

GELATO CONFEZIONATO “ALLEATO INASPETTATO” DI CHI FA SPORT

L'Istituto del Gelato Italiano ha presentato a Roma il “Manifesto dell'alimentazione dello sportivo”, in un incontro dedicato al rapporto tra gelato, sana alimentazione e attività fisica, con lo specialista in Scienza dell'Alimentazione e in Medicina dello sport Michelangelo Giampietro.

Nell'estate bollente 2026: +9% di confezioni vendute
E le aziende, tramite Caritas, donano 46mila gelati ai più fragili

Roma, 22 settembre 2026 – Può il gelato trovare spazio nell'alimentazione di chi pratica sport? E come si conciliano piacere, gusto, fabbisogno energetico e corretta alimentazione quando l'attività fisica entra nella vita quotidiana?

L'Istituto del Gelato Italiano ha voluto dare una risposta scientifica a queste e ad altre questioni in occasione dell'evento stampa “**L'alleato inaspettato. Il ruolo del gelato confezionato nella dieta dello sportivo**”, raccontando da una prospettiva nuova il rapporto tra gelato, nutrizione e attività fisica.

Al centro dell'incontro, la presentazione del **Manifesto dell'Alimentazione dello Sportivo**, realizzato da IGI e curato da **Michelangelo Giampietro, medico specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione**: un percorso tra fabbisogno calorico, equilibrio nutrizionale, idratazione, digeribilità, alimentazione prima e dopo l'allenamento e recupero, per comprendere quale spazio possa trovare anche un alimento gratificante come il gelato all'interno di una dieta varia ed equilibrata.

Ma l'appuntamento è stato anche l'occasione per **condividere** – insieme a **Giovanna Rufo, Segretario IGI ed Esperta in Tecnologie degli Alimenti** - i nuovi **dati IGI sul gelato confezionato in Italia e all'estero**, che fotografano un settore in forte crescita - complice anche un'estate caldissima - e un prodotto sempre più presente nelle abitudini degli italiani e non solo.

Un comparto che corre: +9% di confezioni vendute nei primi 8 mesi del 2026

I numeri diffusi dall'Istituto del Gelato Italiano descrivono un comparto florido. Nel 2025, in Italia sono state prodotte **261.000 tonnellate di gelato confezionato, per un valore di circa 3 miliardi di euro**, mentre le vendite hanno raggiunto **circa 3 miliardi e 400 milioni di porzioni** (dati Unione Italiana Food e NielsenIQ- Totale Italia) con un consumo pro capite vicino ai 3 kg.

E il 2026 conferma l'andamento positivo: nei primi otto mesi dell'anno, le vendite in confezioni nel canale retail hanno registrato un **+9% rispetto allo stesso periodo del 2025** (fonte NielsenIQ - Totale Italia).

Una crescita ancora più significativa se osservata nel panorama europeo. Nel 2025, la produzione italiana è aumentata del **10% in volume rispetto al 2024**, il ritmo più elevato tra i cinque maggiori

produttori dell'Unione europea. L'Italia è oggi **seconda in Europa per volumi prodotti, alle spalle della Germania e davanti alla Francia** (dati Eurostat, riferiti al 2025).

Anche **fuori casa** i segnali sono positivi: nell'estate 2026 il gelato da passeggio ha sfiorato, fino a giugno, una crescita del **4% in volume rispetto all'anno precedente** (dati Unione Italiana Food, gennaio-giugno 2026/2025), sostenuto da una rete distributiva estremamente capillare che raggiunge **oltre centomila bar** da Nord a Sud del Paese.

Numeri che non raccontano soltanto il peso economico di un'industria, ma anche **quanto il gelato sia entrato nella quotidianità, nelle occasioni di consumo e nei momenti di piacere e socialità degli italiani**. Ed è proprio da questa presenza così trasversale che nasce la riflessione proposta da IGI: se il gelato accompagna momenti e stili di vita tanto diversi, **quale può essere il suo posto nella vita di chi pratica sport?**

Sport e gelato: oltre i luoghi comuni

Il **Manifesto dell'Alimentazione dello Sportivo** parte da un principio basilare: il cibo è il carburante dell'organismo, ma alimentarsi non significa soltanto assumere energia e nutrienti. Significa anche **piacere, relax, gusto e socializzazione**. E la vita dello sportivo, spesso caratterizzata da impegno e sacrificio, non deve essere ulteriormente appesantita da restrizioni alimentari non necessarie.

