



## ***Primo Piano - Ferragosto, Coldiretti/Ixè: torna il pranzo a sacco in spiaggia***

**Roma - 13 ago 2025 (Prima Notizia 24) Con frutta e verdura anti caldo e tintarella "green".**

Con il caldo record e il caro vacanze che pesa sulle tasche di molti italiani, cresce il numero di chi sceglie uno stile di vita più salutare e sostenibile anche in spiaggia, riscoprendo il “fai da te” alimentare e l’abbronzatura naturale. È quanto emerge da un’indagine Coldiretti/Ixè in vista del Ferragosto che fotografa le nuove abitudini dei turisti tricolori, sempre più attenti alla salute, all’ambiente e al portafoglio. Il ritorno del pranzo al sacco è uno dei segnali più evidenti: quasi una famiglia su tre sceglie di preparare da casa pasti leggeri, freschi e nutrienti da gustare sotto l’ombrellone. In testa alle preferenze c’è l’insalata di riso, pollo o mare (33%), seguita dalla macedonia di frutta (22%) e dalla classica caprese con mozzarella e pomodoro (12%). Frutta fresca e verdure aiutano peraltro a combattere anche le alte temperature. Arretrano, invece, i piatti più “pesanti” della tradizione popolare, come frittate, parmigiana, lasagne e polpette, che insieme raccolgono poco più del 20% delle preferenze complessive, secondo Ixè. A spingere verso questa svolta salutista è anche la ricerca della forma fisica e il desiderio di un’abbronzatura naturale. Il 45% degli italiani arricchisce la propria dieta estiva con frutta e verdura di stagione che stimolano la produzione di melanina e aiutano a proteggere la pelle dalle scottature. Carote, radicchio, spinaci, albicocche, melone giallo, pesche, pomodori e cocomero si ritrovano così sempre più frequentemente nel cestino da spiaggia, grazie all’elevato contenuto di vitamina A e antiossidanti, utili a combattere gli effetti del caldo estremo. Ma la “tintarella green” non si ferma alla tavola: cresce anche l’uso di creme solari con ingredienti naturali, considerate fondamentali dal 14% degli italiani e importanti da un ulteriore 40%. In questo contesto – conclude Coldiretti - si inserisce il boom dell’agri-cosmesi, con un numero crescente di aziende agricole che propongono prodotti di bellezza a base di olio extravergine d’oliva, vino, latte d’asina, kiwi, visciole e altri ingredienti naturali.

*(Prima Notizia 24) Mercoledì 13 Agosto 2025*