

NATALE TRA PRANZI E CENE, I CONSIGLI DI GARATTINI. SPESA MEDIA 116 EURO, 90% ITALIANI A CASA

25 Dicembre 2025



ROMA – A Natale, tra pranzi e cene, diventa complicato rimanere in riga a tavola. Eccessi tra piatti e bicchieri diventano quasi obbligatori, tra l'assedio di piatti della tradizione e dolci tipici. Passati i giorni caldi delle feste, si può riprendere la 'retta via' seguendo le indicazioni che il professor Silvio Garattini ha fornito nel corso delle ultime settimane con i suoi interventi a La volta buona, il programma condotto da Caterina Balivo su Raiuno.

Dall'indagine Coldiretti/Ixè le famiglie italiane spenderanno quest'anno 116 euro per il pranzo di Natale, che in oltre nove casi su dieci verrà consumato in casa propria o in quelle di parenti e amici, con una media di 8 invitati. Alla vigilia dell'appuntamento del 25 dicembre, che conferma la tendenza tradizionale a trascorrere tra le mura domestiche ricongiungendosi con i propri cari, anche in altre città o regioni.

Il 97enne scienziato, presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, consiglia di limitare in maniera particolare due alimenti: sarebbe meglio stare alla larga da carne rossa e burro anche nei giorni di festa. "La carne rossa è un fattore di rischio per il tumore del colon ed è produttrice di alcune sostanze ritenute lesive a livello cardiovascolare". Difficile però scartare portate nei pranzi e nelle cene di festa. In questo caso, bisogna almeno moderarsi: "Non dovremmo superare i 100-150 grammi a settimana, ci sono tante altre di proteine animali, a partire dal pesce, da preferire". L'altro alimento da lasciare in frigo è il burro: "Bisogna usare l'olio d'oliva".

Anche i brindisi non dovrebbero diventare troppi: "Si deve considerare che il vino è cancerogeno perché contiene alcol".

In generale, a prescindere dal menù, il consiglio base è uno: "Bisogna mangiare sempre un po' meno di quello che sarebbe necessario. L'organismo non deve lavorare troppo", dice. "Le regole dell'alimentazione prevedono una dieta varia e mangiare poco: questo è un fattore di longevità", dice Garattini.

E se si esagera tra 24 e 25, bisogna rimettersi in carreggiata senza soluzioni drastiche: "Saltare i pasti? No. Io a mezzogiorno prendo almeno una spremuta d'arancia o una banana, qualcosa bisogna mangiare".

Nelle scelte dei menu vincono ancora una volta la tradizione, dalla pasta fresca in brodo agli arrosti, e l'italianità. Quasi un terzo delle famiglie (30%) cercherà di portare a tavola prodotti locali e a km zero, mentre un altro 55% si orienterà su cibi di origine nazionale. Sul fronte dei dolci si registra una tendenza al fai da te in circa la metà delle case (46%), dove si prepareranno i dolci della tradizione delle singole regioni.

Chi cucinerà il pranzo di Natale trascorrerà in media 2,8 ore ai fornelli, in crescita rispetto allo scorso anno ma ancora lontano dai livelli pre-Covid (3,8 ore). Quasi uno su dieci (9%) dichiara però che prenderà cibo da asporto o si affiderà a quello che portano parenti e amici, trend che prima del 2020 era molto più marginale.

La stragrande maggioranza degli italiani trascorrerà il pasto natalizio in casa, quasi equamente divisi tra un 44% che resterà tra le proprie mura domestiche e un 47% che si recherà da amici e parenti, anche fuori regione. Non manca un 9% che sceglierà un ristorante o un agriturismo, dove i cuochi contadini di Campagna Amica propongono le ricette della tradizione rurale, alla base del riconoscimento della cucina italiana come patrimonio dell'Unesco.

Complessivamente il budget quest'anno è in aumento rispetto al 2024 (+7%). La maggioranza relativa delle famiglie (31%) prevede di spendere tra i 50 e i 100 euro, mentre il 25% si spingerà fino a 150 euro, il 15% a 200 euro e il 6% arriverà a 300 euro (con un 4% che supererà tale cifra). Solo il 7% manterrà i costi sotto i 30 euro, il 12% tra i 30 e i 50 euro. Non mancano differenze territoriali: il Centro Italia vedrà una media di 124 euro a famiglia, mentre il Nord Ovest si fermerà a 103 euro.