

## GLI ITALIANI E GLI STILI DI VITA, TRA ALIMENTAZIONE E ATTIVITA' FISICA

*Il Monitor Alimentare Doxa 2004 indaga sul rapporto alimentazione-salute degli italiani, sugli stili di vita che seguiamo durante la giornata.*

*Scelte sane e consapevoli di fronte al cibo e all'attività fisica sono auspicabili, ma non sempre perseguite. Insomma, Italiani coscienti e informati ma pigri: molto spesso, infatti, non riusciamo a liberarci dai vecchi vizi per abbracciare uno stile di vita corretto e finalmente più sano.*

*E i ragazzi italiani? Promossi in sedentarietà e bocciati in movimento. Fanno poco esercizio fisico e, dunque, non si piacciono. Un bambino su due e un giovane su tre si muove a piedi meno di trenta minuti al giorno. Eppure quasi tutti gli Italiani, a conti fatti, dicono di essere soddisfatti...*

### TRA IL DIRE E IL FARE

*'Se lei dovesse definire il suo stile di vita, lo definirebbe...?'* **Abbastanza sano o, addirittura, molto sano: così hanno risposto alla Doxa 9 Italiani su 10** (rispettivamente l'82,3 e il 7,7% del campione). I più soddisfatti del proprio stile di vita sono tra gli uomini, gli abitanti del Settentrione e gli "over 54". A giudicare da questo dato, dovremmo desumere che la popolazione italiana conduce, in grandissima maggioranza, una vita sana e segue un'alimentazione equilibrata e corretta.

Quando si parla teoricamente di **cosa significa vivere in modo sano, il 77% indica il bisogno di un'alimentazione sana (80,8 delle donne e 72% degli uomini) ; per il 48% occorre fare sport (52,4% degli uomini e 43,0% delle donne), per il 38% non bisogna fumare**, per il 35% bisogna evitare lo stress e vivere tranquilli, **per il 31% è necessario muoversi a piedi o in bicicletta**. E se fare sport è un'esigenza per chi è in una condizione sociale superiore (57,3%), non fumare lo è per la classe media (40%) e mangiare in modo equilibrato lo è per i ceti più bassi (79,9%).

Ma quando la domanda diventa "Cosa fa lei per vivere in modo sano?", le risposte cambiano: il 33,1% dichiara di non fumare e il 30,1% di muoversi a piedi o in bicicletta, mentre il 26,7% segue un'alimentazione sana (e le donne sono le meno diligenti, appena il 22,4%). E il 20,2% cerca di evitare lo stress nei comportamenti di tutti i giorni. Controcorrente il dato che riguarda l'attività fisica: a praticarlo è il 59,7% del campione, il 12% in più di quelli che lo ritengono una componente di uno stile di vita sano.

### I RIMEDI DEGLI INSODDISFATTI

Abbiamo visto che il 90% ha definito il proprio stile di vita "molto sano" o abbastanza sano". C'è dunque **un italiano su 10 che sente di vivere in modo poco o per niente sano**.

A questo 10% la Doxa ha chiesto cosa pensa che potrebbe fare per condurre una vita più sana. La maggioranza pensa che potrebbe seguire un'alimentazione più corretta (45,7%, ma tra le donne la percentuale è di dieci punti più alta). Al secondo posto indicano la possibilità di fare sport (40,1%), mentre il 36,1% pensa che sarebbe meglio non fumare. Non hanno difficoltà a individuare le soluzioni migliori ai comportamenti scorretti, eppure non le applicano alla loro vita. Perché?

**Il 56,3% dà la colpa alla mancanza di volontà** (soprattutto gli uomini, 58,8%), **la metà esatta degli insoddisfatti alla mancanza di tempo** (soprattutto le donne, 54%). Il 20,2 risponde semplicemente "per abitudine", il 9,8% denuncia una mancanza di risorse economiche da destinare a questo scopo. La mancanza di voglia è la causa più indicata nelle regioni del Nord Ovest (80,3%), quella di tempo in quelle del Nord Est (76,2%). La mancanza di soldi è lamentata di più al Centro (10,8%) e soprattutto al Sud (11,9% contro il 6,8% del Nord).

#### **LO STILE DI VITA SANO SI PUÒ IMPARARE A SCUOLA**

Un'altra indicazione che ci arriva dalla Doxa riguarda quali mezzi sarebbero più utili, secondo gli italiani, per diffondere la cultura del vivere sano. La maggioranza (**41,4%**) suggerisce di promuovere **campagne informative sui mass media** (un'esigenza sentita soprattutto dalle donne, 42%, e dai giovani, 43,7%). Il **37,1%** degli intervistati chiede invece alla **scuola** di inserire nel programma **un'ora di didattica dedicata all'alimentazione e agli stili di vita corretti** (lo chiede soprattutto la fascia tra 35 e i 54 anni). Il **22,7%** crede che sia una **responsabilità dei singoli** e sollecita un ruolo attivo della famiglia, mentre il 20,4% vorrebbe vedere un maggior impegno degli enti locali nel creare occasioni di attività fisica e il 19,1% chiede specificamente più strutture per praticare sport. Il 15,8%, infine, chiede un maggiore impegno da parte dell'industria alimentare.

Da una ulteriore indagine della Doxa condotta ad hoc sugli adolescenti italiani risulta che sono pigri e insoddisfatti, fanno poco esercizio fisico e, dunque, non si piacciono. **Un bambino su due e un giovane su tre si muove a piedi meno di trenta minuti al giorno**. Tanto è vero che un adolescente su due non è soddisfatto della propria forma fisica: il 39% vorrebbe essere più snello, il 16% più robusto. Dalla ricerca emerge che tra i giovani si diffonde cultura alimentare, ma a questa non si accompagna ancora una appropriata cultura del movimento.

