

ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA

(degli adulti, dei giovani di 12-17 anni e dei bambini di 6-11 anni)

**Presentazione
dei risultati**

Parma, 6 maggio 2004

S. 04029-30



FEDERALIMENTARE

Servizi s.r.l.

Nelle pagine seguenti vengono presentati i principali risultati di uno studio che l'Istituto DOXA ha condotto nel periodo febbraio-aprile 2004 per conto di FEDERALIMENTARE Servizi s.r.l., con lo scopo di conoscere le abitudini sia degli adulti che dei giovani (12-17 anni) e dei bambini (6-11 anni) in fatto di alimentazione, attività motoria e benessere fisico.

Lo studio si compone di tre indagini:

1. un'indagine basata su **2.041** interviste **domiciliari** ad un campione nazionale di **adulti di 15 anni ed oltre**
2. un'indagine basata su **1.001** interviste **telefoniche** ad un campione nazionale di **giovani di 12-17 anni**
3. un'indagine basata su **1.009** interviste **telefoniche** ad un campione nazionale di **genitori con bambini di 6-11 anni**

Le interviste sono state condotte nel periodo
24 febbraio - 14 aprile 2004 da intervistatori
opportunamente istruiti e controllati.

**VIVERE IN MODO SANO:
PERCEZIONI E STILI DI VITA DEGLI ITALIANI**



Cosa significa condurre una vita sana, vivere in modo sano

(Analisi per sesso ed età)

Base: totale campione

Dom. 27

	TOTALE %	SESSO		ETA'		
		maschi %	fem- mine %	meno di 35 anni %	35-54 anni %	più di 54 anni %
● alimentazione sana/equilibrata	77	72	81	74	79	77
● fare sport/attività fisica	48	52	43	68	50	27
● non fumare	38	38	38	38	41	36
● vivere in modo tranquillo	35	35	35	29	42	33
● muoversi a piedi o in bicicletta	31	30	32	22	34	36
● dormire/riposare	16	16	17	15	18	17
● evitare di affaticarsi troppo	9	8	10	7	11	9
● limitare l'uso di farmaci	8	9	7	8	10	7
● dedicarsi ai propri hobby	5	5	4	5	5	4
● altro	4	3	4	3	4	4
● non sa	2	2	2	2	2	3

L'alimentazione corretta svolge un ruolo primario per uno stile di vita sano (soprattutto per le donne). Gli altri ingredienti per una vita sana sono: sport/attività fisica (soprattutto per gli uomini e per i giovani), astensione dal fumo, tranquillità (in particolar modo fra i 35 e i 54 anni) e abitudine, per i piccoli spostamenti, a muoversi a piedi o in bicicletta, anziché usare mezzi motorizzati (ciò è particolarmente sentito dai 35 anni in su).

Attività svolte per condurre una vita sana, per vivere in modo sano

(Analisi per sesso ed età)

Base: totale campione

Dom. 28

	TOTALE %	SESSO		ETA'		
		maschi %	fem- mine %	meno di 35 anni %	35-54 anni %	più di 54 anni %
● sport/attività fisica	60	52	67	56	57	66
● non fumare	33	33	33	31	36	33
● muoversi a piedi o in bicicletta	30	30	30	21	33	36
● alimentazione sana/equilibrata	27	31	22	44	25	12
● vivere in modo tranquillo	20	21	20	15	22	24
● dormire/riposare	11	10	13	12	11	12
● evitare di affaticarsi troppo	6	5	6	5	5	8
● limitare l'uso di farmaci	6	6	7	7	9	3
● dedicarsi ai propri hobby	4	6	3	6	4	4
● altro	2	2	2	1	1	3
● non sa	10	11	9	11	10	10

Il 60% degli italiani dichiarano di fare sport/attività fisica per vivere in modo sano (67% delle donne e 52% degli uomini) e il 27% cercano di avere un' alimentazione sana/equilibrata (31% fra gli uomini e 44% fra i giovani)

Attività svolte per condurre una vita sana, per vivere in modo sano

(Analisi per area geografica)

Base: totale campione

Dom. 28

	TOTALE %	Nord ovest %	Nord est %	Centro %	Sud e Isole %
● fare sport/attività fisica	60	65	67	60	52
● non fumare	33	45	28	35	26
● muoversi a piedi o in bicicletta	30	40	39	29	18
● alimentazione sana/equilibrata	27	30	29	28	22
● vivere in modo tranquillo	20	20	25	22	17
● dormire/riposare	11	12	16	11	9
● evitare di affaticarsi troppo	6	6	8	5	5
● limitare l'uso di farmaci	6	6	7	8	6
● dedicarsi ai propri hobby	4	4	6	7	3
● altro	2	1	1	4	1
● non sa	10	7	4	13	14

In tutte le regioni del Nord si fa più sport.

