I CONSUMI DEI PRODOTTI SURGELATI

RAPPORTO 2025



IIAS
ISTITUTO ITALIANO ALIMENTI SURGELATI





LETTERA DEL PRESIDENTE pag. 4

I SURGELATI IN ITALIA. CONSUMI E TENDENZE pag. 6

CONSUMI DOMESTICI ANCORA IN CRESCITA, STABILE IL FUORICASA pag. 8

2025: CONSUMI +1% E FATTURATO +3% RISPETTO AL 2024 pag. 8

ANDAMENTO DEI CONSUMI DOMESTICI NEI PRINCIPALI SEGMENTI pag. 9

PRIME TENDENZE 2026 DEL MERCATO RETAIL pag. 11

I SURGELATI NELLA DIETA MEDITERRANEA pag. 14

UN VALIDO AIUTO A SEGUIRE UNO STILE DI VITA TRA I PIÙ SALUTARI AL MONDO pag. 16

CONSUMO DI ALIMENTI SURGELATI E DIETA MEDITERRANEA pag. 17

LA SURGELAZIONE È AMICA DEI NUTRIENTI pag. 20

UNA TECNOLOGIA EFFICACE PER MANTENERE IL VALORE NUTRIZIONALE DEL PESCE pag. 21
- Premessa pag. 21
- Evidenze principali pag. 21
- Conclusioni pag. 21

LA SURGELAZIONE DIFENDE LE VIRTÙ DEI VEGETALI pag. 22
- Premessa pag. 22
- Primi risultati pag. 22
- Cosa evidenzia la ricerca pag. 23
- Conclusioni pag. 23

PRODOTTI SURGELATI, COME CONSUMARLI AL MEGLIO pag. 24

SETTE SEMPLICI REGOLE DA SEGUIRE SEMPRE pag. 26

LETTERA DEL PRESIDENTE

Pochi mesi fa, il 9 giugno scorso a Milano, ho avuto il privilegio di intervenire come relatore al Media Event "Benessere sottozero", organizzato dall'Istituto Nazionale Alimenti Surgelati - IIAS di cui sono Presidente. Cedendo alla tentazione della battuta, si potrebbe dire che il titolo dell'incontro sintetizza, in primo luogo, l'odierno stato di salute del settore italiano dei prodotti surgelati.

Anche nel 2025, infatti, i consumi sono andati oltre il traguardo del milione di tonnellate raggiunto per la prima volta nel 2022, arrivando a 1.040.596 tonnellate, con un +1% rispetto al 2024, mentre il consumo pro capite annuo è salito da 17,5 a 17,7 chilogrammi. Se poi inseriamo questi dati in un orizzonte temporale più ampio, il settore conferma una significativa spinta espansiva che, dal 2016 al 2025, ha fatto aumentare i consumi a volume di alimenti surgelati oltre il 26%: come dire che, rispetto a dieci anni fa, oggi gli italiani ne mettono in tavola un quarto in più.

Tornando al 2025, va sottolineata la performance dei consumi domestici (Retail), pari al +1,1%, performance peraltro non solo confermata, ma ulteriormente consolidatasi nella prima parte dell'anno in corso.

Perché tutto ciò sta accadendo o, per meglio dire, continua ad accadere?

Un aspetto che tengo particolarmente a sottolineare - e vengo al secondo significato dell'espressione "benessere sottozero" - è rappresentato dalle grandi virtù nutrizionali insite negli alimenti surgelati e, quindi, dall'indispensabile contributo che possono dare al consumatore per seguire lo stile di vita comunemente riassunto nell'espressione "Dieta Mediterranea".

* * * * *

Tutti sappiamo che una vita sana ed equilibrata si ottiene anche passando dalla tavola. Ci sono tanti modelli alimentari validissimi, e tra questi la Dieta Mediterranea non è solo la più vicina alla nostra cultura alimentare, ma anche una delle più apprezzate da scienziati e accademici per il suo equilibrio e la varietà di alimenti. Ma sappiamo anche che la nostra vita si è fatta complessa, che la preparazione del cibo avviene in tempi sempre più ristretti, che per tante ragioni, non solo economiche, non possiamo né dobbiamo sprecare nulla, nel senso che i cibi che acquistiamo devono essere nutrienti, sani, sicuri e durare nel tempo, conservando al meglio le proprie qualità. Tutte caratteristiche intrinseche agli alimenti surgelati, che li rendono alleati di valore inestimabile, anche per rispettare la Dieta Mediterranea.

Prendiamo due alimenti tipici di questa dieta, le verdure e il pesce. Una verdura surgelata è già pulita, è praticamente sempre di stagione (viene raccolta e surgelata nel momento migliore dell'anno), si cuoce in circa dieci minuti e, cosa altrettanto importante, quello che compro è esattamente quello che poi mangerò davvero, senza sfridi o scarti. Senza dimenticare che, una volta messo in freezer, avrò il prodotto sempre disponibile per lungo tempo, pronto per essere cucinato quando voglio e nella quantità che intendo consumare, sempre sapendo che il rimanente non andrà gettato perché non deperisce (ricordiamo che, del cibo mediamente sprecato da ogni italiano, appena il 2,3% è surgelato).

Il discorso si applica, identico, al pesce. Questo vuol dire tante cose, anche risparmio, perché di un prodotto ittico surgelato non debbo gettare nulla (non ci sono testa, coda, lische, ecc.), perché mi bastano pochissimi minuti

per prepararlo e metterlo in tavola, perché pago solo quanto mangio, avendo la possibilità di conservare in freezer il resto per destinarlo a un consumo successivo. È per queste caratteristiche che i prodotti surgelati sono diventati parte integrante delle abitudini alimentari degli italiani: 9 su 10 li consumano abitualmente e non soltanto per sicurezza e comodità, ma per il loro valore in termini di equilibrio tra qualità, sostenibilità e ottimizzazione delle risorse.

