

Gli italiani non rinunciano a olio extravergine e pizza

Olio extravergine e pizza: sono gli alimenti a cui gli italiani non rinuncerebbero mai. Lo segnala la ricerca *Prevenzione e Stili di vita* curata da Nomisma per UniSalute, che conferma la predilezione dei nostri connazionali per la dieta mediterranea. 64 italiani su 100 non farebbero mai a meno dell'olio extravergine «buono», che usano ogni giorno a tavola. Seguono le verdure di stagione, indispensabili per il 53% degli intervistati, il sale per il 25%, il caffè (18%) e le spezie (5%).

E i piatti irrinunciabili? Quelli regionali, per il 91% degli italiani. E, in particolare, la pizza per 65 connazionali su 100. Per il 68% degli italiani il cibo è fonte di soddisfazione, piacere e felicità, mentre per il 49% rappresenta un momento di condivisione e socialità. Un italiano su 3 è convinto che l'alimentazione sia uno strumento del benessere e considera il cibo uno dei modi per mantenersi in salute. Tra gli alimenti presenti tutti i giorni sulle nostre tavole non mancano mai la frutta e la verdura, che vengono consumate più volte al giorno dal 40% e dal 39% degli italiani, e ancora pane, pasta, riso e patate (23%). I dati sono positivi anche per quanto riguarda la colazione: l'89% del campione fa attenzione a consumare un primo pasto adeguato, accompagnando latte, thè o caffè al cibo.

Gli italiani sono molto consapevoli del nesso tra abitudini a tavola, corretti stili di vita e salute: il 32% degli intervistati considera sovrappeso e obesità i principali rischi di un'alimentazione sbagliata. Una persona su 5 è preoccupata per la possibile correlazione con l'incidenza di tumori, il 16% per l'innalzamento dei livelli di colesterolo e il 15% per gli effetti negativi su circolazione e malattie cardiovascolari. Tanto che il 51% del campione, negli ultimi due o tre anni, ha provato a perdere peso o a mettersi a dieta. In che modo? L'83% ha tentato le diete fai-da-te, il 74% ha iniziato a fare sport o aumentato l'attività fisica, il 38% ha scelto di consultare un dietologo o un nutrizionista.

In definitiva, il 32% degli italiani adotta stili di vita corretti, fa attenzione a ciò che mette a tavola, tenendosi in forma, prestando attenzione alla prevenzione e sottoponendosi a regolari controlli medici.

FONTE: GQItalia