



**SALUTE E BENESSERE**

**Digital detox**  
Cinque strategie  
per ridurre l'uso  
del telefono

**Oleoturismo**  
In viaggio  
per scoprire  
i benefici  
dell'olio

**Benessere**  
La vasca  
diventa  
una spa

**Farmaci anti-obesità**  
Maneggiare con cura  
semaglutide & Co.

**Telmo Pievani**  
«Il nostro cervello  
ci espone all'errore»

**Psicofarmaci**  
Perché sono  
più diffusi  
tra i minorenni

**Antonia  
Liskova**

**Alle ragazze dico: non  
ignorare mai il dolore**

In edicola dal 26 gennaio 2026



## TENDENZE

# Meal kit: vantaggi e svantaggi dei pasti (quasi) pronti a domicilio

Le box contengono tutti gli ingredienti già pesati per preparare pranzi e cene senza fare la spesa o ideare ricette. Si può scegliere tra proposte bio, gourmet, per dimagrire o integrare l'attività sportiva. Un trend in crescita anche in Italia



• Testo di Dario Nuzzo

**M**angiare sano è un obiettivo condiviso da molti per stare bene. Eppure, spesso la frenesia della vita quotidiana porta a scegliere soluzioni più veloci ed economiche che vanno spesso a scapito della salute. «L'alimentazione svolge un ruolo fondamentale nel benessere del nostro organismo e

nella prevenzione delle malattie metaboliche croniche. **I dati dell'Istituto superiore di sanità che parlano di sovrappeso e obesità nella popolazione italiana al 43% (46% tra gli over 65) sono alquanto preoccupanti**, perché si aggiungono al primato europeo del nostro Paese per popolazione infantile in condizione di obesità», spiega Silvia Migliaccio, presidente della Società ita-

liana di scienze dell'alimentazione. «L'eccesso di tessuto adiposo nel nostro organismo predispone a malattie metaboliche croniche come patologie cardiovascolari, diabete, osteoporosi e tumori, pertanto un'alimentazione sana e uno stile di vita non sedentario ma che prevede lo svolgimento di attività fisica sin dall'infanzia, è fondamentale per il mantenimento della salute e la prevenzione delle malattie».

## I numeri

Secondo dati Nielsen, la spesa per alimenti salutistici in Italia è cresciuta del 20% nel 2024; inoltre, le ricerche dell'European Sentiment Report 2025 del Boston Consulting confermano che oltre il 50% degli italiani considera i criteri ambientali nelle proprie scelte d'acquisto: un italiano su cinque è infatti disposto a spendere di più per un prodotto green.

Nel settore alimentare è oggi sempre più in crescita il trend dei meal kit, ovvero box settimanali con consegna a domicilio contenenti ingredienti già pesati e ricette passo a passo, che consentono di semplificare la cucina e rispar-

miare tempo senza rinunciare a un'alimentazione godibile e sana. Secondo le stime della piattaforma di ricerche di consumo Statista, il mercato italiano dei meal kit ha raggiunto un valore di circa 6,21 milioni di euro nel 2024, con un tasso di crescita annuo di oltre il 14% nel 2025. Una cifra significativa, che dimostra l'interesse verso questa opzione conveniente per sperimentare ricette in sicurezza e acquistare abbonamenti settimanali o mensili anche pagando con buoni pasto. Tra chi li considera il futuro della cucina casalinga e chi, al contrario, teme che possano trasformarci in cuochi pigri, incapaci di accendere un fornello senza istruzioni, scopriamo vantaggi e svantaggi di questa soluzione e l'impatto in termini di sostenibilità e benessere alimentare.

### **Cosa sono e come funzionano**

Un meal kit è una scatola che arriva a casa a cadenza fissa contenente tutto ciò che serve per preparare uno o più piatti: ingredienti pesati, salse dosate, verdure porzionate, spezie in minisacchetti e una scheda-ricetta dettagliata. **Non si parla di pasti già pronti, bensì di primi e secondi da cucinare, generalmente in 20-35 minuti, con esclusione delle fasi più lunghe, come la pianificazione del menù, la lista della spesa, la valutazione delle calorie e, soprattutto, l'acquisto al supermercato.**

«Il primo vantaggio? Per chi non cucina mai ed è abituato a ordinare, può rappresentare un'alternativa valida al food delivery nel quale invece l'alimento che arriva a casa è già pronto», commenta Migliaccio. «Quando riceviamo un pasto già preparato dobbiamo necessariamente affidarci alla responsabilità e alla consapevolezza del cuoco che lo prepara. Diversamente, il kit consente la nostra partecipazione al processo di cottura e il dosaggio dei condimenti, a vantaggio della sicurezza alimentare e della salute».