Qualità che è anche, se non prima di tutto, nutrizionale. E l'evento dello scorso giugno ha approfondito in particolare questo aspetto.

* * * * *

Gli studi scientifici presentati per l'occasione - dei quali si parla diffusamente nelle pagine seguenti - ci aiutano a fare chiarezza superando molti pregiudizi ancora diffusi. Tanto nel mondo ittico quanto in quello vegetale, infatti, le evidenze raccolte confermano che la surgelazione, se correttamente eseguita e accompagnata dal mantenimento della catena del freddo, è una tecnologia capace di preservare in modo molto efficace il valore nutrizionale degli alimenti.

Nel caso del pesce, proteine, lipidi e omega-3 rimangono sostanzialmente stabili anche durante lunghi periodi di conservazione, mentre nei vegetali si mantengono molto bene tutti i principali nutrienti e fattori protettivi: fibre, polifenoli, vitamine del gruppo B e composti bioattivi. In molti casi, addirittura, il prodotto surgelato riesce a preservare meglio alcune caratteristiche nutrizionali rispetto a prodotti freschi sottoposti a lunghi tempi di trasporto, refrigerazione o conservazione domestica.

Tutto questo è espressione anche dell'alto livello di efficienza raggiunto dalla tecnologia del freddo. La surgelazione moderna non è semplicemente un metodo di conservazione, ma un processo altamente evoluto che consente di contrastare il deterioramento naturale degli alimenti, preservando nel modo più efficace la qualità, la sicurezza, il valore nutritivo e le proprietà organolettiche dei prodotti freschi.

* * * * *

In sintesi, è giusto affermare che gli alimenti surgelati possano rappresentare un alleato concreto per favorire un'alimentazione più completa, sostenibile e coerente con i principi della Dieta Mediterranea.

Forti di questa consapevolezza, e ulteriormente incoraggiate dai positivi riscontri degli italiani, le aziende del comparto sono più che mai impegnate a portare avanti la propria missione: garantire prodotti surgelati di elevatissima qualità, nelle quantità richieste e a prezzi accessibili.

IIAS, da parte sua, continuerà a spiegare agli italiani le tante, ottime, ragioni per cui consumare alimenti surgelati, non più come alternativa "di compromesso", ma come risposta moderna alle esigenze reali del consumatore contemporaneo.

Giorgio Donegani

Presidente Istituto Italiano Alimenti Surgelati

I SURGELATI IN ITALIA. CONSUMI E TENDENZE





CONSUMI DOMESTICI ANCORA IN CRESCITA, STABILE IL FUORICASA

2025: CONSUMI +1% E FATTURATO +3% RISPETTO AL 2024

> Nel 2025, il consumo dei surgelati in Italia ha toccato le **1.040.596 tonnellate**, con un **+1%** rispetto alle 1.030.323 tonnellate del 2024, confermando dunque il superamento della soglia psicologica del milione di tonnellate oltrepassata per la prima volta nel 2022.

Questo risultato si è tradotto in un ulteriore aumento del **consumo pro capite** annuo di prodotti surgelati, passato da 17,5 a **17,7 chili**.

1.040.596 Tonn.
Consumo dei surgelati

17,7 Kg
Consumo pro capite annuo

Se questo è l'andamento dei volumi, in termini di valore il mercato dei surgelati ha toccato un fatturato totale di **oltre 6,1 miliardi di euro**, pari al **+3%** rispetto ai 5,9 miliardi del 2024.

Nelle due tabelle seguenti, i consumi (in tonnellate) e il fatturato (in euro) del settore surgelati nel 2025, suddivisi fra Retail, Fuoricasa e Door to door e confrontati con i dati del 2024.



CONSUMI SURGELATI (tonnellate)

Canale	2024	2025	Var. 2025-2024
RETAIL	636.000	642.140	+1,1%
FUORICASA	394.323	398.456	+1,0%
DOOR TO DOOR	NR	NR	NR
TOTALE	**1.030.323**	**1.040.596**	**+1,0%**

FATTURATO SURGELATI (euro)

Canale	2024	2025	Var. 2025-2024
RETAIL	3.758.000.000	3.866.000.000	+2,9%
FUORICASA	1.842.000.000	1.900.000.000	+3,1%
DOOR TO DOOR	335.000.000	347.000.000	+3,6%
TOTALE	**5.935.000.000**	**6.113.000.000**	**+3,0%**

NR = non rilevato

Fonte: elaborazione Unione Italia Food su dati NielsenIQ



ANDAMENTO DEI CONSUMI DOMESTICI NEI PRINCIPALI SEGMENTI

Come si vede dalle tabelle, anche nel 2025 il settore dei surgelati in Italia ha confermato la propria **spinta espansiva** che, negli ultimi dieci anni (2016-2025), ha portato a un aumento dei consumi (a volume) pari a oltre il 26%. In altri termini, rispetto al 2016 quando i consumi erano attestati a 824.480 tonnellate, oggi gli italiani mettono in tavola un quarto in più di prodotti surgelati.

Tornando al 2025, va rimarcata la performance dei consumi domestici (Retail), che rappresentano oggi quasi i due terzi del totale. Performance che, peraltro, nei primi mesi dell'anno in corso ha segnato una ulteriore spinta verso l'alto (per maggiori dettagli, si vedano le pagine 12-13), a riprova di quanto i surgelati siano oggi parte integrante delle abitudini alimentari degli italiani.



Di seguito, la consueta analisi dell'**andamento nel 2025 dei consumi Retail** di prodotti surgelati nei principali segmenti di offerta.

VEGETALI_ Nel 2025 i **vegetali surgelati** si sono confermati, ancora una volta, leader del settore per volumi consumati: oltre **204 mila tonnellate** - esclusi i vegetali preparati e le patate - che continuano a rappresentare circa un terzo del totale dei surgelati consumati nel nostro Paese, nonostante una lievissima flessione (-0,3%) rispetto al 2024. I **vegetali preparati**, dal canto loro, hanno registrato un aumento dei consumi pari al +0,7%, arrivando a sfiorare le **18 mila tonnellate**. Viene dunque ribadita la capacità dei vegetali surgelati di soddisfare le necessità di salute e benessere degli italiani di ogni età (compresi i più piccoli) offrendo un prodotto sano, pratico ed economico.

