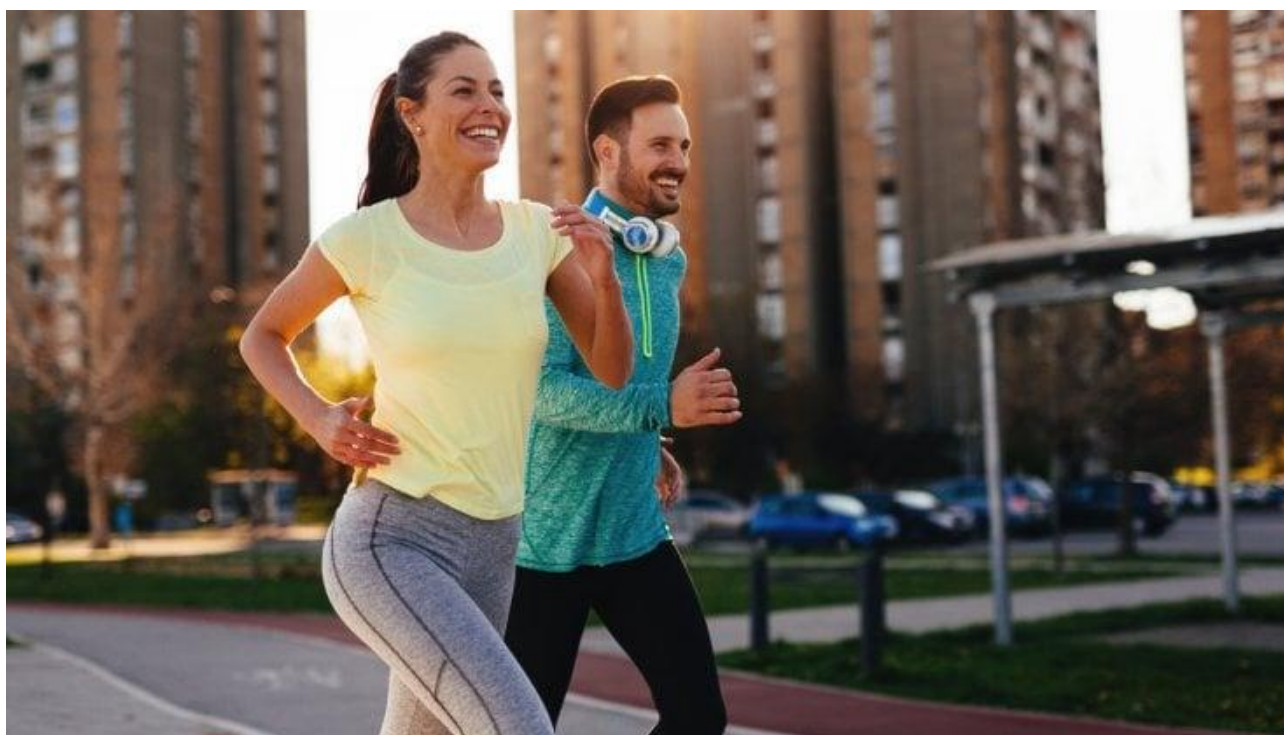


la Repubblica

Italiani diligenti a tavola, ma due su tre non fanno abbastanza movimento

di Beatrice Foresti



L'84% mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno, ma solo il 25% pratica uno sport. L'indagine di UniSalute

14 GIUGNO 2022 ALLE 17:08 1 MINUTI DI LETTURA

L'estate è alle porte ed è subito corsa a diete e programmi di allenamento last minute per superare la prova costume. Ma per gli italiani è più importante l'alimentazione o l'attività fisica nel mantenersi in forma e in salute? A rispondere è la nuova ricerca dell'Osservatorio Sanità di UniSalute, in collaborazione con Nomisma. Dopo aver interrogato un campione rappresentativo

della popolazione italiana di 1200 persone, dall'indagine è emerso che se da un lato la maggioranza sembra attenersi ad alcuni buoni principi di base sul “mangiare bene”, sul fronte dell'esercizio fisico, anch'esso fondamentale per la cura di sé - si riscontra invece una minor attenzione.

Nel dettaglio, positivo è il consumo di frutta e verdura: ben l'84% degli intervistati dichiara di mangiare questi alimenti almeno una volta al giorno, con il 33% che raggiunge le tre/quattro volte al giorno o più. Anche sul fronte “eccessi” la maggior parte degli italiani sembra diligente: in una giornata tipo, l'81% evita gli snack fritti, il 78% le bevande gassate zuccherate, e il 64% persino dolci e merendine. Meno rassicurante il fatto che solo il 53% del campione mangi pesce almeno una volta a settimana, al contrario della carne rossa, consumata 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 alimentare, è il tema attività fisica a destare maggiore preoccupazione: circa due italiani su tre (63%) dichiarano di non fare abbastanza movimento durante la giornata, e il 21% non lo svolge affatto. 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 dall'indagine, solo il 31% ritiene lo sport 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. Risultati, questi, non troppo esaltanti.

https://www.repubblica.it/economia/rapporti/osservazioni/italia/trend/2022/06/14/news/italiani_diligenti_a_tavola_ma_due_su_tre_non_fanno_abbastanza_movimento-353902729/