### **Aiutano a sprecare meno**

Lo spreco è nemico dei buoni propositi green in cucina, ma a volte durante la spesa settimanale è complesso calcolare le esatte quantità di ingredienti necessari per una ricetta. Se tra i vantaggi dei kit sussiste l'opportunità di non acquistare quantità superflue o evitare code al supermercato cucinando esattamente ciò che si riceve, di contro c'è da considerare l'impatto ambientale dei numerosi imballaggi rispetto all'acquisto di un prodotto singolo e quello delle consegne, che però in teoria si annulla con il mancato tragitto al supermercato del cliente. Senza considerare che molte aziende utilizzano metodi di delivery sostenibili.

«Il mantenimento della salute non è solo un problema individuale, ma sociale e socio-economico, in quanto alla presenza di patologie metaboliche croniche corrisponde un incremento della spesa socio-sanitaria e, di conseguenza, dell'impatto negativo sull'ambiente», sottolinea l'esperta. «Parliamo di un approccio cosiddetto olistico – one health – che permette di mantenere il benessere dell'uomo in equilibrio con quello ambientale. In questo senso giocano un ruolo chiave l'educazione alimentare e ambientale anche nelle scuole e le buone abitudini di consapevolezza alimentare, come leggere le etichette».

### **Controllare la qualità degli ingredienti**

Se da un lato ci sono i vantaggi del risparmio di tempo per la spesa e la pianificazione, del controllo dell'assunzione dei nutrienti (le porzioni sono spesso sviluppate con il supporto dei nutrizio-

nisti), della riduzione dello spreco alimentare in favore dell'apprendimento di nuove ricette – senza dimenticare il fatto che questa soluzione rappresenta un'idea intelligente per una serata con gli amici o per un compromesso sano tra cucina e delivery – ci sono anche alcuni svantaggi di cui tener conto.

In primis la qualità degli ingredienti, che può variare molto da azienda ad azienda. Alcune puntano su filiera corta, altre su convenienza e larga scala.

Il consiglio è quello di verificare sempre provenienza, freschezza e stagionalità evitando prodotti con alto livello di trasformazione. Un altro rischio potenzialmente dannoso è la presenza di sodio (e salse), il cui consu-

mo a lungo andare può essere nocivo specialmente per chi deve seguire diete specifiche. «Nonostante i meal kit siano equilibrati da un punto di vista di apporto calorico e nutrienti, vi può essere il rischio di non avere dei prodotti di qualità. Per questo motivo ribadisco che è importante leggere bene le etichette nutrizionali dei prodotti e verificare la provenienza cercando di scegliere una filiera agroalimentare il più corta possibile, per garantire la scelta di ingredienti stagionali e limitare l'uso di conservanti», suggerisce Migliaccio.

A seconda delle diverse tipologie di meal kit, infatti, può cambiare la filosofia dell'azienda e la dedizione destinata alla scelta dei fornitori degli ingredienti. Quomi e Cortilia ad esempio fondano la propria offerta su filiera corta, territorialità e stagionalità, mentre My Cooking Box valorizza anche le tipicità Dop, Igp e artigianali degli ingredienti. In soluzioni a larga scala come Hello-Fresh gli ingredienti sono spesso già lavorati, ma provengono comunque da

*Per chi non cucina mai  
ed è abituato  
a ordinare, può  
rappresentare  
un'alternativa valida  
al food delivery*

## Le soluzioni presenti sul mercato

### ► KIT PER TUTTI

**HelloFresh** è l'azienda di meal kit più diffusa al mondo. Si sceglie tra ricette semplici, vegetariane, provenienti dal mondo o light. È possibile ordinare direttamente dalla app scegliendo il menù preferito al costo di circa 40-45 € a settimana (tre ricette per due persone), ma è possibile usufruire di uno sconto fino al 40% sulla prima box (nuovi clienti). Esistono anche sconti specifici riservati a studenti e anziani.

