ICESP - Italian Circular Economy Stakeholder Platform

Piattaforma Italiana per l'Economia Circolare

Fostering Healthier Eating Habits in University Cafeterias, The FOOD-HACK Project

https://www.unipv.news/notizie/ogni-vassoio-conta-al-food-hack-il-progetto-unip…



Localizzazione della buona pratica	Pavia (Pavia) Lombardia Italia
Lingua originale della buona pratica	Italiano
Area	Consumo
Settore	Istruzione Altro
Altro Settore	alimentazione sana e sostenibile
Target Groups	L’applicazione delle strategie di nudging del progetto FOOD-HACK favorisce scelte alimentari più sane e sostenibili, con una ricaduta positiva sulla qualità del pasto consumato e, nel tempo, sullo stato di salute complessivo dei consumatori. I principali beneficiari sono gli utenti della mensa universitaria, che vengono supportati nel compiere scelte più consapevoli senza limitazioni o imposizioni. L’intervento genera benefici anche per l’azienda di ristorazione, che innova il servizio e si allinea alle attuali esigenze di salute e sostenibilità. Inoltre, la possibilità di mantenere i materiali informativi in mensa anche dopo la conclusione del progetto consente di estendere nel tempo l’impatto positivo e supportare l’integrazione di pratiche sane e sostenibili di lungo periodo.
Tipo di finanziamento	Privato
Livello di Applicazione	Internazionale Globale Nazionale Regionale Città
Ambito tematico	Approccio Integrato per Filiera o Settore
Durata	Da Maggio 2025 a Luglio 2025

Classificazione	Buona pratica reale
Tipo di applicazione	Metodologica
TRL	non inserito
Livello di attuazione	Già applicata a casi reali

Motivazione

Il progetto FOOD-HACK nasce dalla necessità di promuovere, nel contesto universitario, scelte alimentari più sane e più sostenibili, in risposta a problematiche oggi strettamente interconnesse allo stile di vita e abitudini alimentari delle giovani popolazioni come condizione di sovrappeso e obesità. La fase della vita universitaria rappresenta infatti un momento particolarmente delicato, in cui i giovani adulti modificano le proprie abitudini e, a causa di vincoli di tempo, budget limitati e ridotte competenze culinarie, tendono spesso ad adottare modelli alimentari poco equilibrati.

In questo scenario, la mensa universitaria costituisce un contesto strategico di intervento, perché raggiunge ogni giorno un numero elevato di studenti e consente di agire direttamente sull'ambiente di scelta alimentare. Il progetto è stato quindi ideato per verificare se piccoli cambiamenti nel contesto mensa, attraverso strategie di nudging, potessero orientare gli utenti verso pasti più bilanciati dal punto di vista nutrizionale e al tempo stesso più coerenti con i principi della sostenibilità ambientale.

L'iniziativa si fonda inoltre sulla consapevolezza che le abitudini alimentari consolidate in giovane età tendono a mantenersi nel tempo, influenzando la salute futura e l'impatto ambientale dei consumi. FOOD-HACK è stato quindi concepito come un progetto pilota capace di coniugare promozione della salute, educazione alimentare e responsabilità ambientale, con l'obiettivo di rendere la scelta salutare e sostenibile anche la scelta più semplice e immediata.

Descrizione

FOOD-HACK è un progetto pilota realizzato presso l'Università di Pavia con l'obiettivo di promuovere, nel contesto della mensa universitaria, scelte alimentari più salutari e più sostenibili tra gli studenti. L'intervento è stato sviluppato per rendere le opzioni alimentari equilibrate e a prevalenza vegetale più visibili, accessibili e attraenti, facendo riferimento a modelli nutrizionali riconosciuti a livello internazionale, quali l'Harvard Healthy Eating Plate e la Planetary Health Diet della Commissione EAT-Lancet.

Il progetto è stato ideato e coordinato attraverso una collaborazione multidisciplinare tra il Laboratory of Dietetics and Clinical Nutrition (LDNC), l'Office for Sustainable Actions (OSA) dell'Università di Pavia, EDiSU e la società di ristorazione Markas Italia S.r.l. OSA ha avuto il ruolo di principal investigator e di raccordo tra i partner, contribuendo in particolare all'integrazione della dimensione della sostenibilità all'interno delle strategie adottate.

Dal punto di vista metodologico, il progetto ha previsto uno studio pre-post articolato in due fasi distinte, svolto presso la mensa Polo Cravino. Durante la fase di intervento sono state introdotte tre strategie di nudging: modifiche di choice architecture, etichettatura saliente per evidenziare le opzioni più sane e sostenibili, e messaggi educativi. L'efficacia dell'intervento è stata valutata attraverso l'osservazione delle scelte alimentari effettuate in mensa, mediante fotografie dei vassoi raccolte in giornate non consecutive prima e dopo l'introduzione delle strategie.

