



OGNI VASSOIO CONTA FOOD HACK: IL PROGETTO DELL'UNIVERSITÀ DI PAVIA IN COLLABORAZIONE CON MARKAS

Il progetto pilota che applica i principi delle scienze comportamentali in mensa: più frutta e verdura, meno dolci.

Pavia, 3 ottobre 2024 – Pasti più sostenibili ed equilibrati, con un aumento di circa il 5% di consumo di verdura, meno dolci e più frutta. Sono i risultati più che positivi di **Food Hack**, il nuovo progetto dell'Università di Pavia in collaborazione con Markas, gestore da oltre 20 anni della **Mensa del Polo Scientifico Cravino**, con cui sono stati coinvolti centinaia di studenti e studentesse. Una ricerca sui consumi che sfrutta le tecniche di scienze comportamentali e trasforma la mensa in un vero e proprio laboratorio di educazione alimentare per promuovere scelte consapevoli.

Si tratta di un esperimento promosso dal **Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica** e dall'**Office per Sustainable Actions (OSA)** dell'Università di Pavia. La ricerca ha come obiettivo ridefinire il ruolo e lo spazio dedicato ai pasti creando un ambiente integrato di educazione alimentare, socialità e promozione del benessere.

“Partecipiamo all’iniziativa con entusiasmo perché, per noi di Markas, è importante contribuire attivamente a diffondere uno stile di vita sano – dichiara **Lidia Testa, Nutritional Service Specialist di Markas** -. Le mense universitarie costituiscono un contesto privilegiato per promuovere l’educazione alimentare: ogni giorno accolgono centinaia di studenti e studentesse, rendendole vere e propri laboratori sociali. Le abitudini alimentari che si formano in questo periodo della vita tendono infatti a consolidarsi nel tempo, con effetti significativi sulla salute futura”.

Alla base della ricerca accademica il principio del *nudging*, una tecnica mutuata dalle scienze comportamentali che si basa sull’utilizzo di piccoli stimoli cognitivi per orientare in modo positivo le scelte individuali. Applicato al contesto alimentare, consente di progettare ambienti in grado di favorire decisioni più salutari senza imporre vincoli. La mensa universitaria diventa così un laboratorio sperimentale, dove teoria e pratica si incontrano: da un lato, si testano sul campo strategie scientifiche; dall’altro, si contribuisce concretamente al benessere della comunità accademica.

“I risultati del progetto hanno mostrato come l’ambiente possa influenzare in maniera positiva le nostre scelte alimentari quotidiane, con un maggior consumo di legumi, frutta e contorno di verdure da parte degli studenti, a seguito dell’intervento messo in atto – spiega **Maria Vittoria Conti, ricercatrice associata Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica e responsabile scientifica dell’iniziativa**. – Il valore della ricerca sperimentale non risiede solo nei dati raccolti, ma anche nell’aver reso la mensa uno spazio di co-progettazione, dove ricercatori e ricercatrici hanno potuto collaborare attivamente con gli studenti. In questo modo, Food Hack lascia un’eredità



culturale importante: dimostra che l'Università può essere motore di cambiamento e promotrice di uno stile di vita più sano e rispettoso dell'ambiente".

Oltre un mese di ricerca in 12 giornate di studio hanno permesso di fotografare e analizzare 2400 vassoi: sono stati attentamente valutati prima e dopo l'intervento di *nudging* evidenziando cambiamenti significativi. In particolare, è stato registrato un aumento del 4,5% circa del numero dei vassoi equilibrati contenenti verdura e proteine. Migliora il consumo di verdura con un +5% sia come contorno che come piatto principale; meno dolci e più frutta a fine pasto.

Non una rivoluzione, ma piccoli grandi cambiamenti che ogni giorno migliorano la qualità della vita e la salute di studenti e studentesse. Il consumo di pasti più equilibrati e sostenibili conferma l'efficacia di un modello semplice, ma concreto, perfettamente in linea con l'impegno quotidiano di Markas: mettere al centro le persone. Sempre.

Con oltre 13.000 collaboratori, in Italia ed Europa, che operano nelle divisioni Clean, Food, Housekeeping, Logistics & Care e Facility, Markas è una realtà lavorativa che offre un ampio ventaglio di opportunità professionali in diverse funzioni aziendali. Un ambiente di lavoro stimolante, alla ricerca di talento, competenza e passione.

Azienda di servizi a conduzione familiare, Markas è nata a Bolzano nel 1985 ed è presente oggi in tre Paesi: Italia, Austria e Germania. Da 40 anni rappresenta un riferimento nazionale per i servizi di pulizia professionale e ristorazione in ambito socio-sanitario e annovera tra i suoi clienti ospedali, case di riposo, ma anche scuole, università, aziende e hotel in tutta Italia. Oltre ai servizi Clean e Food, che insieme producono quasi il 90% del fatturato dell'azienda, Markas offre un pacchetto di servizi che comprende le divisioni: Housekeeping nata per soddisfare le esigenze del mondo dell'hotellerie, Logistics & Care dedicata al trasporto intraospedaliero e all'assistenza dei pazienti, e infine Facility che offre una gamma di servizi per la manutenzione delle strutture. L'azienda si avvale di più di 13.000 collaboratori e ha chiuso il 2024 con un fatturato complessivo di oltre 400 milioni di euro.