ITTICO_ Al secondo posto della graduatoria si pongono di nuovo i **prodotti ittici surgelati**, nelle varianti **pesce naturale**, che hanno superato le **64 mila tonnellate** (**+3,9%** sul 2024), e **pesce preparato panato** (oltre **42 mila tonnellate, +3,4%**). La doppia performance, che segue quella analoga registrata nel 2024, conferma come gli italiani stiano sempre più riscoprendo, e apprezzando, l'ittico surgelato nelle sue numerose declinazioni, grazie al suo inimitabile mix di sicurezza, salute, gusto, contenuto nutrizionale, disponibilità e facilità di preparazione (sulle virtù nutrizionali di vegetali e ittici surgelati torneremo diffusamente nelle pagine seguenti).

PATATE_ I consumi di **patate surgelate** si sono attestati nel 2025 a **quasi 93 mila tonnellate** (-0,8% rispetto al 2024) confermandosi il terzo segmento di mercato, dopo i vegetali e l'ittico, nelle preferenze degli italiani, che continuano ad apprezzare le patate surgelate per almeno tre ragioni fondamentali: la velocità di preparazione, l'assenza di sprechi (sono già pulite e tagliate) e il gusto (morbide dentro e croccanti fuori).

PIZZERIA_ I consumi di **pizze surgelate** hanno sfiorato nel 2025 le **69 mila tonnellate,** pari a un **+3,1%** rispetto al 2024. Il risultato premia le virtù intrinseche di questi prodotti (praticità, qualità e, ultimo ma non per importanza, convenienza economica), nonché l'innovazione continua portata avanti dalle aziende per introdurre sempre nuovi formati e ingredienti in linea con le nuove esigenze dei consumatori.

PIATTI PRONTI_ Al quinto posto nella graduatoria dei consumi si confermano i **piatti pronti surgelati** con quasi **66 mila tonnellate** (**+1,7%** sul 2024). Parliamo di primi e secondi piatti, contorni ricettati e alimenti con proteine vegetali: l'elevata qualità, una gamma sempre più ampia di ricettazioni sia tradizionali sia innovative, la velocità di preparazione, l'attenzione all'equilibrio nutrizionale si confermano le ragioni chiave dell'incremento della loro domanda.

SPECIALITÀ SALATE_ Le **specialità salate** (pancake e altre specialità) hanno superato le **31.700 tonnellate**, con un **+1,9%** rispetto al 2024. Questo segmento appare dunque in ripresa rispetto agli andamenti stabili o lievemente flettenti degli anni scorsi.



CARNE_ Significativo, rispetto al 2024, il rimbalzo messo a segno dai consumi delle **carni surgelate**, pari al **+4,5%** con oltre **19 mila tonnellate** acquistate, apprezzate per la loro sicurezza, la lunga conservabilità e la convenienza economica.

ALTRO_ Da segnalare, infine, i risultati particolarmente positivi di due segmenti quantitativamente "minori", ma indicativi della capacità dei surgelati di offrire prodotti salutari, adatti alle esigenze di una vita sempre più veloce ma anche capaci di portare avanti il meglio della tradizione alimentare italiana. Parliamo di **surgelati senza glutine**, che hanno sfiorato le **9.700 tonnellate** con un **+4,3%** rispetto al 2024, e di **pane e paste surgelate**, che hanno raggiunto le **5.300 tonnellate** mettendo a segno un +4,7% sul 2024 (l'incremento percentuale più elevato in volume fra tutti i segmenti del mercato degli alimenti surgelati).

LE PRIME TENDENZE 2026 DEL MERCATO RETAIL

I dati del **primo semestre 2026** relativi al canale Retail confermano, come accennato, non solo gli aumenti registrati nel 2025 ma una loro **accelerazione: +3,4% a volume e +3,6% a valore** rispetto allo stesso periodo del 2025.
L'andamento positivo riguarda tutti i principali segmenti di alimenti surgelati: vegetali (+4,6%, con un +7,2% per quelli preparati), pesce naturale (+5,0%), pesce preparato panato (+3,6%), patate (+2,9%) e pizze (+3,8%); e anche alcuni segmenti più piccoli, come il pane e le paste (+10,2%).
Se questi dati saranno confermati nella seconda parte dell'anno, per i prodotti surgelati si delinea un 2026 in ulteriore, significativa, crescita.

