



10/5/2010 (9:50) - L'INDAGINE

I cibi più odiati dagli italiani



Il minestrone tra i meno apprezzati

TORINO

Molluschi, minestrone e verdure lesse: ecco i cibi più odiati dagli italiani. Questo il risultato di una ricerca condotta su un campione di 10.000 utenti di www.melarossa.it, il sito che da ormai dieci anni fornisce gratuitamente on line programmi di diete personalizzate. Le persone hanno indicato un alimento che non avrebbero assolutamente voluto nella loro dieta, e i risultati hanno visto prevalere, in questa classifica al negativo, i molluschi, poco graditi da quasi il 10% degli italiani. Brutti tempi anche per il passato di verdure: il 9,2% ha eliminato dalla lista degli ingredienti il minestrone. Ma sono le verdure in genere a non riscuotere proprio le simpatie dei consumatori: oltre alla minestra di verdure, gli italiani non vogliono vedere in tavola le verdure lesse (7%) o le verdure grigliate o in padella (4,3%): complessivamente, un italiano su cinque esclude in modo categorico dal proprio menù qualcosa che abbia a che fare con le verdure. Per fortuna, l'insalata va meglio (è esclusa solo dall'1,8%).



Il pesce è poco apprezzato dal 5,6% e i legumi non vengono in alcun modo consumati dal 4,8%. Il latte (ma si sa, qui non è una semplice questione di gusto: c'è chi ha un'intolleranza vera) viene escluso dal 5,2%, e lo yogurt dal 4%. Stessa percentuale (4%) di chi non mangia mai (o forse non digerisce proprio) le uova. Ma ecco i più amati, a cominciare dagli affettati (non sopportati solo dal 3,9%), i formaggi (nella black list solo per il 2,9%) e le carni bianche (2,4%), per arrivare alla pasta (solo l'1% dice no), il riso, il pane e la frutta, alimenti consumati da più del 99% degli italiani. Ecco infine come è composto il campione di 10.000 utenti che hanno richiesto una dieta personalizzata, con lo specifico scopo di perdere peso (95% degli utenti) o di aumentarlo (5% degli utenti). Mediamente, il campione si considera in sovrappeso di 10 kg. Il 26% delle diete richieste sono finalizzate a perdere fino a 4 kg, il 37% tra 4 e 8 kg, il 23% tra 8 e 13 kg. Solo il 14% degli utenti si considera in un sovrappeso superiore ai 13 kg. La maggioranza degli utenti registrati è nella fascia di età tra i 35 e i 49 anni (74%) mentre solo l'8% degli iscritti ha più di 50 anni e il 17% è nella fascia di età tra i 12 e i 20 anni.

Il sito www.melarossa.it, realizzato con la supervisione scientifica della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione, è in grado di elaborare diete con un data base di 435 diverse diete settimanali, per un totale di 3045 menù giornalieri, sulla base delle indicazioni fornite dai LARN (Livelli di assunzione Raccomandata di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana, prodotto dall'Istituto Nazionale di Ricerca su Alimenti e Nutrizione, in collaborazione con la Società di Nutrizione Umana), dando quindi anche una adeguata rilevanza alla qualità degli acidi grassi (limitando l'apporto di acidi grassi saturi) e del rapporto tra proteine animali e vegetali. Ogni singola giornata presenta una dieta equilibrata nell'apporto dei macronutrienti (carboidrati grassi e proteine) e fornisce un corretto apporto di tutti i principali micronutrienti (vitamine idrosolubili, liposolubili e sali minerali).

ULTIMI ARTICOLI

COSTUME LEZIONI PER I GENITORI DISPERATI

[Quante cose dicono i neonati](#)

COSTUME IL CASO

["Sesso prima di vedere un presidente" Michelle Obama svela la Carlà segreta](#)

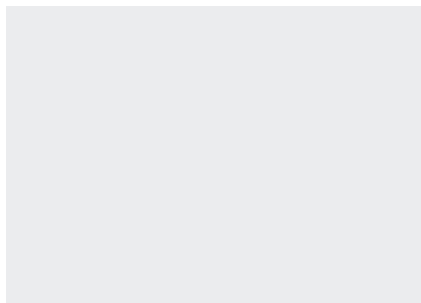
COSTUME L'INDAGINE

[I cibi più odiati dagli italiani](#)

COSTUME BAMBINI E SPORT

[L'oasi verde per gli "under 6"](#)

PUBBLICITÀ



LASTAMPA LIBRERIA

[La ragazza fantasma](#)[La danza del gabbiano](#)[+ Vai a LaStampa Libreria](#)

SPAZIO DEL LETTORE

BLOGI > tutti i blog

FR

[Amanda Love](#)[Irene Spagnuolo](#)[Scrivere i risvolti](#)[Journal intime](#)

ANGOLO DEI GIORNALISTI

Oltretrevere

Giacomo Galeazzi

["Accogliete gli stranieri"](#)

Straneuropa

Marco Zatterin

[Mi chiamo bond, eurobond](#)

La nostra Australia

Arianna Dagnino & Stefano

Gulmanelli

[Un budget dell'altro mondo](#)

>tutti i blog dei giornalisti

PUBBLICITÀ

TUTTOaffari
i tuoi annunci on line

Il giornale su iPhone

LA STAMPA
Il tuo abbonamento