

### DIETA EQUILIBRATA E SPORT PER 1 ITALIANO SU 3

Il 73% di chi segue uno stile di vita salutare fa controlli e visite mediche in maniera regolare. Meno propensi alla prevenzione coloro che fanno una vita sedentaria e poco attenta all'alimentazione

**Presentati a Milano i dati della ricerca Nomisma "Prevenzione e Stili di Vita", promossa da UniSalute**

**Milano, 19 Febbraio – Healthy lifestyle per 1 italiano su 3: il 32% degli italiani adotta stili di vita virtuosi, cura la propria alimentazione e si tiene in movimento**, dimostrandosi attento anche alla prevenzione, **attraverso visite e controlli medici**. È questo il macro dato che emerge dell'Osservatorio Prevenzione & Salute di **UniSalute** curato da Nomisma, i cui risultati sono stati presentati oggi a Milano nel corso di **#VivereInSalute**, l'evento a cui hanno preso parte Giovanna Gigliotti - Amministratore Delegato UniSalute (Gruppo Unipol), Silvia Zucconi - Responsabile Market Intelligence Nomisma, Marco Bianchi - Food Mentor, Francesco Tonelli – Professore emerito di Chirurgia Generale dell'Università di Firenze, Daniela Turchetti – Professoressa Associata di Genetica Medica dell'Università di Bologna.

La ricerca condotta da Nomisma si è posta l'obiettivo di identificare l'orientamento degli italiani verso stili di vita salutari e ha individuato tre aree di indagine: **abitudini alimentari, attività fisica, stili di vita e prevenzione**.

**Quella degli italiani per il cibo è una vera e propria dichiarazione d'amore.**

**Grafico 1 – Gli italiani e la percezione del cibo**



Fonte: Osservatorio Prevenzione & Salute, Nomisma

**La regina della tavola italiana è la dieta mediterranea.** Tra gli alimenti più presenti – tutti i giorni anche più volte al giorno – spiccano **frutta** (mangiata più volte al giorno dal 40% degli italiani) e **verdura** (39%, percentuale di chi consuma verdura più volte al giorno) seguite da **pane, pasta, riso e patate** (23%).

Chiamati a scegliere gli ingredienti a cui **non rinuncerebbero mai**, gli italiani indicano al primo posto l'**olio extravergine di oliva**, simbolo della dieta mediterranea e grasso “buono” da inserire nella alimentazione quotidiana (64%). Le verdure di stagione – scelta salutare che rappresenta un contributo attivo a sostegno della sostenibilità ambientale – sono invece elemento irrinunciabile per il 53% degli italiani, ma non manca chi non riuscirebbe a vivere senza caffè (18% degli italiani), o senza le spezie (5%).

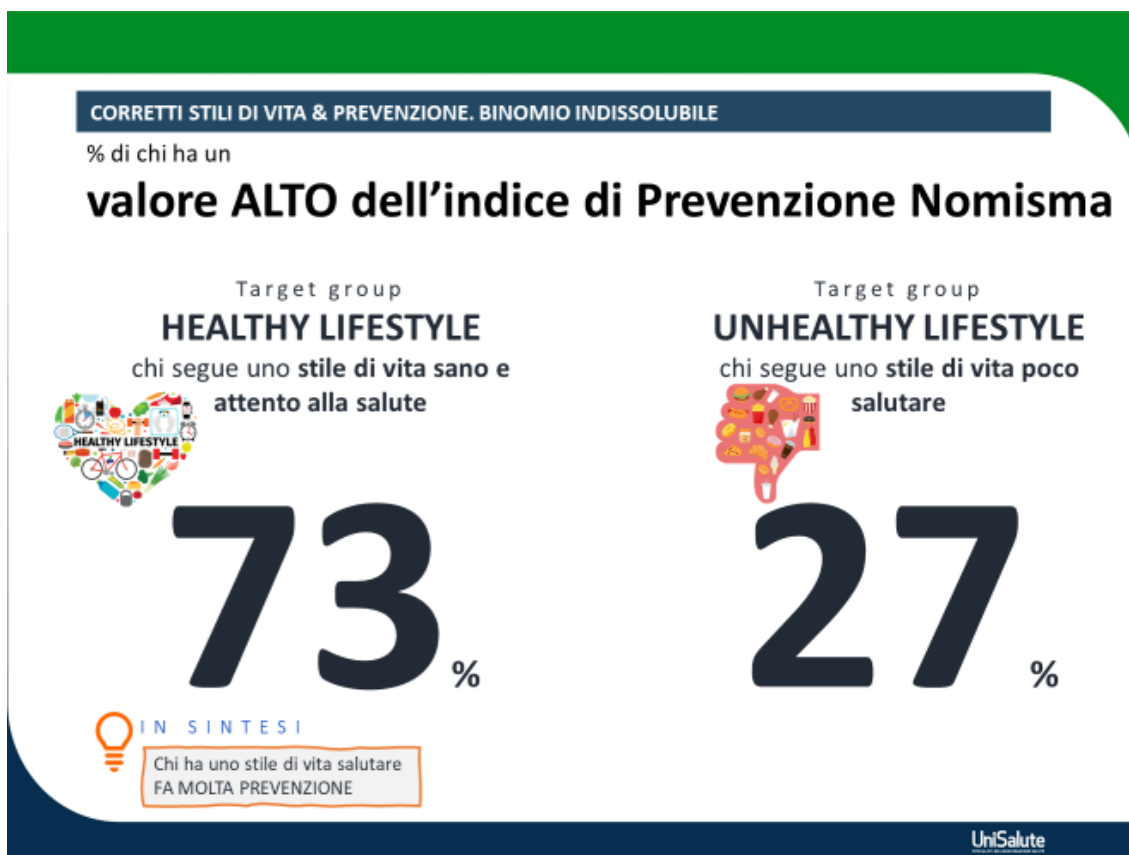
Ma la “cattiva” alimentazione è comunque in cima alle preoccupazioni degli italiani. Al primo posto **sovrappeso ed obesità – considerati i principali rischi di un'alimentazione sbagliata dal 32% degli italiani.** Un italiano su 5 si dice invece preoccupato per la possibile correlazione con l'incidenza di tumori, il 16% per l'innalzamento dei livelli di colesterolo e il 15% per gli effetti negativi su

