

In Italia si continua a sprecare molto cibo, ma i giovani sono più attenti

Nonostante i progressi degli ultimi anni, l'Italia rimane lontana dagli obiettivi di sostenibilità alimentare. Ogni cittadino getta nella spazzatura **una media di 555,8 grammi di cibo a settimana, equivalenti a 28,9 chilogrammi all'anno**. Il quadro emerge dal nuovo rapporto di Waste Watcher International, [presentato](#) il 25 settembre in occasione della sesta Giornata internazionale di consapevolezza sulle perdite e gli sprechi alimentari. In questo scenario, la vera novità è rappresentata dalla Generazione Z (i nati tra il 1997 e il 2012), che si distingue come motore di un cambiamento concreto. **I dati incoronano infatti i giovani come «campioni antispreco»**, registrando performance nettamente più virtuose rispetto ai concittadini più attempati.

Sebbene il dato generale sugli sprechi in Italia rappresenti un calo del 18,7% rispetto al 2024 e di 95 grammi rispetto a dieci anni fa, **la situazione è ancora preoccupante**: il traguardo fissato dall'Agenda ONU per il 2030 è di 369,7 grammi settimanali. I dati [rivelano](#) un Paese dalle forti disparità geografiche. Il Centro Italia si conferma l'area più virtuosa con 490,6 grammi di spreco settimanale pro capite, seguito dal Nord con 515,2 grammi. Il Sud, invece, rimane fanalino di coda con 628,6 grammi. **I prodotti che finiscono più frequentemente nel cestino sono frutta fresca (22,9 g), verdura (21,5 g) e pane (19,5 g)**. Le famiglie con figli e i residenti dei grandi centri urbani mostrano maggiore attenzione, riducendo rispettivamente del 17% e del 9% le quantità di cibo gettate.

È in questo contesto che l'atteggiamento della Generazione Z si distingue nettamente. I suoi membri, infatti, sprecano il 22% in meno rispetto ai boomers (nati tra il 1946 e il 1964) e il 15% in meno dei Millennials (nati tra il 1981 e il 1996), con **un calo domestico del 12% nell'ultimo anno, superiore alla media nazionale (-8%)**. Il loro approccio combina sensibilità ambientale e uso intelligente della tecnologia. Il 72% utilizza app per la pianificazione della spesa, il 61% ha scaricato lo Sprecometro e **quasi la metà partecipa a community online dedicate al recupero degli avanzi**. Le abitudini concrete dei giovani si traducono in comportamenti misurabili e più efficaci della media.

Rispetto al resto della popolazione, i ragazzi della Generazione Z riutilizzano gli avanzi con maggiore frequenza (+10%), condividono il cibo con amici, parenti e vicini (+5%), mostrano una maggiore propensione all'acquisto di frutta e verdura di stagione (+2%) e prestano più attenzione all'impatto ambientale dei prodotti (+2%). Significativo anche il dato sull'**attenzione all'economia dei prodotti (+11%)**, che dimostra come sostenibilità e convenienza possano coesistere. L'educazione alimentare gioca un ruolo decisivo in questo cambiamento: **il 64% dei giovani coinvolti in progetti scolastici dichiara di aver ridotto lo spreco in casa**. A questo si aggiungono altre scelte consapevoli: il 41% predilige prodotti locali e stagionali, il 17% riduce il consumo di carne e oltre la metà riutilizza scarti

In Italia si continua a sprecare molto cibo, ma i giovani sono più attenti

e avanzi.

Il contesto internazionale, caratterizzato da guerre, dazi e crisi climatica, **ha influenzato le scelte di tutti i consumatori**: il 37% degli italiani privilegia il Made in Italy e due su tre (66%) mantengono alta l'attenzione per l'ambiente. L'inflazione alimentare, salita del 3,8% ad agosto 2025, ha contribuito a spingere verso acquisti più oculati. Tuttavia, **le difficoltà restano diffuse**. Tra le cause principali dello spreco figurano la cattiva conservazione dei prodotti (37%), le dimenticanze (31%), il deterioramento già al momento dell'acquisto (29%) e le offerte promozionali troppo allettanti (29%). Le pratiche più comuni per limitare lo spreco consistono nel consumare prima gli alimenti più a rischio (50%), congelarli (47%) o utilizzare prodotti da poco scaduti se ancora commestibili (39%). «Nel 2025 ogni italiano spreca ancora 555,8 grammi di cibo a settimana: oltre 1,7 milioni di tonnellate in un anno, pari a 3,4 miliardi di pasti da 500 grammi - fa notare Andrea Segrè, economista e fondatore della campagna Spreco Zero -. **Basterebbero a sfamare più di 3 milioni di persone, cioè due terzi degli italiani in povertà alimentare**. Siamo ancora in forte ritardo: serve ora uno scatto decisivo per trasformare lo spreco in risorsa».



Stefano Baudino

Laureato in Mass Media e Politica, autore di dieci saggi su criminalità mafiosa e terrorismo.

Interviene come esperto esterno in scuole e università con un modulo didattico sulla storia di Cosa nostra. Per *L'Indipendente* scrive di attualità, politica e mafia.