

Food & Agroalimentare - *Tempo e costi allontanano gli italiani dalla dieta mediterranea: la scienza riabilita l'uso dei prodotti "frozen"*

Roma - 12 giu 2026 (Prima Notizia 24) **I surgelati, ricchi di nutrienti, offrono una soluzione pratica.**

Il mantenimento di un regime alimentare bilanciato si scontra sempre più spesso con i ritmi della vita moderna e con le fluttuazioni del potere d'acquisto. Il costo degli alimenti e la mancanza di tempo per prepararli sono i due principali motivi per cui è difficile seguire con continuità la Dieta mediterranea. Secondo Iias, l'Istituto italiano alimenti surgelati, che ha commissionato la survey ad Altroconsumo, una possibile soluzione a queste due barriere sono pesce e vegetali surgelati. I dati emersi dall'indagine campionaria evidenziano una discrepanza tra il bagaglio di nozioni teorie in possesso della popolazione e le reali abitudini a tavola. La survey Altroconsumo mostra come, tra l'informazioni più consolidate tra i consumatori, spicchino la consapevolezza dell'importance del consumo di pesce almeno 2-3 volte a settimana (85%) e le cinque porzioni quotidiane di frutta e verdura (76%) da consumare. A fronte di questa consapevolezza, tuttavia, non seguono sempre comportamenti coerenti. Se l'84% degli italiani dichiara di seguirla in modo abbastanza coerente se non di più, infatti, c'è un 16% degli italiani che non riesce. Di qui il ruolo degli alimenti surgelati nei confronti dei quali c'è, ancora, una limitata conoscenza da parte dei consumatori. Se, infatti, il 74% degli intervistati ne riconosce l'affidabilità, "solo" il 54% sa che gli alimenti surgelati mantengono valori nutrizionali equivalenti a quelli freschi. A tal proposito Iias ha commissionato due studi alla Sisa, società italiana di scienza dell'alimentazione e alla Ssica, Stazione sperimentale per l'industria delle conserve alimentari, sulla capacità della surgelazione di mantenere inalterate le proprietà nutrizionali di pesce e vegetali, pilastri della Dieta mediterranea. L'attività di monitoraggio svolta sul comparto ittico ha preso in esame l'evoluzione biochimica dei prodotti stoccati a bassissime temperature. Per quel che riguarda il primo studio, la Sisa ha realizzato una revisione della letteratura scientifica internazionale analizzando oltre vent'anni di studi dedicati alle specie ittiche più consumate in Italia (merluzzo, nasello, salmone, orata, platessa e spigola). Da questa revisione emerge che la surgelazione non compromette il valore nutrizionale del pesce: il contenuto proteico rimane pressoché invariato anche durante lunghi periodi di conservazione, mentre il profilo lipidico si mantiene sostanzialmente stabile. In particolare, gli studi analizzati mostrano come gli omega-3 risultino ampiamente preservati almeno fino a 12 mesi di conservazione. Anche sul fronte delle vitamine, le variazioni osservate risultano generalmente contenute e non tali da modificare in maniera significativa il contributo nutrizionale del pesce all'interno di una dieta equilibrata. Parallelamente, le analisi di laboratorio sui prodotti dell'ortofrutta hanno fatto luce sui meccanismi di deterioramento della materia prima post-raccolta. Per quanto riguarda i

vegetali Ssica ha sviluppato un progetto di ricerca che analizza il vegetale fresco e quello surgelato dopo conservazione e cottura. I risultati evidenziano come il deterioramento di alcuni nutrienti e composti bioattivi inizi immediatamente dopo la raccolta e prosegua durante le fasi di trasporto, distribuzione, refrigerazione e conservazione domestica. Vitamina C, polifenoli e altre sostanze funzionali risultano, infatti, particolarmente sensibili al trascorrere del tempo. La tecnologia del freddo applicata su scala industriale si inserisce in questo processo come elemento di stabilizzazione della qualità. La surgelazione industriale rapida interviene proprio su questo aspetto, rallentando i processi degradativi e contribuendo a mantenere più stabile il profilo nutrizionale del prodotto lungo tutta la shelf life. Particolarmente incoraggianti sono inoltre i risultati relativi ai composti bioattivi: nei piselli surgelati, ad esempio, i polifenoli mostrano una notevole stabilità fino a 18 mesi di conservazione, mentre diverse vitamine del gruppo B mantengono livelli pressoché invariati nel tempo. Il superamento dei vecchi pregiudizi alimentari viene indicato dagli esperti come il punto di partenza per ottimizzare la gestione della spesa domestica e migliorare l'apporto nutritivo quotidiano. La convergenza dei dati scientifici spinge i vertici istituzionali a una riconsiderazione complessiva delle opzioni d'acquisto: “Le evidenze presentate sottolineano come la contrapposizione tra fresco e surgelato sia ormai superata – commenta Giorgio Donegani, presidente Iias – Il tema centrale è come favorire un maggiore consumo di pesce e verdure, alimenti cardine della Dieta Mediterranea. In questo contesto, i surgelati rappresentano una soluzione concreta che coniuga valore nutrizionale, praticità e riduzione degli sprechi.”

(Prima Notizia 24) Venerdì 12 Giugno 2026