CONSUMI DI PRODOTTI SURGELATI - RETAIL*

TOTALE VENDITE IN ITALIA PER SEGMENTO MERCEOLOGICO

ANNO 2025 vs 2024

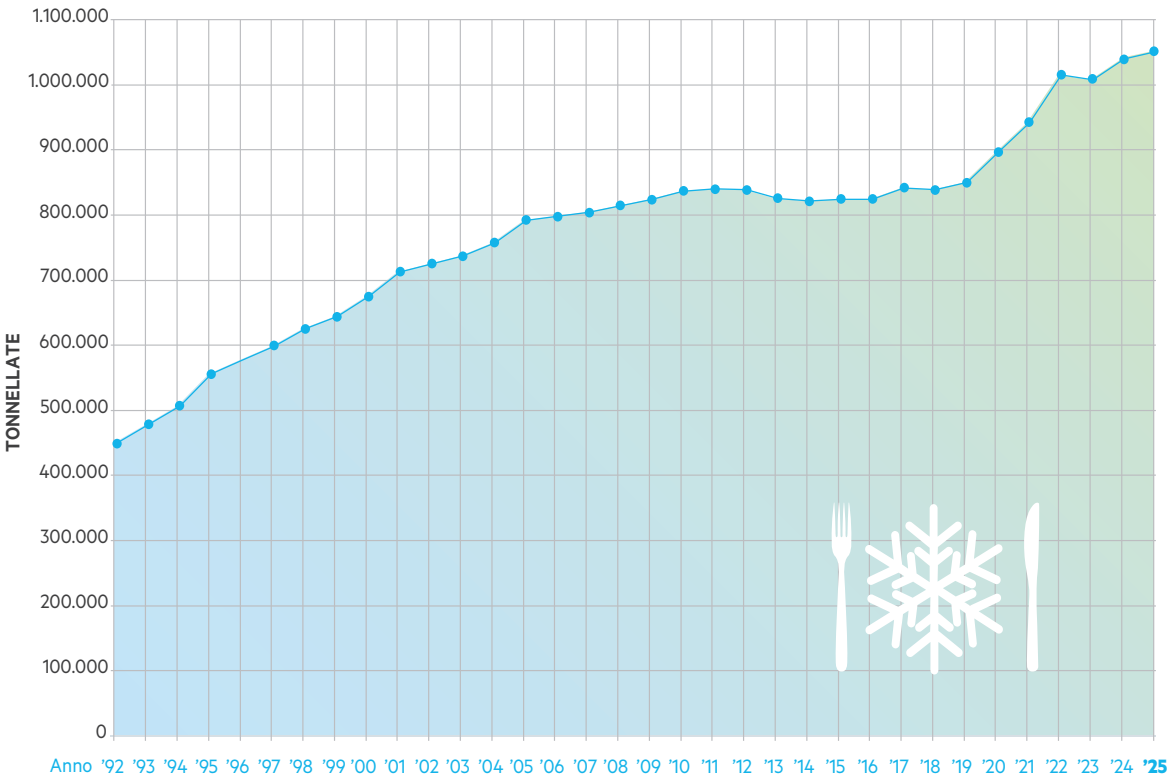
	KG 2024	KG 2025	VAR. % 2025/2024
VEGETALI VERDURA	204.836.374	204.177.356	-0,3
PATATE	93.299.599	92.565.715	-0,8
PIZZERIA	66.919.253	68.989.389	+3,1
PIATTI PRONTI	64.528.834	65.645.120	+1,7
PESCE NATURALE	61.685.767	64.083.955	+3,9
PESCE PREPARATO PANATO	40.818.479	42.199.612	+3,4
SPECIALITÀ SALATE	31.119.384	31.719.819	+1,9
CARNE	18.355.357	19.184.790	+4,5
VEGETALI PREPARATI	17.745.930	17.871.476	+0,7
SUGHI E SALSE	10.252.359	10.107.849	-1,4
SENZA GLUTINE	9.266.486	9.660.756	+4,3
ALTRO	14.860.380	14.432.924	-2,9
TOTALE RETAIL	**633.688.203**	**640.638.762**	**+1,1**

Fonte: elaborazione Unione Italia Food su dati NielsenIQ

* Dati riclassificati

CONSUMI DI PRODOTTI SURGELATI DAL 1992 AL 2025

RETAIL + FUORICASA





I SURGELATI NELLA DIETA MEDITERRANEA



UN VALIDO AIUTO A SEGUIRE UNO STILE DI VITA TRA I PIÙ SALUTARI AL MONDO

> Che la Dieta Mediterranea sia uno degli stili di vita più salutari al mondo è un'acquisizione consolidata della letteratura scientifica che continua a ricevere autorevoli conferme[1].

Che la Dieta Mediterranea sia adeguatamente conosciuta e seguita dagli italiani, abitanti di un Paese considerato come uno dei suoi luoghi di nascita, è un dato oggetto di varie ricerche, non sempre concordanti[2].

Che gli alimenti surgelati industrialmente, diversi dai freschi che congeliamo in freezer, siano un valido aiuto a seguire la Dieta Mediterranea - e a consumare adeguatamente molti alimenti da questa raccomandati, come vegetali e pesce - è una conclusione scientificamente comprovata, ma ancora non abbastanza nota al consumatore italiano. Per queste ragioni, Unione Italiana Food - IIAS ha promosso tre studi, in collaborazione rispettivamente con Altroconsumo, Università Sapienza di Roma e SSICA, presentati a Milano il 9 giugno 2026:

1. *Consumo di surgelati e Dieta Mediterranea,* a cura di Altroconsumo Statistical Surveys Department (SSD), maggio 2026;
2. *Impatto della surgelazione sulla composizione nutrizionale dei prodotti ittici*, Sapienza Università di Roma, Unità di Ricerca in Scienza dell'Alimentazione, aprile 2026;
3. *Capacità del processo di surgelazione criogenica-IQF di mantenere le caratteristiche qualitative, nutrizionali e funzionali dei prodotti vegetali "long fresh" nel tempo in confronto con uguali prodotti "fresh-stored". Risultati preliminari dopo 18 mesi,* SSICA in collaborazione con Unione Italiana Food, maggio 2026.

Nelle pagine seguenti, i risultati principali dei tre studi.



1 Si veda, fra gli studi più recenti, il PREDIMED-Plus trial spagnolo Scientists found a smarter Mediterranean diet that slashes diabetes risk by 31%, che sottolinea, oltre ai noti benefici cardiaci e metabolici della Dieta Mediterranea, l'efficacia di questo stile di vita nel prevenire l'insorgere del diabete di tipo 2.

2 https://www.iss.it/-/giornata-mondiale-dell-alimentazione-solo-il-5-degli-adulti-italiani-segue-pienamente-la-dieta-mediterranea; https://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/stili_di_vita/2025/05/06/la-dieta-mediterranea-e-conosciuta-dal-92-degli-italiani_54070871-cf22-4f90-a594-d6a4a27c1e23.html.

