

## Padovani attenti a tavola, ma sette su dieci non fanno abbastanza movimento

- La maggior parte dei padovani cerca di mantenere buone abitudini alimentari: ad esempio, l'82% mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno
- Le carenze sono sul fronte dell'attività fisica: il 72% dichiara di non fare abbastanza movimento, e solo uno su quattro (25%) pratica uno sport
  - Quasi quattro padovani su 10 (37%) non si descrivono in buona salute

Bologna, 22 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 padovani 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'82% dei padovani dichiara di mangiare questi alimenti **almeno una volta al giorno**, con il 38% 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 nella città di Sant'Antonio si è piuttosto diligenti: nella giornata tipo, il **75%** dei padovani evita gli **snack fritti**, il **73%** le **bevande gassate zuccherate**, e il **58%** persino i **dolci** e le **merendine**.

Meno rassicurante il fatto che solo il **45%** del campione mangi pesce **almeno una volta a settimana**, mentre la **carne rossa** viene consumata ogni settimana da oltre tre padovani su quattro (76%). Certamente positiva, invece, la tendenza ad astenersi dai **superalcolici**, che il 65% degli intervistati beve **meno di una volta a settimana**.

Se dunque nel complesso i padovani possono essere promossi sul fronte dell'alimentazione, guardando invece all'**attività fisica** ci sono maggiori motivi di preoccupazione: circa **sette su dieci** (72%) dichiarano di **non fare abbastanza movimento durante la giornata**, e il 27% non svolge nessun tipo di **attività fisica**. Inoltre, solo il 25% **pratica uno sport**, dato comunque in aumento rispetto alla rilevazione di settembre 2021, quando la quota di sportivi registrata da **UniSalute** era del 14%.

UniSalute S.p.A.

Sede Legale e Direzione Generale: via Larga, 8 - 40138 Bologna (Italia) - unisalute@pec.unipol.it - tel. +39 051 6386111 - fax +39 051 320961  
Capitale sociale i.v. Euro 78.028.566,00 - Registro delle Imprese di Bologna, C.F. 03843680376 - P. IVA 03740811207 - R.E.A. 319365  
Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di Unipol Gruppo S.p.A., iscritta all'Albo Imprese di Assicurazione e riassicurazione Sez. I al n. 1.00084 e facente parte del Gruppo Assicurativo Unipol iscritto all'Albo delle società capogruppo al n. 046

www.unisalute.it

Ma per i padovani è più importante l'alimentazione o l'attività fisica nel mantenersi in salute? Coerentemente con i dati emersi, solo il 16% ritiene lo sport l'elemento fondamentale per il proprio benessere, mentre più del doppio (38%) indica l'alimentazione come fattore chiave. I risultati però non sono esaltanti: **quasi quattro padovani su dieci (37%) non si descrivono in buona salute**, con appena il 22% 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](http://www.unisalute.it)

### Contatti per la stampa:

Ecomunicare

**Daniele Battistelli**

[daniele.battistelli@ecomunicare.com](mailto:daniele.battistelli@ecomunicare.com)

340.6129558