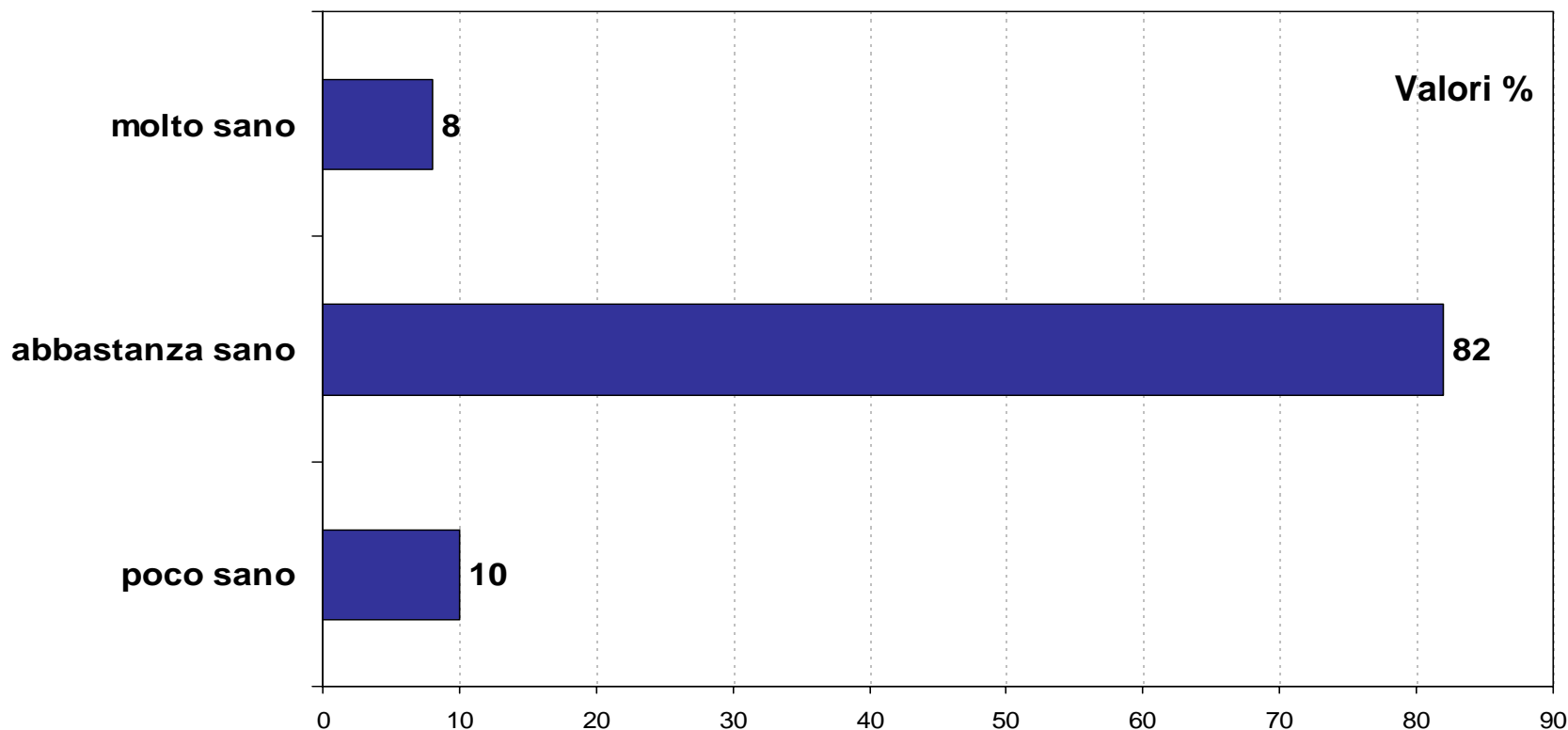
Al Nord-ovest c'è una maggior attenzione a non fumare.

Al Sud c'è una minor attenzione verso un'alimentazione sana/equilibrata.