Si tratta quindi di comprendere **come e quando il gelato possa inserirsi correttamente in un'alimentazione varia ed equilibrata**, tenendo conto della composizione degli alimenti, del fabbisogno energetico, delle quantità e del momento del consumo.

Ed è qui che emerge il suo ruolo di **“alleato inaspettato”**.

Sul fronte dell'idratazione, ad esempio, il Manifesto ricorda che anche gli alimenti ricchi di acqua possono contribuire all'apporto di liquidi, citando, accanto a frutta, verdura e cereali, **gelati e in particolare ghiaccioli e granite**.

Nel post-allenamento, invece, tra le possibili soluzioni alimentari per reintegrare energie, liquidi e sali minerali dopo lo sforzo, vengono indicati una tazza di latte e cereali oppure **“un bel gelato”**.

Il gelato confezionato offre inoltre uno strumento utile per compiere scelte consapevoli: **l'etichetta consente di conoscere le caratteristiche nutrizionali del prodotto e di scegliere il gelato anche in funzione del momento della giornata e del proprio fabbisogno calorico**.

Il messaggio del Manifesto supera quindi la semplice distinzione tra alimenti “buoni” e “cattivi”: ciò che conta è **l'equilibrio complessivo dell'alimentazione e la capacità di compiere scelte consapevoli e adeguate alle proprie esigenze**.

“Il gelato confezionato è senza dubbio un alleato fidato per tutti coloro che si dedicano all'attività sportiva – commenta il presidente IGI, Michelangelo Giampietro, lo specialista in Scienza

dell’Alimentazione e in Medicina dello sport. *L’acqua contenuta in tutti i gelati – soprattutto nei ghiaccioli e nelle granite - contribuisce al reintegro dei liquidi persi durante l’esercizio fisico, a causa della maggiore sudorazione. Zuccheri, proteine e grassi presenti nei gelati concorrono a coprire il fabbisogno nutrizionale dello sportivo, soprattutto, ma non solo, nella fase di recupero muscolare. Gli alti standard igienici e l’assenza di conservanti fanno del gelato un alimento gustoso, gradevole e sicuro, adatto agli sportivi di qualunque età, che possono consumarlo in ogni momento della giornata, anche come gratificazione, per recuperare energie fisiche e mentali.”*

È possibile scaricare il documento integrale cliccando qui:
Manifesto dell’Alimentazione dello Sportivo

Dallo sport alla solidarietà

Questa estate caldissima è stata anche occasione per potenziare **l’impegno sociale delle aziende che aderiscono all’IGI**. In collaborazione con **Caritas**, sono stati donati circa 46.000 **gelati** a persone in condizioni di fragilità in diverse città d’Italia, tra cui Torino, Roma, Cagliari, Pescara e Firenze.

Un gesto che aggiunge un altro tassello al racconto di un alimento fortemente associato alla **condivisione, alla socialità e al sorriso**, portando un momento di gratificazione anche a chi vive una situazione di difficoltà.

Mercato, nutrizione, sport e solidarietà diventano così le diverse facce di uno stesso racconto. Quello di un comparto che non solo cresce nei numeri e investe continuamente in ricerca e sviluppo, ma che vuole anche interrogarsi sul ruolo del proprio prodotto all’interno di abitudini e stili di vita in continua evoluzione.

About IGI

L’Istituto del Gelato Italiano, IGI, nasce nel 1991 su iniziativa delle più importanti industrie gelatiere italiane, con la finalità di promuovere e diffondere la conoscenza delle caratteristiche di qualità, bontà e valore nutritivo dei gelati confezionati prodotti e commercializzati in Italia.

La prima importante iniziativa dell’Istituto del Gelato Italiano nel 1993 è stata la messa a punto di un Codice di Autodisciplina Produttiva, che fissa dettagliatamente le regole di produzione dei gelati confezionati in Italia, garantendo un alto standard qualitativo ai prodotti. Il Codice IGI è stato aggiornato periodicamente per adeguarsi all’evoluzione delle normative e alle mutate esigenze del consumatore.

Il codice IGI rappresenta ancora oggi in Italia, dopo oltre 30 anni dalla sua emanazione, l’unico esempio di Codice di Regolamentazione nel settore della gelateria.