Risultati

L'intervento FOOD-HACK ha consentito di raccogliere un insieme molto ampio di dati in un contesto reale di ristorazione universitaria. Complessivamente sono stati analizzati **4.800 pasti**, corrispondenti a **2.400 vassoi prima dell'intervento (T0)** e **2.400 vassoi dopo l'intervento (T1)**, fotografati in 12 giornate di rilevazione per ciascuna fase. Questa base dati ha permesso di valutare in modo concreto l'effetto delle strategie di nudging sulle scelte alimentari degli utenti della mensa.

A livello generale, dopo l'intervento si è osservato un **miglioramento della composizione complessiva dei pasti**. In particolare, è aumentata la scelta di una seconda porzione di frutta/dessert e si è ridotto il ricorso a pane e accompagnamenti. La presenza del primo piatto è rimasta sostanzialmente stabile, mentre nel secondo piatto si è osservato un lieve aumento della selezione di due porzioni. Nel complesso, il dato più rilevante è che la struttura del pasto è risultata più coerente con un modello alimentare bilanciato.

Analizzando le singole componenti del pasto, i **primi piatti** hanno mostrato uno spostamento significativo verso opzioni più favorevoli dal punto di vista nutrizionale e, in parte, anche della sostenibilità. Dopo l'intervento sono aumentati i primi piatti a base di **verdure** e, seppur in misura più contenuta, quelli a base di **legumi**. Inoltre, la distribuzione complessiva dei primi piatti ha evidenziato un incremento marcato delle scelte classificabili come

risultato suggerisce che il nudging ha inciso soprattutto nelle scelte del primo piatto, orientando maggiormente verso preparazioni plant-based.

Per quanto riguarda i **secondi piatti**, invece, i cambiamenti sono stati più limitati. La carne è rimasta la scelta prevalente sia prima sia dopo l'intervento, passando dal **63,1% al 65,4%**, mentre pesce e formaggi sono rimasti sostanzialmente stabili. I secondi a base di legumi sono anzi diminuiti dal **7,9% al 5,9%**. Questo indica che, pur avendo migliorato alcuni aspetti della qualità del pasto, l'intervento non è riuscito a modificare in modo sostanziale la preferenza per le proteine animali nel secondo piatto, che rappresenta ancora uno degli aspetti più difficili da cambiare.

Risultati particolarmente positivi sono emersi per i **contorni**. Dopo l'intervento, le **verdure** sono diventate la scelta più frequente come primo contorno, passando dal **48,3% al 53,9%**, mentre le **patate** sono diminuite dal **51,6% al 45,7%**. Anche nella seconda porzione di contorno si è osservato un miglioramento, con un aumento delle verdure e una lieve comparsa di legumi. Questo dato è importante perché mostra una maggiore presenza di ortaggi nel vassoio, in linea con gli obiettivi di salute e sostenibilità del progetto.

Anche la categoria **frutta/dessert** ha mostrato un miglioramento significativo. La **frutta fresca** è stata scelta più spesso sia come prima opzione, passando dal **44,6% al 50,0%**, sia come seconda opzione, passando dal **2,2% al 26,9%**. Parallelamente si è osservata una riduzione relativa di alcune alternative meno favorevoli, come mousse di frutta, yogurt o succhi, mentre i dessert dolci non hanno mostrato aumenti tali da compensare il miglioramento complessivo. Questo risultato suggerisce che la riorganizzazione dell'ambiente mensa e la maggiore visibilità della frutta hanno effettivamente favorito una conclusione del pasto più salutare.

Per quanto riguarda le **bevande**, l'acqua è rimasta la scelta largamente prevalente in entrambe le fasi. Dopo l'intervento si è osservato un lieve aumento del consumo di **acqua del rubinetto** (dal **89,6% al 91,6%**) e una riduzione dell'acquisto di **acqua in bottiglia** (dal **9,8% al 7,9%**), mentre bibite zuccherate e birra sono rimaste marginali. Questo dato indica una buona tenuta di un comportamento già favorevole e un piccolo miglioramento anche sul piano della sostenibilità ambientale, grazie al minor ricorso alla plastica monouso.

L'indicatore sintetico più importante riguarda l'**aderenza complessiva ai modelli Harvard Healthy Eating Plate ed EAT-Lancet Planetary Diet**. Dopo l'intervento, la quota di vassoi conformi a questi modelli è aumentata in modo statisticamente significativo, passando dall'**11,3% al 16,2%**. Sebbene la maggioranza dei pasti non raggiunga ancora uno standard pienamente ottimale, il dato mostra un miglioramento chiaro della qualità media dei pasti scelti dagli utenti.

Inoltre si è ridotta la presenza di vassoi con **due fonti proteiche animali** nello stesso pasto, dal **33,3% al 29,9%**, ed è diminuita la quota di vassoi **privi di verdure**, dal **67,1% al 60,7%**. Si è inoltre registrata una forte riduzione dei pasti con **eccesso di fonti di carboidrati** — ad esempio combinazioni di pasta o riso, pane e patate nello stesso vassoio — passati dal **42,2% al 16,4%**. I risultati descrivono anche una riduzione molto marcata dell'assenza di frutta, mentre l'assenza di acqua è rimasta sostanzialmente stabile.

