

## **Energizzante, rilassante e conviviale: i mille volti del caffè, la bevanda più amata dagli italiani**

*Da Astra Ricerche, uno spaccato sui miti e riti del caffè nel nostro paese*

Milano, xx giugno 2014. E' la bevanda delle antinomie: è considerato un punto di forza del made in Italy ma non è mai stato prodotto in Italia; è un piacere conviviale e allo stesso tempo intimo e personale, è tradizione ma anche innovazione, rappresentata da un'offerta sempre più ampia e variegata. Il caffè è tutto questo e molto di più. Indubbiamente può essere definito la bevanda nazionale degli Italiani: tra i 18-65enni ben il 96,5% consuma caffè o bevande a base di caffè o che lo contengono, almeno saltuariamente.

Questi alcuni dei principali dati emersi dall'indagine condotta da AstraRicerche per conto di Consorzio Promozione Caffè nel mese di maggio 2014 tramite interviste *on line* presso un campione di oltre 1.000 individui di età compresa tra i 18 e i 65 anni rappresentativi di circa 37.800.000 Italiani.

### **Caffè: quanto se ne beve**

Quasi tutti bevono un caffè ogni tanto; sulle quantità consumate il campione si divide in tre gruppi:

- ✓ deboli consumatori (36%): ne bevono 1-2 tazzine al giorno
- ✓ medi consumatori (36%): ne consumano 2-3 al giorno
- ✓ forti consumatori (27%): ne assumono più di tre tazzine al giorno.

Il consumo è più elevato tra gli uomini e cresce al crescere dell'età, almeno fino ai 54 anni, per poi moderarsi negli ultra 55enni. I più forti consumatori risiedono nel NordOvest (Piemonte e Lombardia) e nella parte meridionale del Paese (dal Lazio fino alla Calabria e alla Puglia e a entrambe le isole maggiori).

### **I luoghi del caffè**

Il caffè si consuma prevalentemente a casa propria (89%) – in particolare le donne (92%) ultra 45enni (94%) - e al bar (78%). Diversi sono i momenti della giornata in cui ci si concede un buon caffè – 80% la mattina, 76% subito dopo pranzo, 59% a metà mattina, 50% nel pomeriggio – ma il caffè preferito, quello a cui più della metà dei consumatori non rinunciarebbe mai, è quello bevuto la mattina appena svegli (58%).

Il caffè 'normale' (quello cioè base, tipico della macchina con cui viene fatto) è la tipologia di caffè più consumato (76%) e anche il preferito (51%), soprattutto se preparato con la classica moka (42% la definisce la modalità di preparazione del caffè preferita).

**Approccio di genere al caffè: gli uomini lo preferiscono amaro e puro, le donne con latte o cacao**



Ma ci sono delle differenze, anche molto importanti, tra i due generi, tra le diverse fasce di età e tra le varie aree geografiche del Paese: gli uomini, gli ultra 45enni e i residenti nella parte centro-meridionale dell'Italia amano il caffè nella sua purezza, mentre le donne, i giovani (soprattutto 18-24enni) e i residenti nel nord amano mischiare il caffè e quindi, più della media, scelgono caffè macchiato, cappuccino, caffèlatte e marocchino.

### **Moka, cialde o capsule?**

Per quanto riguarda invece la modalità preferita di preparazione del caffè, nessuna differenza è riscontrabile tra uomini e donne mentre sussistono forti differenze per età ed area geografica: la moka è molto amata dagli over 55enni (49%) e nel Triveneto (50%), i 18-24enni scelgono quasi a pari merito con la moka la nuova macchina a cialde o capsule (28% vs. il 16% degli ultra 55enni), molto apprezzata nel NordOvest (29%) e nel Centro (28%).

Il caffè è quasi unanimemente definito uno dei punti di forza del Made in Italy (87% si dichiara molto o abbastanza d'accordo); sicuramente costituisce un momento particolare della giornata, serve a fare quattro chiacchiere con amici o colleghi di lavoro per l'85% degli intervistati o rappresenta un modo per prendersi una pausa durante la giornata (82%). Il 78% lo definisce poi uno dei piaceri della vita.

Coerentemente i sentimenti più fortemente associati al caffè sono piacere (72%) e relax (63%). Abbinano il caffè al piacere soprattutto le donne (75%) e gli over 45enni (77% 45-54enni e 81% 55-65enni).

Bere un buon caffè ha fundamentalmente tre valenze per gli Italiani: energizzante, rilassante e conviviale. Per circa la metà degli intervistati rappresenta il modo migliore per iniziare veramente la giornata, per "attivarsi" e il 41% lo ritiene un modo per ritrovare energia, ricaricarsi durante la giornata; il 50% considera il caffè qualcosa da offrire con piacere ad altre persone o un'esperienza da condividere con altri (31%); il 48% degli Italiani definisce il caffè il modo migliore per "fare pausa" per rilassarsi durante la giornata, anche da soli, come momento tutto per sé (41%).