circolazione e malattie cardiovascolari. Tutti segnali che ben fanno comprendere come vi sia forte consapevolezza del nesso abitudini alimentari e salute.

Uno stile di vita salutare passa per la tavola, ma non si limita a questo. È infatti necessario accompagnare un'alimentazione sana ad attività fisica e controlli periodici. Quanti sono oggi gli italiani che fanno sport? **Il 28% pratica uno sport in maniera continuativa**, mentre il 47% lo fa in maniera occasionale o si limita a trovare occasioni per fare movimento (passeggiate, andare in bici, ...). Sono invece **9,4 milioni le persone di età compresa tra i 18 e i 65 anni che in Italia non fanno né sport né nessun tipo di attività fisica**.

In sintesi, come dimostra l'Osservatorio Nomisma – UniSalute, chi ha **uno stile di vita healthy e orientato al benessere è più portato a fare prevenzione**, mostra una maggiore propensione a tenere sotto controllo la salute e si sottopone in maniera regolare a controlli e visite mediche - elementi sintetizzati nell'indice di Prevenzione di Nomisma. All'interno del target "healthy lifestyle" l'indice restituisce un valore ALTO nel 73% dei casi.

#### Grafico 4 – Corretti stili di vita & prevenzione: un binomio indissolubile



Fonte: Osservatorio Prevenzione & Salute, Nomisma

Chi quotidianamente presta attenzione al proprio benessere con piccole azioni salutari **crede, infatti, che sia importante essere sempre controllati (38%)** e rimanda le visite solo per problemi di poco conto (41%).

Al contrario, ben il 21% degli italiani che hanno abitudini unhealthy preferisce fare meno visite mediche possibili. **Chi ha uno stile di vita meno salutare, infatti, è poco incline ad effettuare controlli medici:** nell'ultimo anno solo il 31% è andato dal medico di base almeno 2 volte l'anno, a fronte di un 71% di chi ha un healthy lifestyle. Ancora minore la percentuale di chi effettua visite dentistiche con regolarità: tra coloro che non curano la propria alimentazione e non fanno sport, solo il 19% è andato dal dentista almeno 2 volte nell'ultimo anno.

“Il tema di una corretta prevenzione è fondamentale per UniSalute – afferma Giovanna Gigliotti, AD di UniSalute. La nostra Compagnia già da anni ha introdotto nelle proprie coperture sanitarie specifici check-up che comprendono gli esami preventivi delle patologie cardiovascolari e oncologiche più frequenti studiati appositamente per le varie età e per genere. Nel solo 2019 abbiamo erogato circa 1,2 milioni di prestazioni di prevenzione di cui il 29,4% relativo a prestazioni di prevenzione odontoiatrica, il 21% oncologica e 19,7% cardiovascolare.”

Siamo sempre molto attenti a diffondere la cultura della prevenzione e a sensibilizzare tutti i cittadini su corretti stili di vita anche attraverso convegni ed eventi rivolti al pubblico o alla stampa. Abbiamo avviato nuove ricerche su tematiche molto importanti i cui dati verranno comunicati nei prossimi mesi” ha concluso l'AD UniSalute annunciando un Osservatorio sulla Silver Age, che indaga invecchiamento, domiciliarità, non autosufficienza, cronicità e telemonitoraggio, oltre ad un secondo Focus GENZ, sulle abitudini alimentari dei ragazzi, in merito alla tematica dell'obesità infantile.

Ufficio stampa UniSalute - Brand Reporter Consulting

[ufficiostampa.unisalute@gmail.com](mailto:ufficiostampa.unisalute@gmail.com)

Francesco Sergi - 329 4534793

Ufficio stampa Nomisma

[ufficiostampa@nomisma.it](mailto:ufficiostampa@nomisma.it)

Edoardo Caprino - 339 5933457