Definizione del proprio stile di vita, del proprio modo di vivere

Base: totale campione

Dom. 29



**Il 90% degli italiani ritengono di avere uno stile di vita sano
(8% molto sano e 82% abbastanza sano)**

Attività che si devono svolgere per condurre una vita sana

(Analisi per sesso ed età)

Base: intervistati che definiscono il proprio stile di vita poco/per niente sano

Dom. 30

	TOTALE %	SESSO		ETA'		
		maschi %	fem- mine %	meno di 35 anni %	35-54 anni %	più di 54 anni %
● alimentazione sana/equilibrata	46	37	56	55	38	44
● sport/attività fisica	40	43	37	50	45	10
● non fumare	36	39	33	40	35	31
● vivere in modo tranquillo	28	28	28	23	36	18
● muoversi a piedi o in bicicletta	16	12	20	12	18	19
● dormire/riposare	12	10	16	12	15	8
● evitare di affaticarsi troppo	6	2	10	2	6	12
● dedicarsi ai propri hobby	5	4	7	5	6	6
● limitare l'uso di farmaci	2	2	3	1	4	-
● altro	3	4	1	2	3	3
● nulla in particolare	2	2	2	1	2	2

Fra coloro che definiscono il proprio stile di vita poco/per niente sano, quasi la metà (46%) ritengono che per condurre una vita più sana dovrebbero controllare di più la propria alimentazione (qs. consapevolezza è più presente fra le donne - 56% - e fra i giovani - 55%) e il 40% dichiarano che dovrebbero fare più sport/attività fisica (50% fra i giovani).

Attività che si devono svolgere per condurre una vita più sana

(Analisi per area geografica)

Base: intervistati che definiscono il proprio stile di vita poco/per niente sano

Dom. 30

	TOTALE %	Nord ovest %	Nord est %	Centro %	Sud e Isole %
● alimentazione sana/equilibrata	46	66	42	47	38
● fare più sport/attività fisica	40	39	56	42	32
● non fumare	36	46	22	41	37
● vivere in modo tranquillo	28	30	25	35	24
● muoversi di più a piedi/in bicicletta	16	25	13	21	10
● dormire/riposare	12	14	13	15	10
● evitare di affaticarsi troppo	6	4	5	4	8
● dedicarsi di più ai propri hobby	5	1	5	7	7
● limitare l'uso di farmaci	2	-	6	4	-
● altro	3	7	6	-	-
● nulla in particolare	2	1	-	4	1

Fra coloro che definiscono il proprio stile di vita poco/per niente sano, quasi la metà (46%) ritengono che per condurre una vita più sana dovrebbero controllare di più la propria alimentazione (qs. consapevolezza è più presente al Nord-ovest - 66%) e il 40% dichiarano che dovrebbero fare più sport/attività fisica (56% al Nord-est).

Ostacoli che impediscono o rendono difficile svolgere attività per vivere sani

(Analisi per sesso ed età)

Base: intervistati che definiscono il proprio stile di vita poco/per niente sano

Dom. 30bis

	TOTALE %	SESSO		ETA'		
		maschi %	fem- mine %	meno di 35 anni %	35-54 anni %	più di 54 anni %
● mancanza di volontà/voglia	56	59	54	66	51	49
● mancanza di tempo/per lavoro	50	47	54	49	62	23
● per abitudine	20	22	19	19	23	18
● mancanza di risorse economiche	10	9	11	4	16	7
● problemi di salute/sono anziano	5	2	8	3	5	9
● mancanza di strutture/lontananza	3	4	1	2	3	3
● mancanza d'informazione	2	2	2	1	3	2
● nulla in particolare	7	5	8	10	3	8

I maggiori ostacoli ad uno stile di vita sano sono costituiti dalla mancanza di volontà (soprattutto fra gli uomini) e dalla mancanza di tempo (soprattutto fra le donne).

Azioni/iniziative più utili per diffondere la cultura del vivere sano

(Analisi per sesso ed età)

Base: intervistati che definiscono il proprio stile di vita poco/per niente sano

Dom. 31

	TOTALE %	SESSO		ETA'		
		maschi %	fem- mine %	meno di 35 anni %	35-54 anni %	più di 54 anni %
● campagne informative mass-media	41	41	42	44	41	40
● introduzione di un'ora didattica dedicata nelle scuole	37	35	39	36	42	34
● più responsabilità singoli individui	23	22	23	21	26	22
● più impegno enti locali per creare luoghi e condizioni per svolgere attività sportive	20	21	20	20	19	22
● più iniziative/strutture sportive per diffondere lo sport	19	21	17	24	18	15
● più impegno industria alimentare	16	16	16	12	15	20

Campagne informative sui mass-media e la scuola sono ritenuti gli strumenti più utili per diffondere la cultura del vivere sano.

