

*La maggior parte degli italiani cerca di mantenere buone abitudini alimentari: ad esempio, l'84% mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno. Le carenze sono sul fronte dell'attività fisica: il 63% dichiara di non fare abbastanza movimento, e solo il 25% pratica uno sport. Quasi 4 italiani su 10 (38%) non si descrivono in buona salute*



Bologna, 15 giugno 2022 - Con l'estate ormai alle porte, in molti ricorrono a diete e programmi di allenamento dell'ultimo minuto per rimettersi frettolosamente in forma in vista delle vacanze. Ma sono le buone abitudini quotidiane a contribuire in maniera duratura al nostro benessere: per questo UniSalute, in collaborazione con Nomisma, ha deciso di indagare come gli italiani si prendono cura di loro stessi tramite l'alimentazione e l'attività fisica, interrogando un campione rappresentativo della popolazione italiana di 1.200 persone.

I risultati, raccolti nella nuova ricerca dell'Osservatorio Sanità di UniSalute, mostrano una situazione in chiaroscuro: se riguardo il cibo la maggioranza sembra attenersi ad alcuni buoni principi di base, sul fronte dell'esercizio fisico - anch'esso fondamentale per preservare la propria salute - si riscontra invece una minor attenzione.

Tra i dati positivi emersi c'è quello relativo al consumo di frutta e verdura: ben l'84% degli italiani dichiara di mangiare questi alimenti almeno una volta al giorno, con uno su tre (33%) che arriva fino a tre/quattro volte al giorno o più. In una dieta sana bisogna inoltre evitare alcuni eccessi, e anche sotto questo aspetto la maggior parte degli italiani sembra diligente: nella giornata tipo, l'81% evita gli snack fritti, il 78% le bevande gassate zuccherate, e il 64% persino i dolci e le merendine.

Meno rassicurante il fatto che solo il 53% del campione mangi pesce almeno una volta a settimana, mentre la carne rossa viene consumata ogni settimana da quattro italiani su cinque (80%). Certamente positiva, invece, la tendenza ad astenersi dai superalcolici, che il 77% degli intervistati beve meno di una volta a settimana.

Se dunque nel complesso gli italiani possono essere promossi sul fronte dell'alimentazione, guardando invece all'attività fisica ci sono maggiori motivi di preoccupazione: circa due italiani su tre (63%) dichiarano di non fare abbastanza movimento durante la giornata, e il 21% non svolge nessun tipo di attività fisica. Inoltre, solo il 25% pratica uno sport, dato in calo rispetto alla rilevazione pre-Covid (gennaio 2020), quando la quota di sportivi registrata da UniSalute era del 28%.

Ma per gli italiani è più importante l'alimentazione o l'attività fisica nel mantenersi in salute? Coerentemente con i dati emersi, solo il 31% ritiene lo sport l'elemento fondamentale per il proprio benessere, mentre la maggioranza (52%) indica l'alimentazione come fattore chiave. I risultati però non sono esaltanti: quasi 4 italiani su 10 (38%) non si descrivono in buona salute, con appena il 22% che indica come molto buono o addirittura eccellente il proprio stato fisico.