

## **Rapporto Censis-Camst: italiani in affanno digitale, vogliono tempo per cibo e convivialità**

Lo studio, realizzato in occasione degli 80 anni dell'azienda di ristorazione, fotografa un Paese in cerca di tempo di qualità, soprattutto mangiando bene.

In media però si dedica al pranzo meno di mezzora, 32 minuti per consumare la cena, 24 per la pausa pranzo.

Mense aziendali centrali per il benessere dei dipendenti e per attrarre talenti, come oasi nella quotidianità. 9 italiani su 10 si dicono più produttivi con pause pranzo di qualità.

La presentazione oggi a Bologna durante l'evento "Il tempo sottile"

**Bologna, 27 giugno 2025** – Il 76,7% degli italiani desidera avere più tempo per dedicarsi a ciò che ama, e tra le attività più ambite ci sono proprio quelle legate al cibo: cucinare, mangiare con calma, condividere un pasto. È questo uno dei dati significativi emersi dal nuovo rapporto **"Il tempo e il cibo. La food obsession tra rappresentazione dei media e comportamenti di consumo"** realizzato da Censis per Camst group in occasione **dell'80° anniversario dell'azienda di ristorazione**.

Lo studio, che esplora il legame tra accelerazione digitale, qualità della vita e pratiche alimentari, è stato presentato oggi a **Bologna a Palazzo Re Enzo** durante l'evento **"Il tempo sottile"** promosso da Camst group e presentato dalla giornalista Mia Ceran.

Sara Lena, ricercatrice Area consumi, mercati e welfare del Censis ha illustrato i risultati principali del rapporto, commentato successivamente da Massimiliano Valerii, filosofo, consigliere delegato del Censis. Sono intervenuti Matteo Lepore, sindaco di Bologna, Giovanni Paglia, assessore alle politiche abitative, lavoro, politiche giovanili della regione Emilia-Romagna, Francesco Malaguti, presidente Camst, Stefano Quintarelli, informatico ed esperto di processi di digitalizzazione, Silvia Bencivelli, divulgatrice scientifica e scrittrice, Andrea Segrè, agroeconomista. A concludere la mattinata, un'incursione artistica di Alessandro Bergonzoni.

"Gli italiani risentono dell'accelerazione dei ritmi di vita imposti dal digitale, nel mentre lo smartphone esercita un'attrazione fatale colmando ogni istante libero" ha detto **Massimiliano Valerii**, consigliere delegato Censis. "Ecco perché è alto il valore che attribuiscono ai momenti di relax, quelli in cui prevale una certa lentezza, in particolare quelli della convivialità a tavola o delle pause di lavoro. Una migliore qualità della vita per gli italiani significa avere più tempo per sé stessi e per le relazioni con gli altri, rallentando rispetto ai forsennati ritmi del nostro tempo".

"Per celebrare i nostri primi 80 anni abbiamo voluto approfondire il rapporto tra gli italiani e il tempo dedicato al cibo" ha dichiarato **Francesco Malaguti**, presidente Camst group. "Il tempo, per noi che ci occupiamo di servizi, è ciò che si può trasformare in valore per sé e per gli altri - ha proseguito - ed è necessario guardare costantemente alle trasformazioni sociali e cercare di capire come garantire al meglio tempo di qualità a chi si affida a noi, con il nostro cibo, il nostro personale e le nostre strutture. In

particolare, nei contesti di lavoro, emerge chiaramente che una pausa di qualità è importante per il benessere delle persone, con ricadute rilevanti anche sulla produttività delle organizzazioni”.

### **Il rapporto**

In un'epoca dominata dalla fretta e dal multitasking, gli italiani sentono di vivere in una condizione di **“carestia di tempo”**: il 62,2% dichiara di non riuscire a completare le attività quotidiane, mentre l'83,7% prova ansia per questo motivo. La tecnologia, pur moltiplicando le possibilità, ha intasato le giornate, erodendo spazi personali e momenti di benessere.

### **La risposta? Rallentare. E ritrovare tempo per sé e per il cibo.**

Il 70,2% degli italiani desidera rallentare il ritmo delle proprie attività. Il cibo si conferma un punto di riferimento fondamentale: il 95,3% degli italiani considera importante il tempo trascorso a tavola in compagnia, l'87,9% vorrebbe poterne avere di più. Inoltre, il 69,3% desidera più tempo per cucinare e il 69,2% per fare la spesa in modo più consapevole.

### **Il cibo come antidoto alla frenesia**

La convivialità rappresenta un momento di pausa rigenerante, un'esperienza di relazione e identità. Tuttavia, nella quotidianità il tempo medio dedicato ai pasti nei giorni feriali è di appena 60 minuti complessivi (28 per il pranzo, 32 per la cena). Nel weekend si arriva a 75 minuti, ma la distanza tra desiderio e realtà resta ampia. Anche il tempo medio dedicato a cucinare è contenuto: 32 minuti nei feriali, 39 nei festivi.

A fronte di una **crescente attenzione mediatica per il cibo** – 14 milioni di italiani seguono programmi culinari e l'84,2% cerca contenuti sul tema online – nella vita reale il tempo a esso dedicato è spesso sacrificato. Un paradosso che alimenta frustrazione e nostalgia: il 65,7% degli italiani è convinto che un tempo si riuscisse a stare più a lungo a tavola, soprattutto in famiglia.

### **La pausa pranzo: non solo nutrizione, ma benessere**

Tra gli occupati, il 97% effettua una pausa pranzo, ma solo il 3,3% riesce a dedicargli più di un'ora. La media è di 24 minuti. Eppure, l'86,7% la considera un momento importante per il proprio benessere e l'87,7% ritiene che una pausa pranzo di qualità migliori anche la produttività. Non a caso, l'85% dei lavoratori ritiene fondamentale la presenza in azienda di spazi accoglienti e ben organizzati per il pranzo, capaci di offrire cibo sano, ambienti gradevoli e orari flessibili. Una vera e propria **“caffetteria del benessere”**, che diventa anche uno strumento di attrattività e fidelizzazione per le imprese.

### **Una nuova idea di tempo e qualità della vita**

La ricerca Censis per Camst group disegna il profilo di una società che cerca di liberarsi dalla logica della performance e della velocità. Gli italiani vogliono vivere meglio, e per farlo chiedono più tempo da dedicare a sé stessi. Il cibo, in questo scenario, non è solo nutrizione: è cultura, identità, relazione. Ed è proprio nella lentezza della cucina, nella cura di un pranzo condiviso o in una pausa pranzo ben vissuta che si gioca una nuova idea di benessere.

CARTELLA STAMPA: <https://bit.ly/CAMST-CENSIS>



Per ulteriori informazioni:

**Ufficio Stampa Camst group**

Ilaria Cuseo

Mob. 337 1461488

Homina Comunicazione e Relazioni Pubbliche

Roberto Blandino roberto.blandino@homina.it

Mob. 335 7475046

Silvestro Ramunno silvestro.ramunno@homina.it

Mob. 335 682258

**Ufficio Stampa Censis**

Tel: 06 86091249

Mob: 340 3900713

censis@censis.it

**www.censis.it**