**ALIMENTAZIONE E FORMA FISICA:
OPINIONI ED ABITUDINI DEI GIOVANI (12-17
ANNI) E DEI GENITORI DI BAMBINI (6-11 ANNI)**

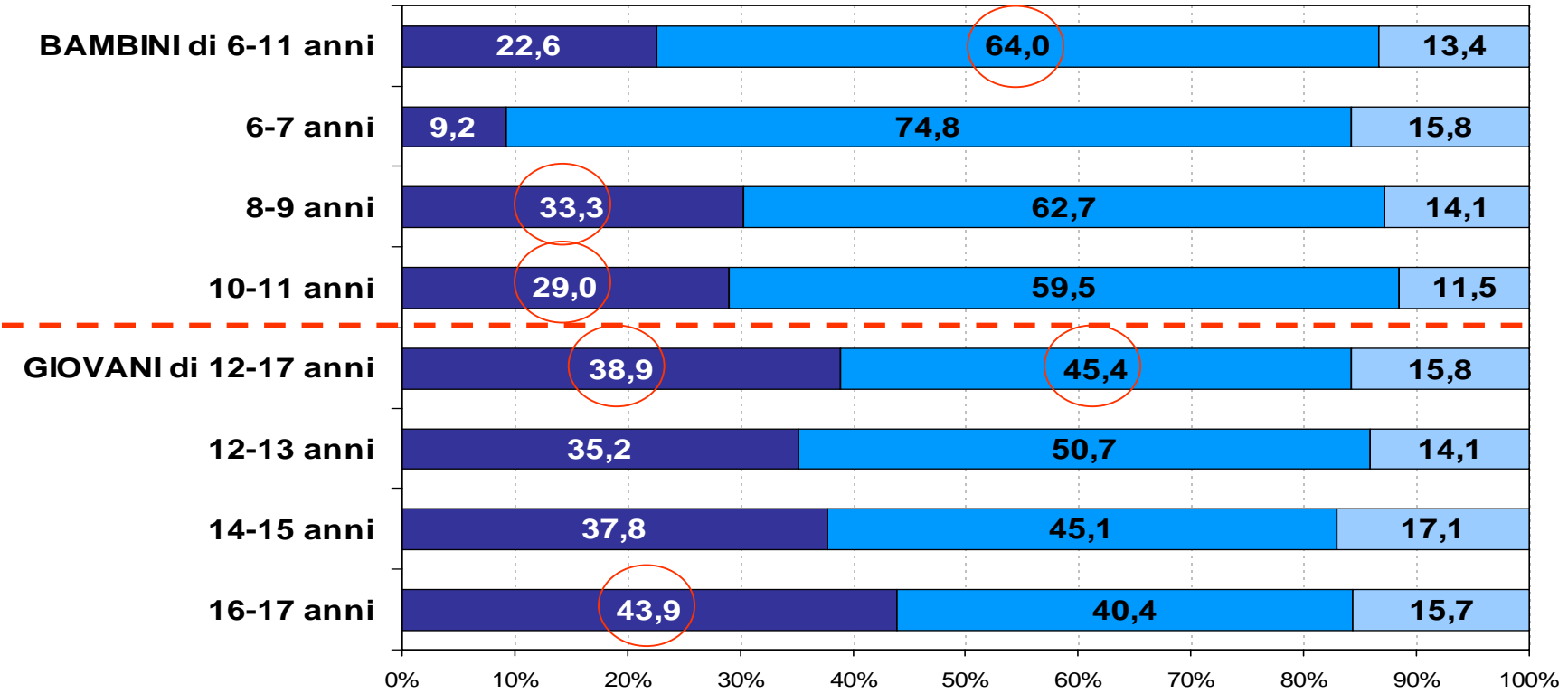


SODDISFAZIONE PER IL PESO ATTUALE (*)

Risposte dei genitori per i bambini di 6-11 anni e dei ragazzi di 12-17 anni

(D. 6)

