

Food & Agroalimentare - Maturità 2026, l'ansia si combatte a merenda: 3 studenti su 4 cambiano abitudini, il dolce batte il salato

Roma - 09 giu 2026 (Prima Notizia 24) Oltre 500 mila studenti si preparano alla maturità 2026, modificando le abitudini alimentari: il 75% sceglie break strategici, preferendo merendine dolci.

I manuali scolastici consultati fino alle prime ore del mattino, i memo adesivi che ricoprono le scrivanie e lo scambio continuo di messaggi e appunti sulle piattaforme di messaggistica: per oltre 500 mila studenti è iniziato il rush finale verso la maturità 2026. In questo clima di forte pressione psicologica e dispendio energetico, il momento del break pomeridiano cessa di essere una semplice routine e assume una valenza strategica fondamentale. Lo dimostra il fatto che ben il 75% dei giovani impegnati nello studio per la prova di fine ciclo scolastico decide di modificare le proprie abitudini legate ai break di ricarica. Entrando nel dettaglio delle percentuali, il 32% degli intervistati ammette di consumare porzioni più abbondanti del solito per ripristinare le forze, mentre un ragazzo su quattro (25%) sceglie di prolungare la durata della sosta. I dati emergono da una recente rilevazione statistica commissionata da AstraRicerche per conto dell'Unione Italiana Food (Uif), l'associazione di categoria afferente a Confindustria, che certifica un netto sorpasso delle preferenze zuccherine rispetto a quelle salate. La predilezione per i sapori zuccherini si impone chiaramente sui menu dei ripassi casalinghi: chi sceglie quasi sempre il dolce (28%) è più del doppio rispetto a chi preferisce il salato (14%). La ragione di questo orientamento risiede anche in una diffusa percezione di benessere psicofisico; per quasi 8 studenti su 10 (78%) la merenda dolce ha effetti positivi sullo studio e sulla concentrazione. I ragazzi individuano benefici mirati in questo tipo di alimento: per il 34% rappresenta una ricompensa immediata rispetto allo sforzo profuso sui libri, per il 32% costituisce un aiuto concreto a studiare con livelli di rendimento più elevati, mentre il 17% ritiene che sia utile per mantenere vigile la soglia dell'attenzione. La mappatura dei consumi effettuata dalla ricerca Uif delinea una precisa graduatoria delle preferenze alimentari tra i banchi di scuola e le scrivanie di casa. Per la metà dei maturandi (50%), le merendine rappresentano la scelta preferita per lo spuntino, staccando gli altri prodotti tradizionali. Subito dietro si posizionano la frutta fresca, indicata dal 38% del campione, lo yogurt con il 37% e i biscotti, stabili al 33,5%. Scorrendo l'elenco dei cibi più gettonati si incontra il classico panino imbottito con salumi e formaggi (24,5%), seguito a breve distanza dalle barrette a contenuto energetico o proteico (22%) e dai prodotti dolciari realizzati in ambito domestico (22%). Nelle posizioni di coda si collocano i prodotti da forno salati, come la pizza bianca o la focaccia, sia nella declinazione naturale (16,5%) sia in quella farcita (15%). All'interno del segmento dei prodotti dolciari confezionati, il maggior gradimento si concentra sulle tipologie più semplici e tradizionali — quali treccine, plumcake, ciambelle e cornetti privi di ripieno —, capaci di catalizzare il 34% delle

preferenze totali, seguite dalle varianti arricchite con cioccolato, creme o confetture (21%) e dai prodotti freschi da conservare nel comparto refrigerato (18%). Le scelte alimentari dei giovani studenti ricevono una parziale rassicurazione anche dal punto di vista medico e dietetico. Silvia Migliaccio, presidente della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione, ha analizzato l'evoluzione produttiva di questi alimenti, evidenziando come i profili nutrizionali siano cambiati in positivo negli ultimi anni a vantaggio del benessere dei consumatori: "le merendine di oggi hanno caratteristiche nutrizionali significativamente migliorate rispetto al passato: meno zuccheri semplici, grassi e calorie, minore contenuto di sale e presenza di fibre. con un apporto che varia in media dalle 100 alle 200 calorie". Un apporto calibrato che si rivela idoneo a sostenere lo sforzo mentale dei ragazzi senza appesantire l'organismo nelle ultime decisive settimane di applicazione prima del voto.

(Prima Notizia 24) Martedì 09 Giugno 2026