

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

- La maggior parte degli italiani cerca di mantenere buone abitudini alimentari: ad esempio, l'84% mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno
- Le carenze sono sul fronte dell'attività fisica: il 63% dichiara di non fare abbastanza movimento, e solo il 25% pratica uno sport
 - Quasi 4 italiani su 10 (38%) non si descrivono in buona salute

Bologna, 14 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 **UniSalute**, in collaborazione con **Nomisma**, ha deciso di indagare come gli italiani si prendono cura di loro stessi tramite l'**alimentazione** e l'**attività fisica**, interrogando un campione rappresentativo della popolazione italiana di 1.200 persone.

I risultati, raccolti nella nuova ricerca dell'**Osservatorio Sanità di UniSalute**¹, mostrano una situazione in chiaroscuro: se riguardo il **cibo** la maggioranza sembra attenersi ad alcuni buoni principi di base, sul fronte dell'**esercizio fisico** – anch'esso fondamentale per preservare la propria salute - si riscontra invece una minor attenzione.

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. In una dieta sana bisogna inoltre evitare alcuni eccessi, e anche sotto questo aspetto la maggior parte degli italiani sembra diligente: nella giornata tipo, l'**81%** evita gli **snack fritti**, il **78%** le **bevande gassate zuccherate**, e il **64%** persino i **dolci** e le **merendine**.

Meno rassicurante il fatto che solo il **53%** del campione mangi pesce **almeno una volta a settimana**, mentre la **carne rossa** viene consumata ogni settimana 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**.

¹ Indagine CAWI condotta dall'istituto di ricerca Nomisma a inizio 2022 su di un campione di 1.200 persone stratificato per età (18-75 anni), sesso ed area geografica con sovracampionamento nelle province di Milano, Torino, Padova, Bologna, Napoli

UniSalute S.p.A.

Se dunque nel complesso gli italiani possono essere promossi sul fronte dell'alimentazione, 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%.

Ma per gli italiani è più importante l'**alimentazione** o l'**attività fisica** nel mantenersi in salute? Coerentemente con i dati emersi, solo il 31% ritiene lo sport l'**elemento fondamentale** per il proprio benessere, mentre la maggioranza (52%) indica l'**alimentazione** come fattore chiave. I risultati però non sono esaltanti: **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.

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