



## **Unisalute, italiani attenti alla dieta ma 2 su 3 poco attivi Indagine, quasi 4 italiani su 10 lamenta di non essere in salute**

- ROMA, 14 GIU - Gli italiani puntano al mangiar sano, ma due su tre non fanno abbastanza esercizio fisico: infatti, secondo un'indagine commissionata da UniSalute, ben l'84% mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno, però il 63% (due su tre) dichiara di non fare abbastanza movimento, e solo il 25% pratica uno sport. L'indagine, in collaborazione con Nomisma, svela anche che quasi 4 italiani su 10 (38%) riferiscono di non essere in buona salute. I risultati dell'indagine, che ha coinvolto 1.200 persone, sono stati raccolti nella nuova ricerca dell'Osservatorio Sanità di UniSalute e mostrano una situazione in chiaroscuro. 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. Inoltre, l'81% evita gli snack fritti, il 78% le bevande gassate zuccherate, e il 64% persino i dolci e le merendine. Invece, solo il 53% del campione mangia pesce almeno una volta a settimana, mentre la carne rossa viene consumata ogni settimana da quattro italiani su cinque (80%). Fortunatamente il 77% degli intervistati beve superalcolici meno di una volta a settimana. 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%. Coerentemente con i dati emersi, solo il 31% degli intervistati ritiene che lo sport sia un elemento fondamentale per il proprio benessere, mentre la maggioranza (52%) indica l'alimentazione come fattore chiave. Infine, 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.