### ► KIT BIO

• **Quomi** è nata a Milano nel 2016 ed è stata la prima a distribuire pasti a domicilio nel nostro Paese. Mette forte attenzione alla filiera corta e all'uso di ingredienti freschi biologici con prodotti regionali. Il servizio prevede un abbonamento settimanale flessibile di coppia o famiglia scegliendo da due a sei ricette ogni sette giorni. Costi: circa 45-55 € a settimana (tre ricette per due persone). Il prezzo medio per porzione oscilla tra i 6,50 e i 9 € (per le ricette gourmet).

• **Cortilia Kit Ricette** più che un meal kit, è una selezione di ricette con prodotti freschissimi ad alta qualità di piccoli produttori, ideale per chi vuole cucinare "come dal mercato" ma con meno organizzazione. Il prezzo è più alto (dai 7 ai 10 € a porzione in media; 35-55 € a settimana per 2/3 ricette per 2 persone) ma il focus è tutto sul territorio.

### ► KIT GOURMET

Aziende come **My Cooking Box** e **Fratelli Desideri** propongono kit per ricette tematiche ispirate alla tradizione regionale e gourmet spesso pensate con chef e ristoranti (dai 35 ai 60 € a box) da riproporre a casa propria, a condizione però di tempi di preparazione un po' più lunghi. Il focus è diretto verso l'esperienza culinaria (magari per una cena regalo o un weekend speciale), piuttosto che verso la comodità quotidiana. Ad esempio, Fratelli Desideri propone delle box per ricreare i piatti più iconici della

trasmissione MasterChef. Questi kit costano intorno ai 50 (per quattro porzioni, con un costo medio di 12 € a porzione).

### ► KIT NUTRIZIONALI

**Nutribees**, **Easy Chicken** o **Prep My Meal** propongono kit pensati per chi segue protocolli specifici (veggie, sportivi, low-carb). In questi casi il focus è tutto sulle quantità e la distribuzione dei nutrienti. Nutribees consente di mangiare meglio senza una dieta rigida, punta su ingredienti freschi, materie prime italiane e indicazione delle calorie; i prezzi delle box si aggirano intorno agli 8-11 € a pasto per un totale di 60-90 € a settimana. Easy Chicken offre ricette solo a base di pollo ed iperproteiche (7-10 € a porzione, per 60-85 € a settimana). È ideale per gli sportivi, ma a lungo termine può essere monotona. Prep My Meal offre regimi alimentari tecnici dedicati agli amanti del fitness mettendo in secondo piano gusto e stagionalità. Prezzi tra i 9-12 € a pasto per 70-100 € a settimana.

### ► KIT IPOCALORICI

Soluzioni come **Mi Piace Così**, **DocFoody** e **Dietidea** sono programmi alimentari specifici che propongono invece pasti già pronti e porzionati in confezioni da cuocere al microonde. Sono personalizzati in base al sesso, alla quantità di chili da perdere e alla durata della dieta, ma spesso a condizione di costi molto elevati. Mi Piace Così propone kit per mangiare salutare ma non ha grande personalizzazione e non è adatto a protocolli clinici stringenti. Il costo varia dai 60-85 € a settimana (cinque-sette pasti). DocFoody propone regimi alimentari realizzati da nutrizionisti con un forte controllo su calorie, zuccheri e sodio; il costo a settimana è compreso tra gli 80 e i 110 €. Dietidea (by Riso Scotti) propone kit Flash (48h) o programmi da sette giorni per riequilibrare l'organismo e depurarsi sfruttando una box completa di pranzi, cene, colazioni, snack e tisane al costo di 70-100 €.

grandi cartelli di alta qualità del settore retail. Altri invece hanno invece una filiera più industriale e funzionale al progetto di regime alimentare proposto con una provenienza degli ingredienti spesso mista, italiana-Ue o Ue/import.

### Finta personalizzazione e costi elevati

Tra gli altri punti deboli, la promessa

della personalizzazione. Nei meal kit con programmi ipocalorici o dimagranti, ad esempio, il concetto di dieta realizzata "su misura" è più una trovata commerciale che una realtà: le varianti in genere sono circa due-tre per le donne e solo due per gli uomini, e pertanto non possono sostituire la professionalità di un nutrizionista che tenga conto dello stato

patologico e fisiologico dell'individuo realizzando un piano alimentare personalizzato sulle sue esigenze, e associando il monitoraggio costante dei risultati.

Anche i costi più elevati sono da valutare. Sempre considerando i piani di dimagrimento in kit, secondo Altroconsumo i costi si aggirano intorno ai 500 euro al mese per persona.