

**Indagine Everli: il “Back to school” per gli italiani è a tutta energia. Barrette proteiche e integratori completano l’alimentazione e danno la giusta carica per il rientro**

* *Gli integratori proteici, soprattutto le barrette, hanno rappresentato il 30% della spesa degli italiani nella categoria di prodotti integratori nel 2022.*
* *Lombardia, Emilia-Romagna e Veneto le regioni dove si spende di più per l’acquisto di integratori e prodotti “Sportivi - Proteici”*
* *I consigli della nutrizionista. Proteine amiche del benessere: aiutano la costruzione muscolare, donano senso di sazietà e mantengono in salute.*

**Milano, 30 agosto 2023**– Settembre è per molti un vero e proprio secondo Capodanno: un nuovo inizio dal punto di vista lavorativo e accademico, in cui prefissarsi nuove abitudini e obiettivi, anche relativi a una routine alimentare più bilanciata. [**Everli**](https://it.everli.com/it) – il marketplace della spesa online – ha analizzato gli ordini effettuati sul sito e via app degli ultimi 12 mesi, concentrandosi sull’acquisto di integratori proteici, prodotti utili a completare il fabbisogno nutrizionale, riscontrando interessanti curiosità a livello nazionale e regionale. Il trend riscontrato è in crescita: negli ultimi anni, c’è stato un acquisto sempre più significativo di integratori proteici da parte dei consumatori dello Stivale, tanto che sono arrivati a rappresentare fino al 30% della spesa degli italiani nella categoria integratori nel 2022. Ma come integrare correttamente questi prodotti nella propria dieta? Everli ha coinvolto la Dottoressa [Emanuela Giardinelli](https://www.miodottore.it/emanuela-giardinelli/nutrizionista/napoli), nutrizionista di [MioDottore](https://www.miodottore.it/), per condividere alcuni consigli pratici relativi al loro consumo.

**Gli integratori preferiti dagli italiani? Le barrette proteiche, meglio se al gusto cioccolato**

Tra gli integratori più acquistati dai consumatori del Bel Paese ci sono i prodotti proteici, specialmente in formato barretta. Considerando infatti la top 15 dei prodotti della categoria integratori e alimenti sportivi-proteici, le *protein bar* compaiono ben11 volte in classifica. Le proteine, nella versione isolata in polvere, ricorrono poi anche al 5° posto di questo speciale ranking.

Tra gli altri prodotti apprezzati dagli italiani per bilanciare la loro dieta troviamo lo sciroppo depura fegato (in 7° posizione), i preparati di Magnesio + Vitamina c + B6 + B12 (all’8° posto) e i cracker proteici integrali bio (13°).

Più pratiche da avere sempre con sé e da sgranocchiare quando si desidera, le barrette proteiche paiono dunque essere una vera passione per gli italiani. Ma quali sono le loro preferite? Anche quando si parla di benessere, i consumatori dello Stivale non rinunciano allo sfizio, e il cacao è particolarmente presente nei loro pensieri e nei loro carrelli, comparendo 7 volte nella classifica dei prodotti “Sportivi - Proteici” più acquistati. Tra le barrette più amate ci sono quelle al gusto cioccolato fondente (6° e 9° posto della top 15) e cioccolato e panna (11°) oppure al cacao combinato ad alcuni frutti come fragola (2°), cocco (4°) o arancia (10°). Per intravedere ingredienti più *nature,* bisogna scorrere lo sguardo fino alla chiusura della top 15, dove entrano in ranking barrette proteiche a base di mirtilli e noci (14°) e con frutta secca (15°).

Quando si tratta di acquistare questi prodotti, uomini e donne si comportano in modi differenti tra gli scaffali. Forse perché si occupano più spesso della spesa o perché maggiormente attente al proprio equilibrio alimentare, sono soprattutto le donne a comprare prodotti proteici. In particolare, nella fascia d’età tra i 35 e i 44 anni, la percentuale di donne che mettono nel carrello tali prodotti è più del doppio rispetto a quella dei maschi (68% vs 32%).

|  |
| --- |
| **La top 15 dei prodotti “Sportivi - Proteici” più acquistati dagli italiani al supermercato** |
| 1. | Barretta proteica 35% | 6. | Barretta proteica 35% gusto cioccolato fondente | 11. | Barretta proteica gusto cioccolato e panna |
| 2. | Barretta proteica 50% gusto fragola e cacao | 7. | Sciroppo depura fegato | 12. | Barretta proteica 26% con vitamine e minerali gusto cocco e cioccolato |
| 3. | Barretta proteica gusto nocciola | 8. | Magnesio + Vitamina c + B6 + B12 | 13. | Cracker proteici integrali bio |
| 4. | Barretta proteica gusto cocco e cioccolato | 9. | Barretta proteica 50% con vitamine gusto cioccolato fondente | 14. | Barretta proteica con mirtilli e noci |
| 5. | Proteine in polvere gusto cacao | 10. | Barretta proteica 38% con vitamine gusto cioccolato e arancia | 15. | Barretta proteica con frutta secca |

**Lombardia, Emilia-Romagna e Veneto sono le regioni in cui si spende di più per l’acquisto di integratori**

Secondo i dati di Everli, le regioni italiane in cui si spende di più per l’acquisto di integratori al supermercato sono **Lombardia**, **Emilia-Romagna** e **Veneto**: ciascuna regione ha infatti ben due provincie in ranking, rispettivamente con Milano (1°) e Brescia (8°), Bologna (4°) e Rimini (10°), Padova (5°) e Verona (7°).

