

Milanesi attenti a tavola, ma due su tre non fanno abbastanza movimento

- La maggior parte dei milanesi cerca di mantenere buone abitudini alimentari: ad esempio, l'83% mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno
- Le carenze sono sul fronte dell'attività fisica: il 66% dichiara di non fare abbastanza movimento, e solo il 26% pratica uno sport
 - Quasi quattro milanesi su 10 (39%) non si descrivono in buona salute

Bologna, 21 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 la nuova indagine dell'**Osservatorio Sanità di UniSalute**, svolta in collaborazione con **Nomisma**, si è concentrata su come i milanesi si prendono cura di loro stessi tramite l'**alimentazione** e l'**attività fisica**. I risultati mostrano una situazione in chiaroscuro, con la maggioranza che sembra attenersi ad alcuni buoni principi di base sul cibo, mentre sul fronte dell'**esercizio fisico** si riscontra una minor attenzione.

Tra i dati positivi emersi c'è quello relativo al consumo di **frutta e verdura**: ben l'83% dei milanesi dichiara di mangiare questi alimenti **almeno una volta al giorno**, con il 31% che arriva fino a **tre/quattro volte** al giorno o più. In una dieta sana bisogna inoltre evitare alcuni eccessi, e anche su questo aspetto sotto la Madonnina si è piuttosto diligenti: nella giornata tipo, l'**86%** dei milanesi evita gli **snack fritti**, il **77%** le **bevande gassate zuccherate**, e il **67%** persino i **dolci** e le **merendine**.

Meno rassicurante il fatto che solo il **48%** del campione mangi pesce **almeno una volta a settimana**, mentre la **carne rossa** viene consumata ogni settimana da quasi quattro milanesi su cinque (77%). Certamente positiva, invece, la tendenza ad astenersi dai **superalcolici**, che il 70% degli intervistati beve **meno di una volta a settimana**.

Se dunque nel complesso i milanesi possono essere promossi sul fronte dell'alimentazione, guardando invece all'**attività fisica** ci sono maggiori motivi di preoccupazione: **due su tre** (66%) dichiarano di **non fare abbastanza movimento durante la giornata**, e il 28% non svolge nessun tipo di **attività fisica**. Inoltre, solo il 26% **pratica uno sport**, dato comunque in aumento rispetto alla rilevazione di settembre 2021, quando la quota di sportivi registrata da **UniSalute** era del 24%.

UniSalute S.p.A.

Ma per i milanesi è più importante l'**alimentazione** o l'**attività fisica** nel mantenersi in salute? Coerentemente con i dati emersi, solo il 26% ritiene lo sport l'**elemento fondamentale** per il proprio benessere, mentre quasi il doppio (45%) indica l'**alimentazione** come fattore chiave. I risultati però non sono esaltanti: **quasi quattro milanesi su dieci (39%) non si descrivono in buona salute**, con appena il 20% che indica come molto buono o addirittura eccellente il proprio stato fisico.

UniSalute

UniSalute è la **prima assicurazione sanitaria in Italia per numero di clienti gestiti. Si prende cura ogni giorno della salute di 11 milioni di persone** provenienti dalle più grandi aziende italiane, dai Fondi sanitari di categoria e dalle Casse professionali. È l'**unica compagnia in Italia che si dedica da oltre 25 anni esclusivamente alla protezione della salute** e offre piani sanitari personalizzati e integrati con un'ampia gamma di servizi per rispondere nel modo più efficace ai diversi bisogni di protezione per le aziende di ogni dimensione e tipo. Inoltre, per prima in Italia, ha sviluppato una gamma di polizze individuali acquistabili online. Garantisce ai propri assistiti l'**accesso in tempi rapidi alle migliori strutture sanitarie in Italia e all'estero** tra cui ospedali, case di cura, poliambulatori, centri diagnostici e fisioterapici, studi odontoiatrici e di psicoterapia, operatori socio-assistenziali anche a domicilio. Nel 2016 UniSalute ha fondato UniSalute Servizi di cui fa parte il marchio SiSalute, per la gestione e la commercializzazione di servizi sanitari non assicurativi per rispondere alle nuove esigenze di welfare aziendale e per offrire nuovi strumenti di protezione della salute accessibili anche dai singoli individui. A conferma degli elevati standard nella gestione del servizio per clienti e partner, UniSalute ha ottenuto la Certificazione UNI EN ISO 9001:2015. Fondata dal Gruppo Unipol nel 1995, è l'operatore di riferimento nel mercato della sanità integrativa italiana.

www.unisalute.it

Contatti per la stampa:

Ecomunicare

Daniele Battistelli

daniele.battistelli@ecomunicare.com

340.6129558