CONSUMO DI ALIMENTI SURGELATI E DIETA MEDITERRANEA[3]

Secondo lo studio *Consumo di surgelati e Dieta Mediterranea*, l'84% degli italiani ritiene la propria alimentazione in linea con i principi della Dieta Mediterranea, modello che il 56% associa spontaneamente a uno stile alimentare sano ed equilibrato. La Dieta Mediterranea, dunque, rappresenta tuttora un punto di riferimento culturale e valoriale per il consumatore italiano.

Ma quasi 1 italiano su 5 (17%) dichiara di non seguirla. Perché? Tra le ragioni c'è la necessità di favorire una miglior comprensione dei pilastri di questo stile alimentare (o, più correttamente, stile di vita). I dati della ricerca di Altroconsumo lo dimostrano: chiamati a rispondere a sei domande a quiz vero/falso sui principi della Dieta Mediterranea, gli italiani hanno dato in media 2,5 risposte corrette:



CONOSCENZA DEI PRINCIPI DELLA DIETA MEDITERRANEA

% RISPOSTE CORRETTE

IL PESCE ANDREBBE CONSUMATO 2-3 VOLTE A SETTIMANA **(VERO)**

85%

ANDREBBERO CONSUMATE ALMENO 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA AL GIORNO **(VERO)**

76%

LA CARNE ANDREBBE EVITATA **(FALSO)**

61%

LA MAGGIOR PARTE DELLE CALORIE DEVE PROVENIRE DALLE PROTEINE **(FALSO)**

49%

I CARBOIDRATI DOVREBBERO ESSERE CONSUMATI PIÙ VOLTE AL GIORNO **(VERO)**

38%

I GRASSI ANDREBBERO LIMITATI IL PIÙ POSSIBILE **(FALSO)**

16%

3 Indagine condotta tramite questionario online rivolto a un campione rappresentativo della popolazione italiana (tra 18 e 74 anni) per sesso, età, livello d'istruzione e area geografica. Rilevazione avvenuta tra il 13 e il 14 aprile 2026 coinvolgendo un gruppo di consumatori iscritti alla piattaforma Qualify. Totale di risposte valide raccolte: 1.028.

Due sono i dati principali che emergono, e che riguardano - come vedremo subito - direttamente il ruolo degli alimenti surgelati: più di 4 italiani su 5 (85%) sanno che il pesce andrebbe consumato almeno 2-3 volte a settimana e 3 su 4 (76%) che bisognerebbe consumare almeno 4 o 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.

Ma l'insufficiente conoscenza dei fondamenti della Dieta Mediterranea non è la ragione principale del fatto che troppi consumatori non la seguano. Le motivazioni sono altre, come si vede dalla tabella seguente:

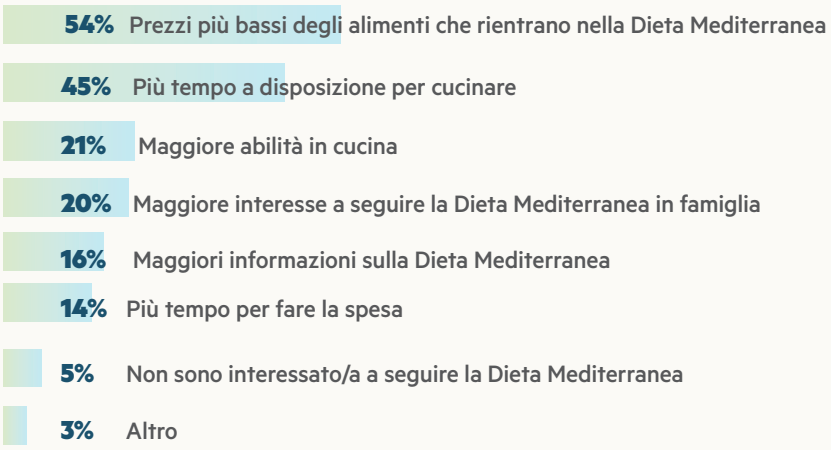
I **due ostacoli principali** nel seguire la Dieta Mediterranea risultano, di gran lunga, **il costo degli alimenti** (54%) **e la mancanza di tempo** (per cucinare, 45%, ma anche per fare la spesa, 14%).

Due ostacoli che - come ricorda il Presidente IIAS Giorgio Donegani nella sua Introduzione al presente Rapporto - **gli alimenti surgelati consentono di superare brillantemente**.

Se questo vale indubitabilmente per il risparmio di tempo - da sempre la più comune, ma non l'unica e forse

COSA TI AIUTEREBBE A SEGUIRE UN'ALIMENTAZIONE PIÙ IN LINEA CON LA DIETA MEDITERRANEA?

Base: chi non ritiene la propria alimentazione in linea con la Dieta Mediterranea (risposte multiple)





oggi neppure la più rilevante, ragione di scelta di un prodotto surgelato - sono ormai numerose le evidenze che confermano la convenienza anche economica di questo tipo di alimenti: basti pensare ai risultati dello studio *Analisi sul value for money dei prodotti surgelati* realizzato due anni fa per IIAS da AstraRicerche, che ha dimostrato in maniera incontrovertibile l'eccellente rapporto qualità/prezzo ("value for money") dei prodotti surgelati, quando si considerino oltre al prezzo di acquisto fattori altrettanto importanti quali la ridotta incidenza dello spreco, il risparmio di energia, di risorse (es. l'acqua) e di tempo richiesti per la loro preparazione.



Approfondendo poi le ragioni per le quali gli italiani scelgono gli alimenti surgelati, emergono risposte interessanti:

I TOP 6 MOTIVI PER CUI GLI ITALIANI SCELGONO UN ALIMENTO SURGELATO...