■ essere più snello ■ né più snello, né più robusto/non so ■ più robusto

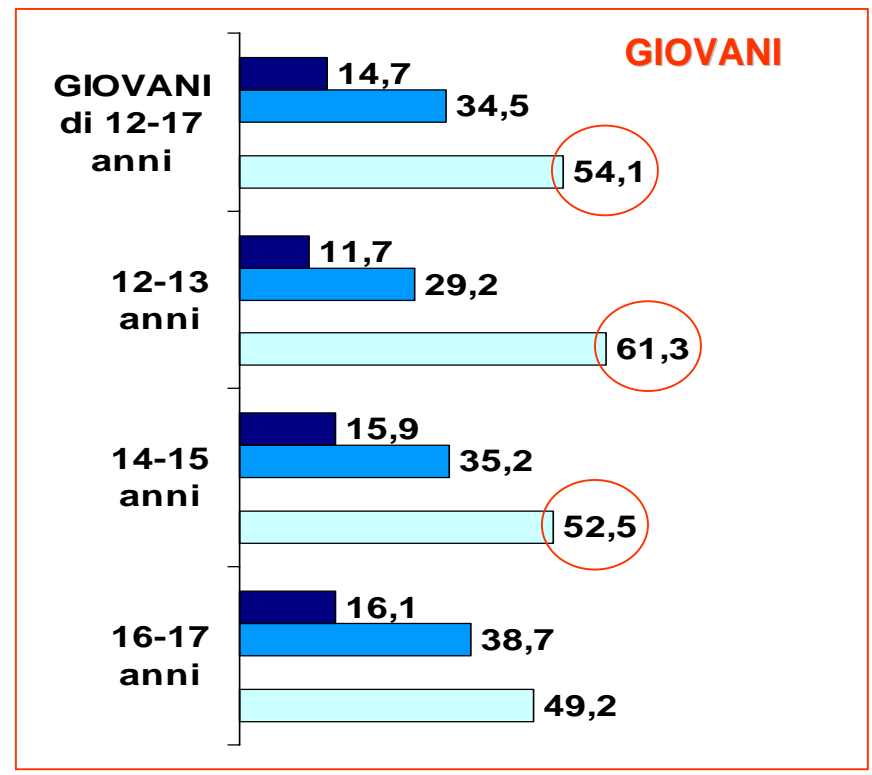
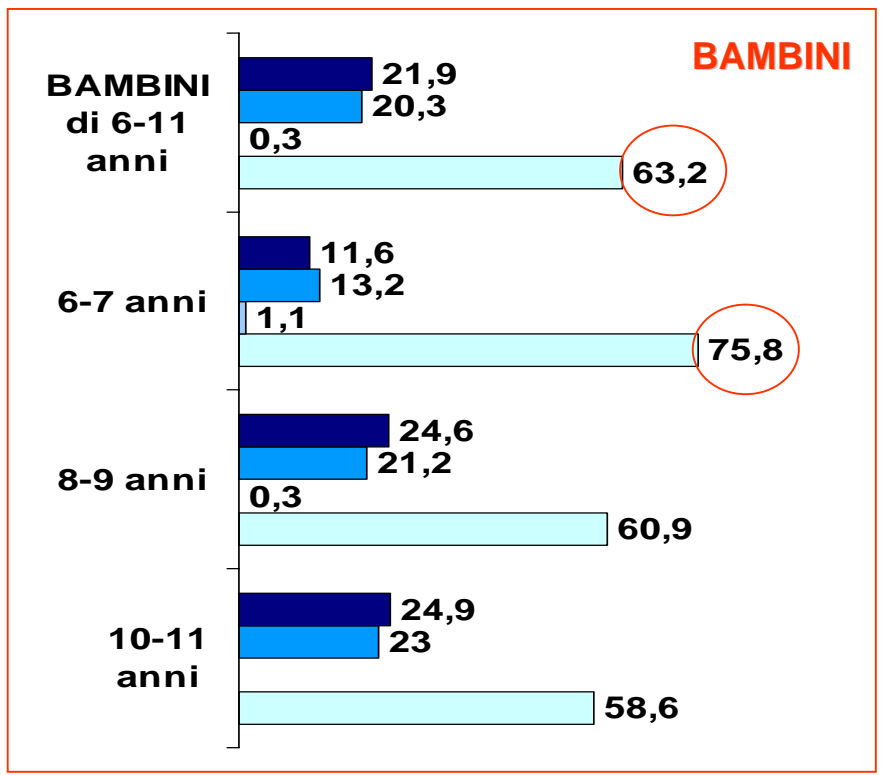


Dovrebbero pesare di meno (secondo le dichiarazioni dei loro genitori)
 il 9% dei bambini fra 6 e 7 anni e circa il 30% fra 8 e 11 anni.
Vorrebbero pesare di meno il 36% dei giovani fra 12 e 15 anni e il 44% fra 16 e 17 anni.

SOLUZIONI ADOTTATE PER RIDURRE O MANTENERE IL PESO

Risposte dei genitori per i bambini di 6-11 anni e dei ragazzi di 12-17 anni

(D. 7)



Il 37% dei genitori di bambini di 6-11 anni, controllando l'alimentazione dei propri figli e/o incentivandone l'attività fisica, stanno cercando di ridurre o mantenerne il peso attuale.