#### **QUELLO CHE CI PIACE E QUELLO CHE CI FA BENE**

Buoni propositi e cattive abitudini si scontrano quando si affronta il rapporto fra alimentazione e salute. **Il 95,4% del campione Doxa crede che una cattiva alimentazione incida sulla salute** (nel 2003 era il 91%), ma poi - quando bisogna scegliere il cibo da portare a tavola - solo il

43,4% pensa alla salute, agli alimenti più compatibili con uno stile di vita sano (nel 2003 era il 48,1%), a tutto vantaggio della gola e del gusto (49,8%, un anno fa era il 43,7%).

Tra gli altri fattori che influenzano la salute il 94,4% indica la cattiva qualità dell'aria, il 94,2% uno stile di vita frenetico e stressante, il 94% il fumo, il 90,4% la vita sedentaria.

Sugli aspetti che determinano la scelta di quali alimenti portiamo a tavola, l'Italia si spacca: chi pensa a mangiare quello che gli piace abita prevalentemente al Centro e al Sud, chi cerca la salute negli alimenti abita nel Nord Ovest. I più gaudenti appartengono ai ceti alti, i più salutisti a quelli bassi. C'è poi un terzo settore che influenza la scelta dei cibi, il tempo di preparazione: solo il 6,8% sceglie di mangiare quello che è più semplice e veloce da preparare.

#### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI...

La Doxa ha chiesto di calcolare il fabbisogno quotidiano di calorie di un uomo adulto, con un lavoro sedentario e uno stile di vita non particolarmente attivo. **Il 16,7% ha risposto "Meno di 1.500 calorie"** (in realtà, il fabbisogno di un bambino di 5 anni secondo le tabelle dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione), il 14,6% ha risposto "Tra le 1.900 e le 2.000 calorie" (il fabbisogno di un bambino di 8-10 anni, sempre fonte l'Inran). Soltanto il 2,1% del campione ha indicato "2.300-2.400 calorie", che è la risposta più vicina al fabbisogno medio indicato oggi dai nutrizionisti: 2.290 calorie al giorno.

#### IL MEDICO DI BASE AL SUD E IL NUTRIZIONISTA AL NORD

A chi si affidano gli italiani per essere informati su una corretta alimentazione? La fonte più attendibile è il **medico di famiglia** (54,4%), in particolare per le donne (55,5%) e per chi ha superato i 54 anni (64,2%), per i ceti bassi (68%) e per le zone del Sud (56,5%). Segue (con il 34,3%) la figura del **nutrizionista** e del **dietologo**, consultato però soprattutto dai giovani (39,8%), dai ceti alti (40,7%) e per le regioni del Nord (36,8%). La televisione "doppia" la stampa: 22,5 contro il 9,7%. Mentre Internet è ancora una prerogativa di pochi, appena l'1% del campione, con una concentrazione fortissima nel ceto alto (dove la percentuale schizza al 2,8%) e nel Nord Est (2,7%).

#### E LA DONNA È SEMPRE 'REGINA DEI FORNELLI'

Vediamo adesso come si comportano gli italiani in cucina, chiedendoci innanzitutto: chi sta ai fornelli di solito nelle nostre case? Il sondaggio Doxa risponde che a cucinare regolarmente nelle famiglie italiane sono per il **92% le donne** e per l'**8% gli uomini**. Gli uomini che cucinano di più appartengono ai ceti bassi (11,6%) e vivono nel Nord Est (10,6%). Ma più che un dato scientifico questa divisione dei compiti casalinghi è una

"percezione". Se si estrapolano infatti le risposte date soltanto dagli intervistati maschi, la loro percentuale in cucina sale al 15,4%. E se invece si guarda solo alle risposte delle donne, la percentuale dei "cuochi" maschi scende drasticamente all'1,2%, mentre nel 98,8% sarebbero le donne a cucinare davvero.

Tre sono gli atteggiamenti degli italiani quando preparano da mangiare. Per il **54,2% cucinare "è un piacere"**, perché rende il mangiare più gradevole", per il 26,7% è "un obbligo da assolvere quando si ha poco tempo a disposizione, un piacere quando ci si può dedicare senza fretta", per il 19,1% infine è sempre e "solo un obbligo da assolvere per garantire a me o alla mia famiglia il minimo indispensabile per sopravvivere". A credere nel piacere della cucina sono soprattutto gli uomini (55,8%) e i più anziani (61,1%), mentre i giovani sotto i 35 anni (29%) e le donne (30,7%) lo vedono come un obbligo o come un piacere a seconda delle circostanze. Da notare che le percentuali più alte di chi vede sempre i fornelli come un obbligo sono al Nord Est (21,3%) e al Sud (21,9%), mentre apprezzano il piacere del cucinare soprattutto gli abitanti del Nord Ovest (62,8%).

L'atteggiamento disincantato di tanti italiani in cucina riaffiora davanti ai **"cibi pronti", freschi o surgelati**: a fronte di un 42,3% che non li consuma mai, c'è una percentuale del 9,1% che li consuma regolarmente e una del 48,6% che lo fa occasionalmente (un anno fa le percentuali erano rispettivamente del 6,9 e del 46,3%). In gran parte si tratta di giovani (12,5 e 55,7%). Motivo della scelta, "perché sono pratici" per il 75,2% del campione, "perché permettono di mangiare piatti che non si è in grado (o non si ha il tempo) di cucinare" per il 24,8%.