) e più indietro il panino salato (22%), il dolce fatto in casa (19%), la pizza (11%), il pane con la confettura (10%) e il gelato (5%).

È abitudine, inoltre, per gli italiani inserire nella merenda delle bevande. Al primo posto l'acqua (52%), seguita da bevande tipo caffè, cappuccino e orzo (48%). C'è poi chi preferisce tè, infusi e tisane (25%) o i succhi di frutta (24%). E poi ancora yogurt da bere (13%) o spremute (12%).

La merenda, infine, **si porta principalmente da casa: 6 italiani su 10 (57%) l'acquistano al supermercato durante la spesa quotidiana**. Seguono quelli che la comprano al supermercato sotto l'ufficio (14%), al distributore automatico nella sede dell'azienda (14%) o in un negozio di alimentari (13%).

MERENDINE: APPREZZATE PERCHÉ PRATICHE, VERSATILI, PORZIONATE E BUONE

Dallo studio emerge quindi il gradimento dei nostri connazionali per le merendine confezionate. In particolare, chi sceglie di consumarle per la merenda in ufficio, lo fa principalmente **per la praticità (47%)**: sono facili da trasportare e non si devono preparare. Quasi **1 italiano su 4 (24%)** indica la **versatilità** di questo prodotto che permette di scegliere tra merendine semplici e farcite alle creme o alla confettura. Seguono la **porzionatura (16%) – parliamo di un prodotto che pesa in media appena 35 grammi** – e il **gusto (14%)**.

“Le merendine, conclude la Prof.ssa Migliaccio, possono rappresentare un'ottima alternativa per la merenda da consumare in ufficio. Sono già porzionate con quantità di nutrienti descritte sulle etichette nutrizionali e che possono variare sia in termini calorici che di nutrienti, con la possibilità di rispondere alle esigenze individuali, ma anche ai gusti personali. Inoltre, essendo confezionate si mantengono per periodi lunghi conservando le proprietà di qualità, freschezza e gusto.”

Ufficio stampa Unione Italiana Food

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Giulia Pasquale g.pasquale@inc-comunicazione.it 3476399758; Simone Ranaldi s.ranaldi@inc-comunicazione.it 3355208289