In linea con il trend nazionale, anche per queste 10 località in classifica la netta predilezione è per i prodotti proteici in formato barretta. Nello specifico, la barretta proteica 50% gusto cacao e fragola è la prima scelta per oltre la metà delle città in ranking, mentre a Bologna e Roma si preferisce quella al gusto cioccolato e cocco.

E a città diverse corrispondono gusti e predilezioni diverse. A Milano, Genova e Rimini, ad esempio, si acquistano spesso anche proteine isolate in polvere, rigorosamente al gusto cacao. Milanesi, torinesi e genovesi hanno mostrato di amare anche una barretta proteica dal gusto peculiare, alla torta di limone. A Bologna c’è invece una forte predilezione per le barrette alla frutta secca, mentre a Brescia la preferenza è per le barrette boost di carboidrati selezionati, al gusto banana.

|  |
| --- |
| **La top 10 delle province italiane in cui si spende di più per l’acquisto di integratori**  |
| 1. | Milano (Lombardia) | 6. | Trieste (Friuli-Venezia Giulia) |
| 2. | Torino (Piemonte) | 7. | Verona (Veneto) |
| 3. | Roma (Lazio) | 8. | Brescia (Lombardia) |
| 4. | Bologna (Emilia-Romagna) | 9. | Genova (Liguria) |
| 5. | Padova (Veneto) | 10. | Rimini (Emilia-Romagna) |

**Proteine alleate del benessere: favoriscono la costruzione muscolare, il senso di sazietà e mantengono in salute**

Secondo la Dottoressa [Emanuela Giardinelli](https://www.miodottore.it/emanuela-giardinelli/nutrizionista/napoli), nutrizionista di [MioDottore](https://www.miodottore.it/), i prodotti proteici sono ottimi integratori dell’alimentazione quotidiana, una soluzione pratica per assumere la quantità di proteine necessaria per il proprio fabbisogno.

Ma perché le proteine sono così importanti? La specialista spiega che sono proprio loro a **consentire la crescita e il rinnovamento dei tessuti del corpo**. Per questo, è bene per i soggetti sportivi consumare snack proteici dopo l'allenamento in quanto stimolano i processi anabolici, ripristinano le riserve di energia dell'organismo, favoriscono la costruzione di massa muscolare e migliorano le prestazioni atletiche. Inoltre, per gli stessi motivi, possono aiutare anche le persone che hanno subito un infortunio che ha causato l'indebolimento o il danneggiamento dei muscoli.

Inoltre, le proteine contribuiscono a una **percezione di maggior sazietà**. Dunque, una barretta proteica risulta essere l’alleato ideale per chi segue una dieta ipocalorica: uno spuntino strategico che fornisce nutrienti in proporzioni adeguate, soddisfacendo la fame per 2-3 ore con sole 150-200 calorie.

Infine, i prodotti proteici consentono di **mantenersi in salute**, infatti garantiscono un adeguato rapporto di macronutrienti nelle stesse proporzioni di un pasto leggero a base di carne, pesce, formaggio o salumi. Contengono ingredienti salutari, come fibre e cereali integrali, oltre a calcio e ferro.

Al tempo stesso, l’esperta ricorda che è importante prestare attenzione anche agli altri valori nutrizionali presenti in tali prodotti, come gli zuccheri che rendono le barrette particolarmente sfiziose; i grassi, che conferiscono una migliore consistenza al prodotto; e gli additivi alimentari, ovvero coloranti, addensanti ed emulsionanti per migliorarne le caratteristiche tecnologiche. Risulta quindi fondamentale seguire sempre una dieta sana ed equilibrata e affidarsi a un esperto professionista.

FONTE: Everli - I dati riportati sono calcolati sulla base degli acquisti effettuati dagli utenti di Everli tramite sito web o app nei periodi dall’1.01.2022 al 31.12.2022 e dall’1.01.2021 al 31.12.2021.

**Everli**

*Nata nel 2014, Everli è il principale marketplace europeo per la spesa online. La mission aziendale è quella di garantire maggior serenità alle persone, riducendo le complessità della spesa: annullando code, file per il parcheggio e borse pesanti, Everli permette agli utenti di concentrarsi solo sull’aspetto piacevole dello shopping, ovunque ci si trovi. Con offerte settimanali esclusive sui migliori marchi e la policy “100% spesa perfetta garantita”, che tutela il consumatore con sconti e rimborsi in caso di eventuali errori o prodotti mancanti, l’utente può godersi un’esperienza d’acquisto semplice e sicura, senza preoccupazioni.*

*Con uffici a Milano, Verona e Varsavia, l’azienda conta un team internazionale di circa 200 persone, più di 100 partnership con retailer e industria di marca, quasi 4 milioni di ordini consegnati. Il servizio è attivo in 61 province italiane e 47 città polacche.*

**Per ulteriori informazioni:**

Seguici su: [Facebook](https://protect-au.mimecast.com/s/nl4_CBNqQXFllQEwC1hAFd?domain=facebook.com) – [Instagram](https://protect-au.mimecast.com/s/-CFVCD1vPZCOO2gETR6wqL?domain=instagram.com) – [LinkedIn](https://protect-au.mimecast.com/s/4yhfCE8wGXc66rRvix1byU?domain=linkedin.com)

Visita [it.everli.com/it](https://protect-au.mimecast.com/s/LMemCxng9zhQQ6r7uvZV65?domain=it.everli.com)

**Contatti per la stampa**

**Everli**

Sara Bernasconi

PR Manager Everli

sara.bernasconi@everli.com

**Ufficio stampa**

Hotwire

EverliIT@hotwireglobal.com

Tel. +39 348 536 9496