

L'olio extravergine è irrinunciabile per 64% degli italiani

L'olio extravergine di oliva è uno degli ingredienti dell'alimentazione quotidiana a cui il 64% degli italiani non rinunciarebbe mai, seguito dalle verdure di stagione (53%) e dal caffè (18%). È questo uno dei dati emerso dall'Osservatorio Prevenzione e Salute di UniSalute e dall'indagine curata da Nomisma, i cui risultati sono stati presentati oggi a Milano nel corso dell'evento #VivereInSalute. La ricerca, condotta su un campione di 1000 persone, si è focalizzata su abitudini alimentari, attività fisica, stili di vita e prevenzione. Per quanto riguarda la tavola, si è visto che gli italiani considerano il cibo come qualcosa che dà piacere e felicità (68%), un momento per stare insieme (49%), un'espressione della cultura italiana e regionale (20%) e per il 30% un modo per mantenersi in salute. "Si tratta di un concetto nuovo, quest'ultimo, molto importante - rileva Silvia Zucconi, responsabile Market intelligence di Nomisma - che va sviluppato. Anche perchè tra i fattori di rischio e cause di morte il 34% è rappresentato dai comportamenti, di cui il 16% è occupato proprio dagli studi alimentari". Complessivamente gli italiani sono promossi a tavola, anche se non mancano i margini per migliorare. A dominare è la dieta mediterranea, e il 70% mangia una volta al giorno, tutti i giorni, frutta e verdura, seguite da pane, pasta, riso e patate (23%), mentre scarseggia il pesce (il 46% non lo mangia mai). Tra i piatti irrinunciabili al primo posto c'è la pizza (65%), seguita da dolci (11%) e panini (10%), mentre tra i tipi di cucina si è decisamente nazionalisti: il 91% predilige quella regionale italiana, contro il 5% di chi è vegetariano o vegano e il 3% che preferisce quella orientale. La cattiva alimentazione è comunque in cima alle preoccupazioni degli italiani, principalmente per sovrappeso ed obesità (considerati i principali rischi di un'alimentazione sbagliata dal 32%), la comparsa di tumori (20%), il colesterolo (16%) e gli effetti negativi su circolazione e malattie cardiovascolari (15%). Tutti segnali che indicano come vi sia forte consapevolezza del legame abitudini alimentari e salute.

Fonte: ANSA in collaborazione con Unisalute