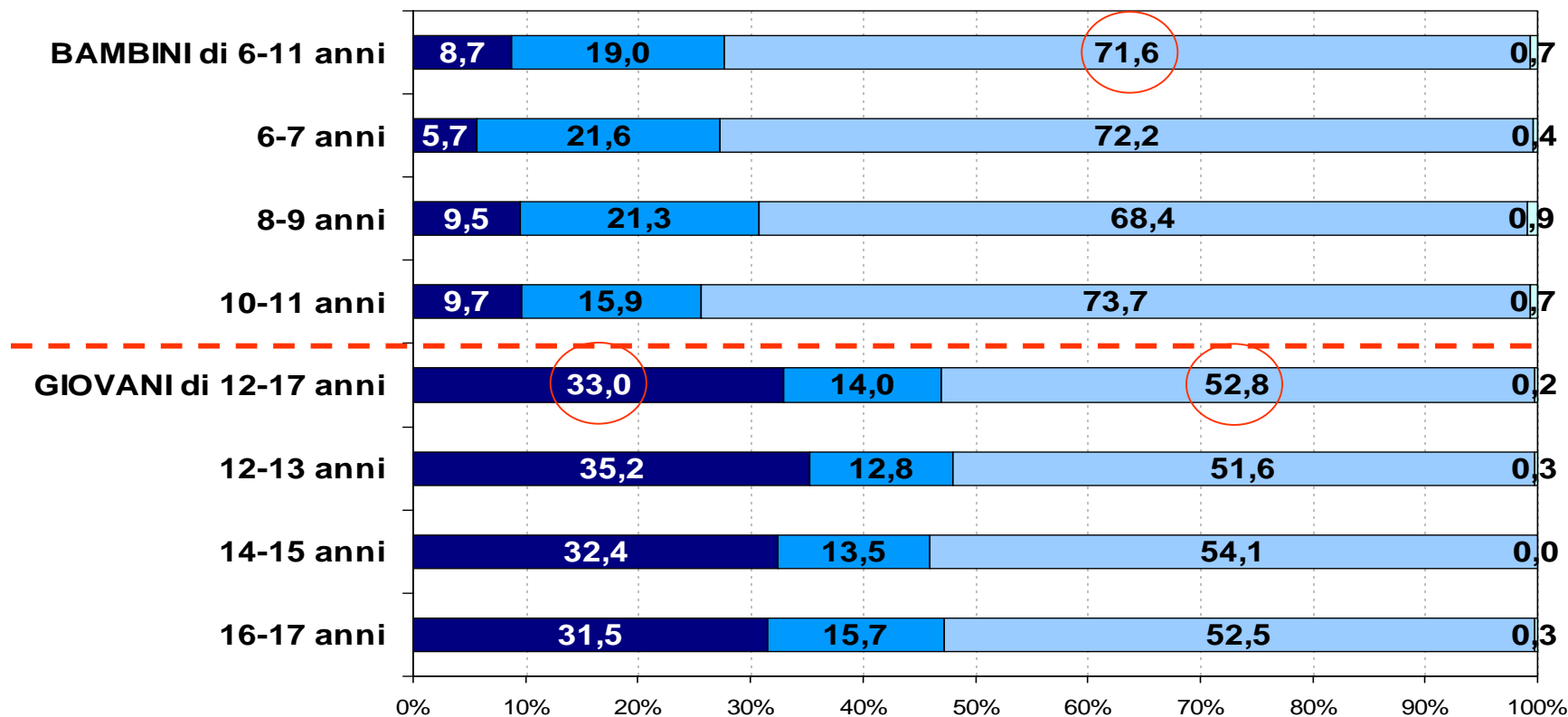
Il 46% dei giovani di 12-17 anni stanno cercando di ridurre o mantenere il peso attuale controllando l'alimentazione e/o facendo attività fisica.

CHE COSA E' PIU' UTILE PER MANTENERE IL PESO IDEALE (O DIMAGRIRE)

Risposte dei genitori per i bambini di 6-11 anni e dei ragazzi di 12-17 anni

(D. 8)

