



Commissione
europea

IL PANIERE ALIMENTARE ITALIANO

ROMA 

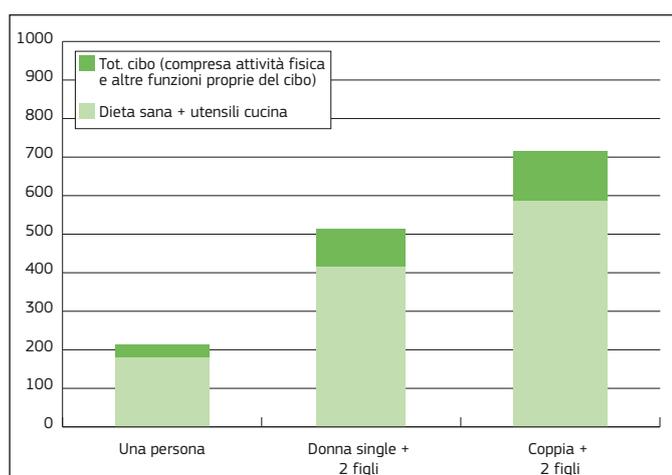
→ La rete europea dei budget di riferimento è un progetto finanziato dalla Commissione europea che mira a sviluppare budget di riferimento transnazionali comparabili in tutti gli Stati membri dell'Unione europea (UE). I budget di riferimento sono panieri di beni e servizi considerati necessari affinché un nucleo familiare goda di uno standard di vita accettabile in un determinato paese, regione o città. Preparare i budget di riferimento con una metodologia comune può aiutare gli Stati membri dell'UE a progettare misure di sostegno al reddito efficaci e adeguate e incoraggiare l'apprendimento reciproco e lo scambio delle migliori pratiche. Si possono trovare ulteriori informazioni sul progetto, nonché le singole relazioni nazionali, sul sito Internet della Commissione europea: <http://europa.eu/!CC79TD>

Il paniere alimentare italiano indica il budget mensile necessario per una spesa alimentare adeguata da parte di tre nuclei familiari di riferimento (costituiti da bambini e persone in età lavorativa, in buona salute, senza disabilità e che vivono nella capitale). Il paniere comprende un budget per il cibo e per gli strumenti da cucina necessari per preparare, servire, consumare e conservare tale cibo. Inoltre, tiene in considerazione il budget necessario per l'attività

fisica e per altre funzioni proprie del cibo, quale ad esempio la sua funzione sociale. Il paniere alimentare è stato sviluppato seguendo le raccomandazioni dei nutrizionisti e gli orientamenti alimentari nazionali e tiene conto delle specificità culturali delle abitudini alimentari italiane. La fattibilità e l'accettabilità del paniere sono state verificate attraverso dibattiti con i gruppi interessati coinvolgendo cittadini appartenenti a diversi contesti socio-economici.

1. Conclusioni principali

Il budget alimentare italiano: importi mensili in euro, Roma, marzo 2015



Il budget mensile necessario per una dieta sana in Italia è di **179 euro a persona** e di **586 euro per una famiglia di due adulti e due figli**. Se si considerano anche le altre funzioni proprie del cibo, quali mangiare fuori, le vacanze ecc., il **budget**

mensile totale per il cibo ammonta a **213 euro a persona** e a **716 euro per una famiglia di due adulti e due figli**.

2. Specificità nazionali

Sviluppare budget di riferimento transnazionali comparabili a livello europeo richiede che le differenze fra i rispettivi budget degli Stati membri siano spiegate alla luce del contesto istituzionale, culturale, climatico ed economico del paese interessato. Il paniere alimentare italiano tiene conto dei fattori seguenti:

→ Abitudini alimentari

Secondo un'indagine nazionale sugli aspetti della vita quotidiana della popolazione italiana, nel 2012 l'80% della popolazione di età superiore ai quattro anni ha consumato almeno una porzione di frutta e verdura al giorno. Tuttavia, solo il 5% ha consumato cinque o più porzioni al giorno dello stesso gruppo di prodotti alimentari, come raccomandato dalle linee guida nazionali e internazionali per un'alimentazione sana.

➔ Linee guida alimentari nazionali

L'esatta composizione del paniere alimentare è stata sviluppata in base alle linee guida nazionali per un'alimentazione sana, redatte dall'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione nel 2003. Le raccomandazioni evidenziano dieci principi fondamentali e danno indicazioni generali sulle porzioni giornaliere e settimanali di cinque gruppi di prodotti alimentari di base: cereali e tuberi; frutta e verdura; carne, pesce, uova e legumi; latte e derivati; grassi da cucina. I principi raccomandano, per esempio, di rimanere attivi, di mangiare più cereali, verdura e frutta e di limitare il consumo di grassi, zuccheri e sale per prevenire l'ipertensione e il rischio di malattie cardiovascolari.

➔ La determinazione dei prezzi del paniere

La determinazione dei prezzi del paniere alimentare si è svolta a maggio 2015. I negozi sono stati scelti in base ai suggerimenti dati dai partecipanti dei gruppi selezionati. Sono stati considerati i prezzi dei prodotti alimentari di una catena di supermercati con un buon rapporto qualità-prezzo, sulla base di un'indagine condotta da *Altroconsumo* (associazione dei consumatori), con l'aggiunta di un 7% per permettere ai consumatori una certa libertà di scelta in termini di dove fare la spesa. Per quanto riguarda gli alimentari freschi e la verdura, sono stati considerati i prezzi di un mercato di Roma, visto che questo tipo

di mercati si trova comunemente in quasi tutte le città italiane e svolge un'importante funzione sociale.

➔ Attività fisica

Oltre al budget necessario per una dieta sana, il paniere alimentare comprende inoltre un budget minimo per l'attività fisica a pagamento, visto che è presentata nelle linee guida nazionali come un requisito generale per uno stile di vita sano. Oltre a mantenere uno stile di vita quotidiana attivo, le linee guida raccomandano agli adulti di eseguire attività fisica più intensa per almeno 20 minuti da tre a quattro volte alla settimana. Di conseguenza, nel paniere è stato previsto un budget per l'attività fisica a pagamento per ogni membro del nucleo familiare di riferimento.

➔ Altre funzioni del cibo

Il paniere alimentare comprende inoltre le funzioni sociali, culturali, religiose ed emotive individuate dai partecipanti dei gruppi selezionati come necessarie per un'adeguata partecipazione alla società italiana. I dibattiti hanno enfatizzato l'importanza del significato gastronomico e sociale del cibo. Mangiare è ritenuto un piacere ed è un mezzo per rafforzare le relazioni sociali sia all'interno della famiglia che con gli amici e i parenti. Mangiare fuori ogni tanto e invitare a casa propria gli amici e la famiglia, ad esempio, sono visti come funzioni costitutive del cibo.