

La metà degli italiani segue una dieta, ma pochi si affidano a uno specialista

- Il 51% degli italiani si attiene a una dieta o a un regime alimentare controllato, ma solo nel 19% dei casi a prescriverli è stato un professionista
- Sentirsi bene con sé stessi e mantenersi in forma sono le motivazioni più diffuse; uno su quattro considera la dieta anche uno strumento di prevenzione
 - Sette italiani su dieci mangiano quasi esclusivamente cibo cucinato in casa

Bologna, 13 maggio 2024

Il **buon cibo** è da sempre parte della cultura italiana, con la nostra cucina che è una delle più apprezzate in tutto il mondo. Ma **mangiar bene** è anche una questione di salute, oltre che di gusto: gli italiani ne sono consapevoli? E come si comportano rispetto alle loro scelte alimentari? Su questo argomento si concentra l'ultima indagine dell'**Osservatorio Sanità**¹ di **UniSalute**, che insieme a Nomisma ha interrogato un campione di 1.200 persone in merito al loro rapporto col cibo.

La prima notizia è che **sempre più italiani dichiarano di seguire una dieta o un regime alimentare controllato**: se nella rilevazione effettuata nel 2021 erano meno di un terzo (29%), oggi sono ben il 51%. Questa percentuale è composta però solo per il 19% da chi si è affidato a uno specialista, come **un dietologo o un nutrizionista**, nonostante il 60% degli intervistati si dichiarino interessati a farsi seguire da un professionista dell'alimentazione. Molti optano invece per il **"fai-da-te"** o per il **consiglio di amici e parenti** (22%), mentre nel resto dei casi uno specifico tipo di alimentazione è stato suggerito dal **medico di base** (6%) o da un **personal trainer** (4%).

Ma perché seguire una **dieta**? La motivazione più spesso citata è il **sentirsi bene con se stessi** (46%), insieme al volersi **mantenere in forma e curare il proprio aspetto fisico** (46%). In secondo piano, ma comunque importanti, ci sono le questioni legate alla salute: da chi vuole risolvere un problema di **sovrappeso o obesità** (29%), a chi cerca di **fare prevenzione** rispetto a malattie e altri disturbi (25%), o anche chi ha dovuto cambiare il proprio regime alimentare dopo aver riscontrato dei **valori fuori norma nelle analisi del sangue** (22%).

In ogni caso, che sia a dieta o meno, quasi un italiano su due (46%) dice di aver **mangiato in modo più sano ed equilibrato** nell'ultimo anno, e il 55% ritiene le buone abitudini alimentari un aspetto fondamentale della propria salute. La **dieta mediterranea** risulta molto diffusa, con il 45% che la indica come lo stile alimentare più simile al proprio. Seguono, a una certa

¹ Indagine CAWI condotta dall'istituto di ricerca e consulenza Nomisma a dicembre 2023 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.

distanza, le **diete ipocaloriche** (13%), **alimentazioni personalizzate** in base alle proprie esigenze specifiche (12%) e le **diete iperproteiche** (9%). Si descrive invece come **vegano o vegetariano** solo il 5% degli intervistati.

Infine, nonostante i ritmi di vita sempre più frenetici, sette italiani su dieci (70%) rivelano di **mangiare cibo cucinato in casa** in tutti i pasti o quasi. Circa uno su tre (32%) consuma anche **cibi pronti o da riscaldare** almeno 2 o 3 volte alla settimana, mentre solo il 16% dichiara di utilizzare almeno 2 o 3 volte a settimana i servizi di **takeaway o delivery**.

UniSalute

UniSalute è la **prima assicurazione sanitaria in Italia per numero di clienti gestiti. Si prende cura ogni giorno della salute di oltre 10 milioni di persone:** famiglie, dipendenti di aziende, iscritti ai Fondi sanitari di categoria e alle 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 delle persone nel loro intero ciclo di vita.

Le **soluzioni individuali** UniSalute sono disponibili presso **la rete agenziale del Gruppo Unipol, le banche del Gruppo BPER Banca, la Banca Popolare di Sondrio e sul sito internet della Compagnia**, per garantire sempre la migliore risposta alle esigenze di salute, con competenza, specializzazione e vicinanza.

Per le **polizze collettive**, UniSalute offre un **approccio integrato** studiando con attenzione le caratteristiche del settore e mettendo a punto Piani sanitari personalizzati e flessibili, per rispondere alle esigenze più specifiche del mondo del lavoro.

UniSalute 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 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.

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