1. HA UNA PREPARAZIONE PIÙ SEMPLICE E RAPIDA
2. PUÒ ESSERE CONSERVATO PIÙ A LUNGO
3. È DISPONIBILE TUTTO L'ANNO
4. HA UNA COTTURA PIÙ VELOCE
5. RIDUCE GLI SPRECHI (NON SI BUTTA NIENTE)
6. PERMETTE UN CONSUMO PIÙ FREQUENTE DELL'ALIMENTO

Vale la pena soffermarsi su una risposta, la quinta, che meriterebbe un piazzamento migliore, stante la forte valenza antispreco dei consumi di alimenti surgelati. Nel 2025 - come riportato nel nostro precedente Rapporto - IIAS ha commissionato una ricerca ad hoc alla massima autorità italiana in materia di spreco alimentare, l'Osservatorio Internazionale Waste Watcher presieduto dal Prof. Andrea Segrè. Da questo emergeva come in Italia, ciascuno di noi getti ogni settimana in media quasi 668 grammi di cibo (dato di gennaio 2025), di cui solo il 2,2% (14,9 grammi a settimana) costituito da alimenti surgelati. Inoltre, quando si parla di riduzione dello spreco alimentare, si pensa subito a quello domestico; in realtà, il discorso vale, ulteriormente amplificato, anche per ristoranti, pizzerie, bar, e poi le mense scolastiche, aziendali, e così via.

Incrementare la consapevolezza del consumatore italiano in materia di antispreco alimentare costituisce, infine, una priorità anche per consentire al nostro Paese di raggiungere gli obiettivi quantitativi di riduzione dei rifiuti alimentari stabiliti dall'Unione europea con la Direttiva UE 2025/1892. In sintonia con l'Agenda 2030 per lo Sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite, la Direttiva chiede infatti all'Italia e agli altri Stati membri di ridurre la produzione di rifiuti alimentari pro capite, complessivamente nel commercio al dettaglio e in altre forme di distribuzione degli alimenti, nei ristoranti e nei servizi di ristorazione e nei nuclei domestici, del 30% rispetto alla quantità di rifiuti alimentari prodotta come media annuale tra il 2021 e il 2023.

In tale ambito, IIAS è pienamente consapevole che la promozione del consumo di alimenti surgelati a livello nazionale - in virtù delle valenze antispreco ricordate - si configura come un valido strumento per il raggiungimento degli obiettivi stabiliti dalla Commissione europea.



LA SURGELAZIONE È AMICA DEI NUTRIENTI

Prima di esaminare i risultati degli studi condotti sui prodotti ittici e vegetali surgelati, una premessa: **esiste una fondamentale distinzione tra congelamento e surgelazione**, non solo normativa ma tecnica: sta nella velocità con cui un alimento attraversa la cosiddetta "zona di massima cristallizzazione" (ZMC), collocata tra -1 e -5°C, l'intervallo in cui avviene la solidificazione della maggior parte dell'acqua presente nei tessuti del pesce.

Nel **congelamento** (es. nel freezer ad uso domestico) il lento attraversamento della ZMC favorisce la nascita e la crescita di un numero ridotto di cristalli di ghiaccio di grandi dimensioni, che si formano principalmente negli spazi extracellulari, causando la disidratazione della cellula per osmosi e la possibile rottura meccanica delle membrane cellulari.

Nella **surgelazione** il raffreddamento rapido porta in tempi molto brevi il cuore del prodotto a temperature mediamente inferiori a -18°C. Ciò si traduce nella formazione di numerosi cristalli di ghiaccio di dimensioni microscopiche, distribuiti uniformemente all'interno e all'esterno delle cellule.

Queste differenze hanno un impatto diretto sull'integrità cellulare e, di conseguenza, sulla qualità finale e sulla conservazione del valore nutrizionale del prodotto. Un danno strutturale significativo, tipico del congelamento lento, può infatti aumentare l'esposizione dei nutrienti, come proteine e lipidi, agli enzimi e all'ossigeno, accelerando i processi di denaturazione proteica e di ossidazione. La surgelazione, invece, minimizzando il danno strutturale consente il migliore mantenimento della qualità organolettica e nutrizionale.

UNA TECNOLOGIA EFFICACE PER MANTENERE IL VALORE NUTRIZIONALE DEL PESCE

PREMESSA

Lo studio della Sapienza Università di Roma ha analizzato l'impatto delle tecniche di congelamento lento e rapido, quest'ultimo definito anche "surgelazione", sulla composizione nutrizionale di sei tra le specie ittiche marine più consumate in Italia: merluzzo nordico *(Gadus morhua)* e merluzzo carbonaro *(Pollachius virens);* nasello *(Merluccius spp.)* e merlano *(Merlangius merlangus)*; orata *(Sparus aurata);* platessa *(Pleuronectes platessa);* salmone *(Salmo salar o Oncorhynchus spp.)*; spigola, branzino *(Dicentrarchus labrax)*.
Per farlo, ha esaminato la letteratura scientifica degli ultimi 25 anni (2002-2025): 52 studi in tutto, di cui 15 riguardanti le specie individuate, perlopiù concentrati sulla conservabilità, mediante surgelazione, di specifici nutrienti: proteine totali, profilo amminoacidico, composizione lipidica (tra cui acidi grassi della serie omega-3) e vitamine.



EVIDENZE PRINCIPALI

La surgelazione non compromette in modo significativo né il valore energetico né il contenuto totale di proteine e lipidi, i principali macronutrienti presenti nelle specie ittiche.

Proteine. In condizioni ottimali di surgelazione, il comparto contenuto totale di proteine rimane pressoché invariato, mantenendo una **stabilità quantitativa**. Gli studi suggeriscono, inoltre, che il consumo entro un periodo definito (mediamente fino a 12 mesi) consente di mantenere **elevati standard qualitativi** proteici del prodotto.

Lipidi. Il contenuto di grassi, sia totale sia in termini di acidi grassi polinsaturi, rimane **sostanzialmente invariato, senza che si rilevino differenze tra pesci magri e grassi**. Per quanto riguarda in particolare i polinsaturi (omega-3 EPA e DHA), una corretta gestione della conservazione permette di preservarne una **quota rilevante**.