■ attività fisica ■ alimentazione ■ entrambe ■ non so

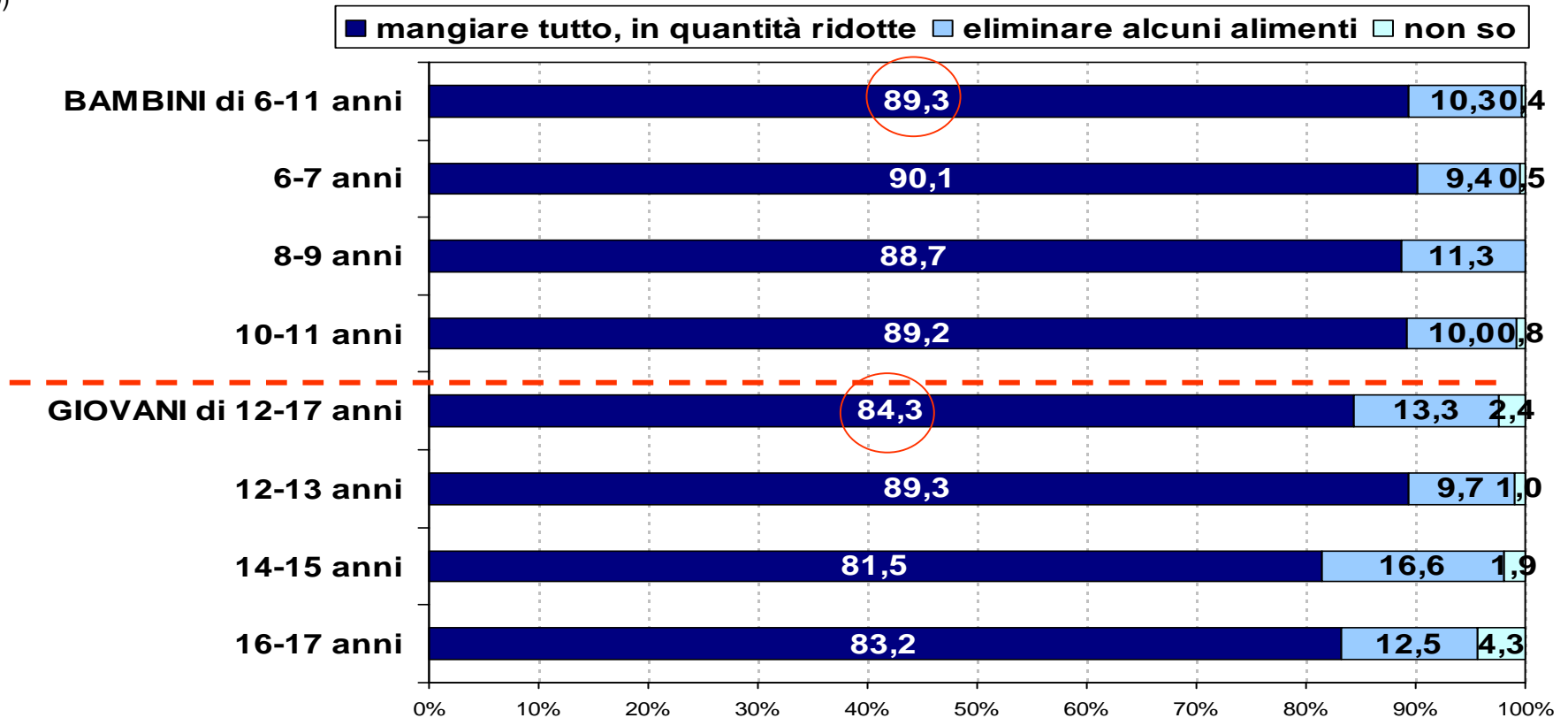


Oltre il 70% dei genitori ritengono che per ridurre/mantenere il peso occorrano sia sport che un'alimentazione controllata, mentre il 20% credono che basti una corretta alimentazione. Diversa l'opinione dei giovani: solo poco più di metà (53%) ritengono che occorrano sia sport che un'alimentazione controllata, mentre un terzo (33%) danno più importanza allo sport.

SOLUZIONI CONSIDERATE PREFERIBILI PER DIMAGRIRE O MANTENERE IL PESO IDEALE

Risposte dei genitori per i bambini di 6-11 anni e dei ragazzi di 12-17 anni

(D. 9)



E' opinione diffusa sia fra i genitori (89%) che fra i giovani (84%) che per ridurre/mantenere il peso non occorre eliminare alcuni alimenti, si può mangiare un po' di tutto, purchè in quantità ragionevoli.

LIVELLO DI ACCORDO DEI GIOVANI E DEI GENITORI, CON ALCUNI GIUDIZI SULL'ALIMENTAZIONE

(D. 11)

		GENITORI		GIOVANI	
		Sì, è vero (%)	Non è vero (%)	Sì, è vero (%)	Non è vero (%)
1.	E' preferibile usare pochi condimenti nella preparazione dei pasti	84.0	13.5	66.9	25.3
2.	Chi mangia in modo equilibrato trova nel cibo tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno	96.7	1.7	89.0	7.3
3.	Per dimagrire e stare bene si deve soprattutto fare un'attività fisica regolare, mangiare poco non è sufficiente	81.0	14.3	86.2	11.7
4.	E' preferibile essere sempre un po' sotto peso (qualche cosa in meno del peso normale)	34.9	57.4	20.6	75.7
5.	Per stare bene è preferibile fare due pasti leggeri, con una prima colazione abbondante	75.8	19.0	70.9	23.7

(continua)

LIVELLO DI ACCORDO DEI GIOVANI E DEI GENITORI, CON ALCUNI GIUDIZI SULL'ALIMENTAZIONE

(D. 11)

(segue dalla pag. precedente)