Nel complesso, il progetto ha prodotto un **miglioramento concreto della qualità nutrizionale e della sostenibilità dei pasti selezionati**, soprattutto attraverso l'aumento di frutta e verdura, una migliore composizione del vassoio e una riduzione di combinazioni alimentari meno equilibrate. Allo stesso tempo, i dati evidenziano che il cambiamento è stato **più efficace sulle componenti complementari del pasto** — contorni, frutta e composizione generale — che non sulla sostituzione delle principali fonti proteiche animali. Proprio per questo, il progetto rappresenta una buona pratica promettente e replicabile, ma suggerisce anche la necessità di affiancare al nudging ulteriori strategie educative e organizzative per favorire un passaggio più deciso verso proteine vegetali e modelli alimentari ancora più sostenibili.

Condizioni per la replicabilità

La Buona Pratica può essere riprodotta con relativa facilità in altri contesti, in particolare nelle mense universitarie e, più in generale, nella ristorazione collettiva, purché siano presenti alcune condizioni organizzative, gestionali e metodologiche essenziali. In primo luogo, è necessario disporre di un contesto di ristorazione strutturato, con un'offerta regolare di pasti e con la possibilità di intervenire sull'ambiente di scelta senza compromettere il normale funzionamento del servizio. La trasferibilità del progetto è infatti favorita proprio dal fatto che l'intervento è stato realizzato in un contesto reale di mensa, mantenendo operative le routine ordinarie del servizio.

complementari: un soggetto scientifico o tecnico che definisca i criteri nutrizionali e di sostenibilità, un ente o ufficio istituzionale che coordini il progetto e ne garantisca l'integrazione nelle politiche organizzative, e il gestore del servizio mensa, che renda concretamente possibile l'applicazione degli interventi nello spazio e nell'offerta alimentare. Nel progetto FOOD-HACK, proprio la sinergia tra competenze nutrizionali, sostenibilità istituzionale e operatività del catering ha rappresentato una condizione decisiva per l'attuazione dell'intervento.

Dal punto di vista pratico, la riproducibilità richiede la possibilità di implementare **strategie di nudging semplici, a basso costo e facilmente adattabili**, come il riposizionamento degli alimenti, l'uso di etichette visive, materiali informativi e messaggi educativi nel punto di scelta. La pubblicazione evidenzia che l'efficacia dell'intervento è legata non a una singola misura, ma a un approccio **multicomponente**, che combina visibilità, accessibilità e comunicazione. Per questo motivo, l'esportabilità della pratica è maggiore nei contesti che possono integrare più leve contemporaneamente, anche con piccoli adattamenti locali.

Per garantire risultati stabili e replicabili nel tempo, è inoltre importante che tali strategie non restino iniziative isolate, ma vengano **integrate nelle politiche istituzionali della ristorazione collettiva**. In particolare, la pubblicazione sottolinea l'utilità di inserire questi approcci in linee guida per la ristorazione, nella progettazione degli spazi mensa e in meccanismi che incentivino l'offerta di piatti a base vegetale e di ingredienti locali e stagionali. Questo passaggio da intervento sperimentale a pratica strutturale è una condizione chiave affinché il modello possa essere esportato con continuità in altre università o in contesti analoghi.

Un ulteriore elemento necessario riguarda il **coinvolgimento degli utenti finali**, ad esempio attraverso momenti di ascolto o co-progettazione, utili per migliorare accettabilità e adesione alle proposte. Gli autori evidenziano infatti che, nelle future applicazioni, il coinvolgimento degli studenti tramite focus group o altri strumenti partecipativi potrebbe rafforzare l'efficacia e l'adattabilità delle strategie nei diversi contesti.

Infine, per una reale esportabilità, è opportuno prevedere **monitoraggio e valutazione**, anche con strumenti semplici, per verificare se i cambiamenti osservati si mantengono nel tempo e se risultano efficaci in popolazioni e ambienti diversi. La pubblicazione sottolinea infatti la necessità di studiare la persistenza e la trasferibilità dei cambiamenti comportamentali in altri contesti, affiancando al nudging componenti educative, comportamentali e strutturali.

In sintesi, la Buona Pratica è facilmente riproducibile laddove esistano: una mensa o un servizio di ristorazione organizzato, una governance condivisa tra partner, la possibilità di introdurre modifiche leggere all'ambiente di scelta, un'offerta coerente con criteri nutrizionali e ambientali, e una volontà istituzionale di integrare l'intervento nelle politiche ordinarie del servizio.

Barriere, criticità, limiti

Cambiamento comportamentale

Parole chiave

mensa universitaria, sana alimentazione, alimentazione sostenibile, nudging, studenti
https://dbb.dip.unipv.it/it/ricerca/innovazione-e-public-engagement/public-enga…