Vitamine. Alcune vitamine (C, D e alcune del gruppo B) mostrano una **riduzione variabile** a seguito della surgelazione e alla successiva conservazione a basse temperature; tuttavia, una gestione ottimale del processo consente di **preservarne una quota significativa**. D'altra parte, poiché il pesce rappresenta solo una delle molteplici fonti alimentari di vitamine, le moderate riduzioni osservate appaiono, nell'ambito di una dieta varia, **non particolarmente rilevanti dal punto di vista della sicurezza nutrizionale**.

CONCLUSIONI

Come osservato dalla prof.ssa Silvia Migliaccio, Presidente SISA, "la letteratura scientifica analizzata ci consegna un messaggio molto chiaro: la surgelazione rappresenta una tecnologia efficace nel preservare il valore nutrizionale del pesce. Proteine, lipidi e omega-3 mantengono livelli sostanzialmente stabili e continuano a rendere questi alimenti pienamente coerenti con le raccomandazioni della Dieta Mediterranea".



LA SURGELAZIONE DIFENDE LE VIRTÙ DEI VEGETALI

PREMESSA

Lo studio di durata triennale, condotto da SSICA (Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari) in collaborazione con Unione Italiana Food e avviato nel 2024, valuta la capacità della surgelazione rapida IQF *(Individually Quick Freezing)* di mantenere nel tempo le caratteristiche qualitative, nutrizionali e funzionali di alcuni prodotti vegetali: piselli, fagiolini, broccoli e spinaci.

I campioni sono stati seguiti secondo due percorsi paralleli:

1. prodotto fresco/refrigerato, conservato a +4°C e campionato nei giorni successivi (0-1-2-3-4-7-10 giorni);
2. prodotto surgelato IQF, conservato a -18°C e campionato nel corso dei mesi (0-1-2-3-6-12-18-24-36 mesi).

Il confronto è stato impostato sul **prodotto destinato al consumo**: i campioni presi nei diversi tempi di conservazione sono stati valutati anche dopo cottura finale.

In questo modo lo studio osserva la tenuta di vitamine e composti bioattivi dopo una fase che, nella pratica domestica, può incidere in modo rilevante sul valore nutrizionale.

PRIMI RISULTATI

I dati attualmente disponibili arrivano a 18 mesi per alcuni parametri del prodotto surgelato, mentre le analisi hanno preso in considerazione macronutrienti, fibre, vitamine idrosolubili, polifenoli totali e, nei broccoli, i glucosinolati. Ecco i principali risultati raggiunti ad oggi.

Vitamina C. Negli spinaci freschi conservati a +4°C e poi cotti, il contenuto di vitamina C mostra un calo marcato nel periodo osservato, fino a circa la metà del valore iniziale. Negli spinaci surgelati e poi cotti c'è una diminuzione iniziale ma il contenuto di vitamina C poi rimane più stabile.

Polifenoli. Nei piselli surgelati cotti, i polifenoli totali mostrano una buona stabilità durante lo stoccaggio a -18°C nel periodo finora analizzato di 18 mesi.

Vitamine B1 e B5. Nei piselli surgelati, le vitamine B1 e B5



analizzate mantengono un andamento sostanzialmente stabile durante il periodo di conservazione finora considerato di 18 mesi.

COSA RIVELA LA RICERCA

Il valore nutrizionale di un vegetale dipende da molti fattori: non soltanto dal suo essere "fresco" o "surgelato", ma dal tempo che passa tra raccolta e consumo, dalle condizioni di trasporto e conservazione, dalla rapidità della lavorazione industriale, dal mantenimento della catena del freddo, dal tipo di cottura e dai tempi di preparazione domestica.

Nei surgelati vegetali, la materia prima viene lavorata entro poche ore dalla raccolta: lavaggio, eventuale taglio, *blanching* (lieve scottatura) e surgelazione rapida. Il *blanching* può comportare una certa perdita iniziale di alcuni composti sensibili, come la vitamina C, ma ha un'importante funzione tecnologica: inattiva molti enzimi responsabili del deterioramento qualitativo del vegetale. **La surgelazione IQF è particolarmente efficace**, in quanto porta il prodotto rapidamente a temperature molto basse e consente di ridurre la formazione di cristalli di ghiaccio di grandi dimensioni. Il mantenimento a -18 °C rallenta fortemente le reazioni enzimatiche, ossidative e microbiologiche, contribuendo alla stabilità del prodotto durante la conservazione.

Il tempo conta: il fresco non è stabile. Il fresco non è una fotografia ferma nel tempo, perché dopo la raccolta, il vegetale continua a evolvere: alcuni composti, a cominciare dalla vitamina C, sono sensibili a ossigeno, luce, temperatura, attività enzimatica e ai trattamenti di cottura. Ciò vuol dire che se una verdura fresca consumata rapidamente è una scelta eccellente, una verdura fresca lasciata per giorni in frigorifero può perdere una parte significativa dei nutrienti. In questo scenario, il surgelato è una soluzione utile, perché stabilizza il prodotto in tempi molto ravvicinati alla raccolta e lo rende disponibile nel tempo, anche per lunghi periodi.

Il profilo nutritivo nella surgelazione si conserva bene. La surgelazione non modifica in modo sostanziale le componenti nutrizionali più stabili dei vegetali, cioè proteine, minerali, fibra e macronutrienti. Lo stesso non vale per la vitamina C, micronutriente che si degrada rapidamente sia nel fresco sia nel surgelato anche se, parlando di vitamine, nei piselli surgelati le vitamine B1 e B5 mostrano un andamento sostanzialmente stabile.

CONCLUSIONI

Il surgelato vegetale è un prodotto ottenuto da materia prima lavorata entro poche ore dalla raccolta, pensato per mantenere nel tempo qualità, sicurezza, disponibilità e valore nutrizionale. I primi dati dello studio dimostrano che le attuali tecnologie consentono di raggiungere in modo eccellente questo obiettivo.