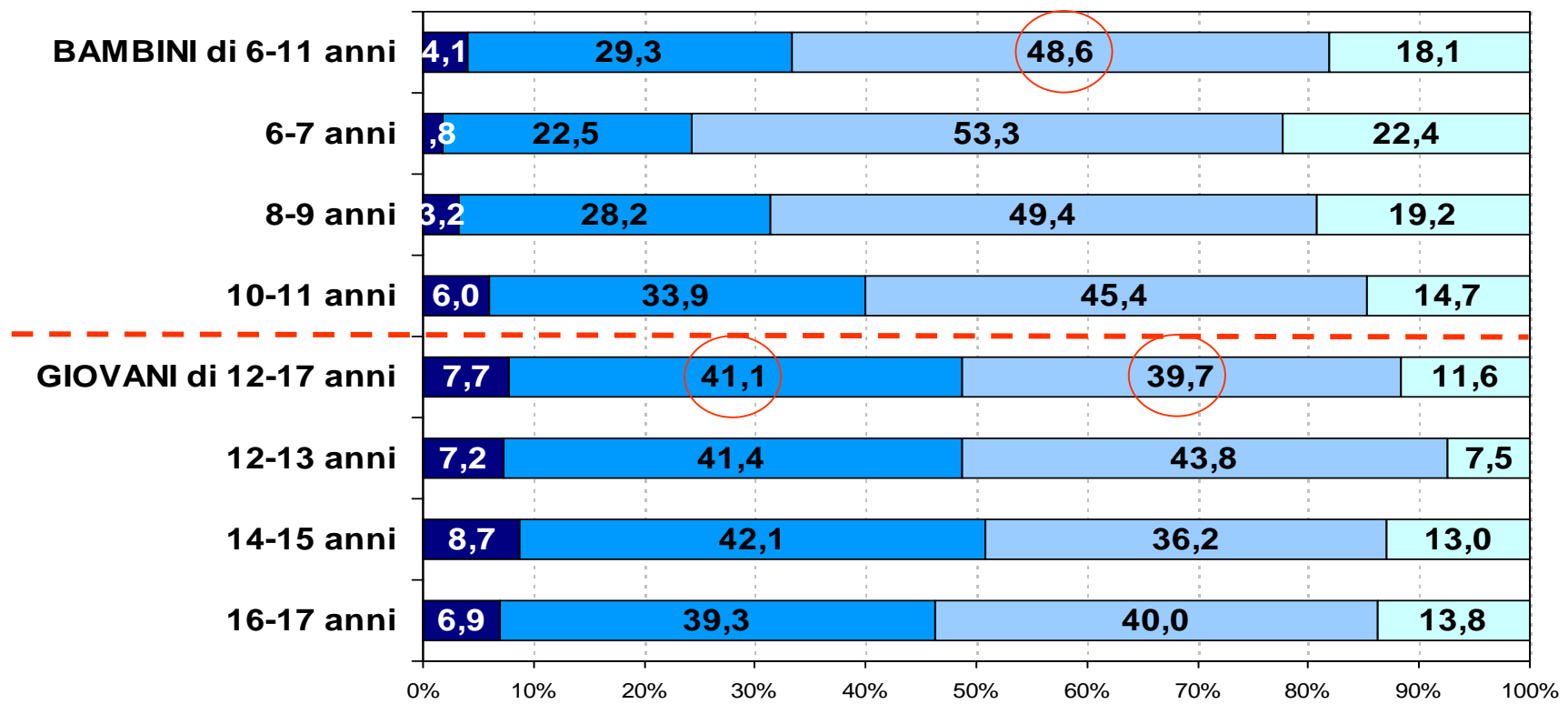
		GENITORI		GIOVANI	
		Sì, è vero (%)	Non è vero (%)	Sì, è vero (%)	Non è vero (%)
6.	In un'alimentazione equilibrata si possono mangiare anche i dolci	93.5	3.9	79.0	16.6
7.	Per un'alimentazione sana è consigliabile mangiare molta verdura e frutta	98.0	1.6	97.0	2.4
8.	I ragazzi possono crescere bene anche con un'alimentazione vegetariana	22.9	65.8	30.0	61.3
9.	L'alimentazione quotidiana può essere suddivisa in 4-5 pasti al giorno	87.6	9.2	69.0	26.4
10.	Mangiucchiare continuamente tutto il giorno è sbagliato	94.1	4.6	89.0	9.8
11.	La quantità di liquidi da bere in un giorno è compresa fra 1 e 2 litri	91.3	4.7	79.3	15.8

FREQUENZA DELL'ATTIVITA FISICA E SPORTIVA A SCUOLA O FUORI DALLA SCUOLA

Risposte dei genitori per i bambini di 6-11 anni e dei ragazzi di 12-17 anni

(D. 17)

■ tutti i giorni o quasi ■ 3-4 giorni la sett. ■ 1-2 v. la sett. ■ meno di 1 v. la sett. (o mai)



Un terzo (33%) dei bambini fanno attività fisica almeno 3 volte alla settimana.
Quasi la metà (49%) dei ragazzi di 12-17 anni fanno attività fisica almeno 3 volte alla settimana.