

# Abitudini alimentari dei gamer: quanto mangiano e quante ore giocano

scritto da Redazione | 13/06/2023



**Un sondaggio eseguito attraverso il portale pollfish.com ha interrogato 800 gamer italiani sulle loro abitudini alimentari durante le sessioni di gioco e sul tempo dedicato al gioco**

Un sondaggio sulle abitudini alimentari dei gamer, effettuato attraverso la piattaforma pollfish.com, ha permesso di comprendere quali siano le consuetudini legate al cibo di **800 giocatori abituali**, cioè persone che, almeno una volta al mese, si dilettono a giocare.

Le domande hanno interessato il tema cibo, le conseguenze di possibili cambiamenti legati al Covid nonché la frequenza settimanale e la durata del gioco. Chi, [come in questo sondaggio](#), è un gamer regolare potrà scoprire se il suo comportamento è simile o diverso rispetto al campione.

## **Abitudini alimentari dei gamer: il campione scelto**

Gli intervistati sono stati divisi in **maschi** (54,84%, 439 persone) e **femmine** (45,13% del totale, circa 369). Per quanto riguarda le fasce d'età si è pensato di variare, abbastanza, il range per avere risposte differenti. Si va, infatti, **dai 18 ai 54 anni** con una predilezione per le età più giovani. Il 20,75% ha tra i 18 e i 24 anni, il 23,25% va dai 25 ai 34 anni, il 22,75% dai 35 ai 44 anni.

Età diverse hanno permesso di raccogliere risposte eterogenee che hanno riguardato sia l'aspetto ludico che cosa e quanto si mangi durante il gioco, prima e dopo la pandemia (si è voluto indagare su eventuali cambiamenti dovuti al trauma legato a un evento inatteso).

## **Quando si gioca e per quanto tempo per sessione?**

Partendo dall'assunto che il 100% degli intervistati giochi almeno una volta al mese, quindi sia un giocatore abituale, la prima domanda è legata a **quante volte a settimana un gamer abbia voglia di giocare**. Il 17,63% (141 persone) gioca una volta alla settimana o anche meno, il 22,13% (177 persone) gioca da una a due volte in sette giorni, il 26% (208 persone) gioca dalle due alle quattro volte in sette giorni, il 34,25% (274 persone) gioca almeno quattro volte in una settimana. Più di un terzo delle persone intervistate, quindi, gioca più volte in una settimana con costanza.

Alla domanda su quante ore si giochi durante una sola sessione, le risposte sono state abbastanza varie. Si passa dal 22,75% (182 persone) che gioca meno di un'ora al 40,63% (325 persone) che gioca da una a due ore, passando per il 28% (224 persone) che gioca da due a quattro ore. Un tempo ragguardevole, soprattutto per coloro che giocano fino a 4 ore. E su quale device? Qui la risposta favorita è stata, piuttosto sorprendente: il **32,63% preferisce comunque il pc a PS5** (per il 13,75%) **o Xbox One** (per il 4,38%). Quindi, nonostante i numeri record della PS5 con più di [2 milioni di console vendute](#) in Italia nel 2022, resiste il pc, assemblato ad arte per avere audio e grafica migliori.



## Cosa mangiano i gamer durante le sessioni di gioco?

Per quanto riguarda le **abitudini alimentari dei giocatori** durante il gaming online, **il 57,38% ha risposto che mangia qualcosa**. Se ciò accade è per fame, per noia o per mantenere alta la concentrazione. Se non si ha voglia di ingurgitare cibo, invece, è perché non si ha fame o si ha paura di distrarsi troppo.

Le consuetudini **a tavola**, invece, pre e post Covid non sono cambiate per il 73,77% degli intervistati. Chi ha cambiato qualcosa mangia di più, usa più le app per farsi portare il cibo a casa, mangia meglio ma anche meno o più schifezze, dipende dai casi.

Per la **spesa sul cibo**, gli intervistati hanno idee agli antipodi: c'è chi spende davvero un sacco di soldi e chi invece resta su 1 o 2 euro a settimana. C'è chi, poi, tra questi, dice di aver speso **meno soldi nel 2022** e chi, invece, sostiene che non sia cambiato nulla tra il 2021 e il 2022. Chi ha speso meno soldi lo ha fatto per risparmiare, per covid, per dieta o perché ha giocato, nell'anno, meno rispetto agli anni precedenti.

## Quali videogiochi sono i preferiti?

Risposte varie anche alla domanda videogiochi preferiti. Al primo posto abbiamo FIFA, seguito da Minecraft e da Call of Duty ma anche Super Mario, Pokémon, The Sims, Fortnite e Candy Crush sono tra i più giocati. Tutti giochi differenti, che colpiscono target differenti e che piacciono a giocatori diversi. Fortnite, ad esempio, è un gioco social, giocato prevalentemente sulla Nintendo Switch, amatissimo dai più piccoli come Minecraft. Super Mario, invece, come i Pokémon, è un

grande classico che resiste dagli anni Ottanta.