Il fresco resta una scelta di qualità, soprattutto quando è davvero fresco, consumato rapidamente dopo la raccolta e cucinato in modo corretto. Ma **il surgelato offre un vantaggio concreto: riduce l'impatto del tempo**, permette di avere vegetali raccolti a giusta maturazione, disponibili tutto l'anno **e aiuta il consumatore a portare più facilmente verdura in tavola**, anche quando il prodotto fresco non è disponibile, non è pratico o rischia di restare troppo a lungo nel frigorifero domestico.

PRODOTTI SURGELATI, COME CONSUMARLI AL MEGLIO





SETTE SEMPLICI REGOLE DA SEGUIRE SEMPRE



> Lo studio *Consumo dei surgelati e Dieta Mediterranea*, presentato all'inizio del capitolo precedente, indica, fra le altre cose, come gli italiani mostrino una buona familiarità con alcuni aspetti legati agli alimenti surgelati. Tuttavia, **permangono ancora aree di conoscenza limitata e diversi pregiudizi da sfatare**.

Il grafico che segue ribadisce quanto rimanga ancora molto da lavorare in termini di piena conoscenza del consumatore relativamente ai prodotti surgelati. Poiché l'attività di divulgazione e informazione al consumatore è una parte fondamente della mission di IIAS, ripubblichiamo, convinti di fare cosa utile, i consigli contenuti nell'edizione 2024 del presente Rapporto.

CONOSCENZA DELLE CARATTERISTICHE DEI SURGELATI (% RISPOSTE CORRETTE)

Base: intero campione

74% I surgelati sono meno sicuri dei freschi dal punto di vista igienico ➡ **FALSO**

54% Le verdure surgelate mantengono gli stessi valori nutrizionali di quelle fresche ➡ **VERO**

52% Il modo migliore per scongelare i cibi è a temperatura ambiente ➡ **FALSO**

47% I prodotti surgelati, a differenza di quelli congelati, mantengono inalterati struttura e sapore al momento dell'utilizzo ➡ **VERO**

46% Con il freezer a casa si possono surgelare gli alimenti freschi allo stesso modo dei prodotti surgelati del supermercato ➡ **FALSO**

39% I prodotti congelati vengono raffreddati velocemente come quelli surgelati ➡ **FALSO**

1. A COSA FARE ATTENZIONE NEL MOMENTO DELL'ACQUISTO?

Scegliamo **banchi vendita privi di brina visibile** verificando che l'indicatore di temperatura all'interno del banco frigo non superi mai i -18°C. Nel caso dei banchi frigo aperti, il prodotto scelto deve essere collocato sotto la linea rossa di massimo carico.

2. COME RIPORRE I SURGELATI NEL FREEZER?

È buona norma abituarsi ad **aprire il freezer il minimo indispensabile**, per evitare di disperdere freddo e sprecare energia. Per questo è utile riporre i surgelati in modo intelligente, per trovare rapidamente quello che si sta cercando. Ad esempio, si possono suddividere i prodotti per tipologia, o anche (ma è meno rilevante, vista la loro lunga durata) in base alla data di scadenza, così da avere a portata di mano i surgelati che vanno consumati per primi.

3. SI PUÒ RICONGELARE UN ALIMENTO SCONGELATO?

Un alimento scongelato si può ricongelare **solo se prima viene cotto**. A ogni passaggio di congelamento e scongelamento può infatti aumentare la carica microbica presente nell'alimento, poiché la conservazione in freezer arresta la moltiplicazione di batteri e virus, ma non li elimina.

Con la cottura, la maggior parte dei batteri e dei virus presenti negli alimenti viene eliminata; per questo, i prodotti scongelati e poi cotti possono essere ricongelati in sicurezza.

4. COME CONSERVARE CORRETTAMENTE I SURGELATI?

È bene **prestare attenzione al numero di stelle** del proprio freezer, in relazione ai tempi di conservazione degli alimenti, secondo lo schema in alto a destra.

5. COME SCONGELARE CORRETTAMENTE I SURGELATI?

Al momento di utilizzare il prodotto, la prima indicazione è **rispettare sempre le istruzioni per l'uso fornite in etichetta dal produttore**. In genere, l'ideale è posizionare il prodotto in frigo almeno 12 ore prima della cottura oppure, nella maggior parte dei casi, cucinarlo o scaldarlo direttamente senza prima scongelarlo. È dunque altamente sconsigliato, per scongelare un alimento, farlo passare dal freezer alla temperatura ambiente. Così come è parimenti sconsigliato il ricorso all'acqua corrente, per evitare un inutile spreco.

Stelle	Temperatura	Durata alimenti
**** ***	-18°C	Indicata sulla confezione
**	-12°C	1 mese
*	-6°C	1 settimana
Scomparto del ghiaccio	-6°C	3 giorni

6. COME SCONGELARLI IN MANIERA RAPIDA?

In caso di necessità, possiamo scongelare velocemente un alimento surgelato **mettendolo in un sacchetto di plastica stretto e chiuso ed immergendolo in acqua fredda** per limitare la dispersione di sostanze nutritive. Se si seguono le istruzioni del produttore, in molti casi si può scongelare correttamente un alimento anche direttamente in pentola o con il forno a microonde.

7. COME UTILIZZARE BENE IL FREEZER?

È normale che in un freezer si formi la brina, ma quando questa è troppa funziona come un isolante, che non solo diminuisce lo spazio utilizzabile ma sottrae freddo all'apparecchio, riducendo le performance e aumentando i consumi. Per questo, il consiglio è di **sbrinare il freezer ogni sei mesi circa**, meglio se in un momento in cui fa caldo, così da compiere più in fretta l'operazione.



WWW.ISTITUTOSURGELATI.IT
FACEBOOK.COM/ISTITUTOITALIANOALIMENTISURGELATI

WWW.UNIONEITALIANAFOOD.IT/PRODOTTI-SURGELATI