### **Caffè e salute: niente demonizzazioni!**

Poche le persone realmente convinte che il caffè non sia salutare (6%): è soprattutto vissuto come una bevanda che dà la carica: aiuta a stare svegli, a non addormentarsi (42%) e migliora la concentrazione e le prestazioni mentali (34%). E ancora, un italiano su tre gli attribuisce un positivo ruolo sociale: permette a molti Stati in via di sviluppo di avere un'economia più forte e di creare posti di lavoro.

E i medici cosa pensano del consumo del caffè? Gli intervistati comunicano che solo un numero limitato di medici di base esprime consigli circa il bere o il non bere caffè (20%); di questi, nella gran maggioranza dei casi (62%), il medico di base invita i pazienti ad un consumo moderato della bevanda (non più di 3 tazzine al giorno), un ulteriore 10% ne concede fino a 4/5 al giorno e un altro 2% non pone alcun limite perché ritiene non ci sia alcuna controindicazione al consumo di caffè. Al contrario troviamo un 11% che ne sconsiglia l'assunzione in ragione di particolari condizioni di salute del paziente.

*"Il caffè, consumato quotidianamente in sicurezza per centinaia di anni, è parte della nostra alimentazione ed è uno dei componenti della dieta maggiormente studiati – afferma **Patrick Hoffer, Presidente del Consorzio***

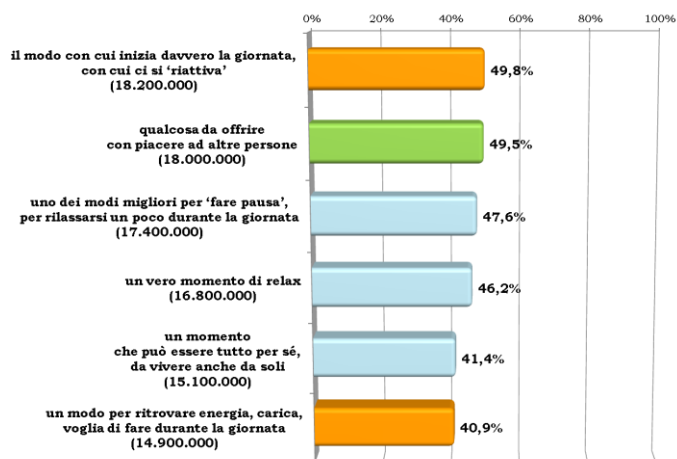
**Promozione Caffè;** anche l’Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha riconosciuto che la caffeina, contenuta anche nel caffè, esercita effetti positivi su vari parametri fisiologici sia a livello mentale (stato di vigilanza, concentrazione) che di performance fisiche. Una vastissima letteratura scientifica mostra che il caffè rientra pienamente in uno stile di vita attivo e in una dieta corretta e bilanciata”.

### Il caffè, una bevanda che si gusta con tutti i sensi

Agli Italiani, quello che piace particolarmente del caffè è il suo gusto (95,6% dichiara di gradirlo molto o abbastanza - il 68% molto) ma il caffè dà piacere ancor prima di berlo: anche l’aroma, l’odore sono graditi dal 94,6% dei consumatori di caffè (65% molto) e il colore dal 77,2% (34% molto).

Il caffè è un’abitudine quotidiana, pertanto viene associato prevalentemente alle situazioni più comuni della vita delle persone: alla famiglia (57%), perché è lì che viene consumato nella maggioranza dei casi, agli amici (45%), al lavoro/alla scuola (41%), solo il 13% lo associa alle vacanze.

Commentando i risultati dell’indagine **Enrico Finzi**, sociologo e Presidente AstraRicerche, afferma: "Al di là dei singoli risultati della ricerca, emerge con chiarezza che il caffè (per alcuni decaffeinato) contribuisce al benessere psico-fisico di gran parte degli Italiani. Da un lato aiuta il risveglio e favorisce il 'recupero' in momenti di stanchezza; dall'altro favorisce il relax. Di più: costituisce uno dei piccoli piaceri della vita, a volte solitario, più spesso condiviso. È un rito amato e praticato che favorisce le relazioni interpersonali, la coesione sociale. Risulta espressione di antiche tradizioni ma oggi è ricco di innovazioni nei suoi modi di preparazione. In conclusione, appare vissuto dagli abitanti del Bel Paese e dagli stranieri come un'articolazione essenziale del nostro stile di vita, dell'Italian way of well living".



### Per ulteriori informazioni

Ufficio stampa Consorzio Promozione Caffè, Ketchum  
 Chiara Gallarini – tel. 02 624119.66 - [chiara.gallarini@ketchum.com](mailto:chiara.gallarini@ketchum.com)  
[www.caffesalute.it](http://www.caffesalute.it)  
[www.facebook.com/caffesalute](https://www.facebook.com/caffesalute)



---

**Il Consorzio Promozione Caffè** riunisce Aziende che producono e commercializzano le diverse tipologie di caffè torrefatto, caffè decaffeinato, caffè solubile e capsule e cialde di caffè. Da oltre 20 anni il Consorzio è impegnato a promuovere un programma di educazione e informazione su caffè e caffeina e i loro effetti sulla salute, sulla base delle evidenze scientifiche pubblicate.