

# Gli italiani e l'alimentazione

**Prof. Renato Mannheimer, Presidente ISPO**

Istituto per gli Studi sulla Pubblica Opinione

Ricerca condotta da



Promossa da



## Obiettivi e metodologia della ricerca

Lo studio qui di seguito riportato ha indagato il rapporto tra gli italiani e la corretta alimentazione.

Gli obiettivi conoscitivi che lo studio ha realizzato riguardano:

- **l'alimentazione e gli stili di vita** (la definizione spontanea dell'alimentazione sana e corretta, la pratica di comportamenti virtuosi o non virtuosi, la preferenza per un'alimentazione variata o selettiva);
- **l'informazione alimentare** (la chiarezza delle informazioni e il loro effettivo utilizzo; il livello di informazione dichiarato, le fonti consultate e quelle accreditate; l'effettiva conoscenza in tema di alimentazione).

La ricerca è stata realizzata tramite interviste telefoniche su un campione di 801 individui, rappresentativo della popolazione italiana maggiorenne (con oltre 17 anni di età per genere, età, professione, titolo di studio, provincia di residenza e ampiezza dei centri urbani di residenza).

Agli intervistati è stato somministrato un questionario di tipo strutturato.

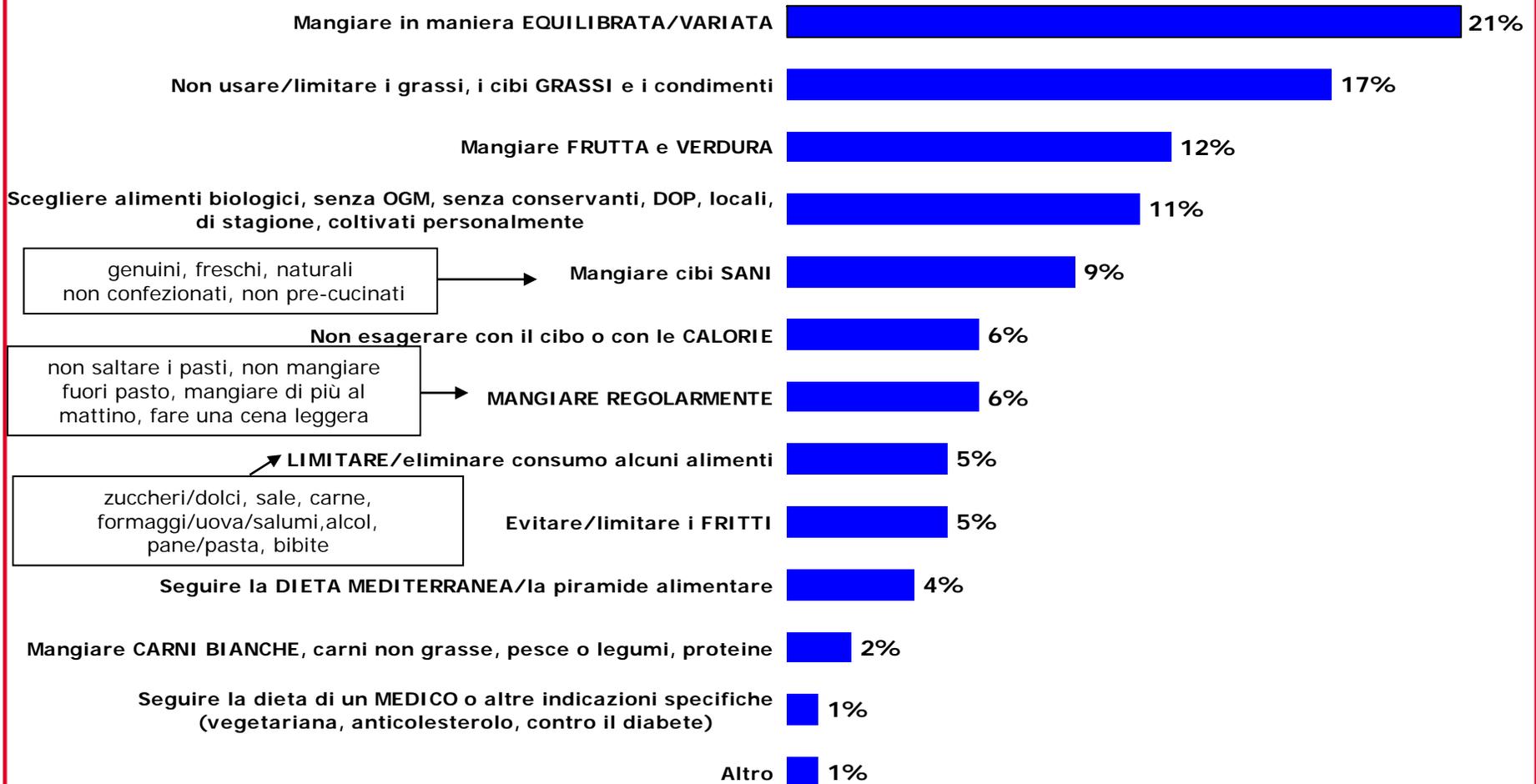
I dati sono stati elaborati attraverso l'utilizzo di pacchetti informatici statistici appositamente predisposti per questo tipo di ricerche, come SPSS.

# Alimentazione e stili di vita

## Un'alimentazione sana e corretta per gli italiani significa soprattutto "varia, equilibrata e povera di grassi"

La definizione spontanea di mangiare "in modo sano e corretto"

*Domanda aperta – prima risposta*

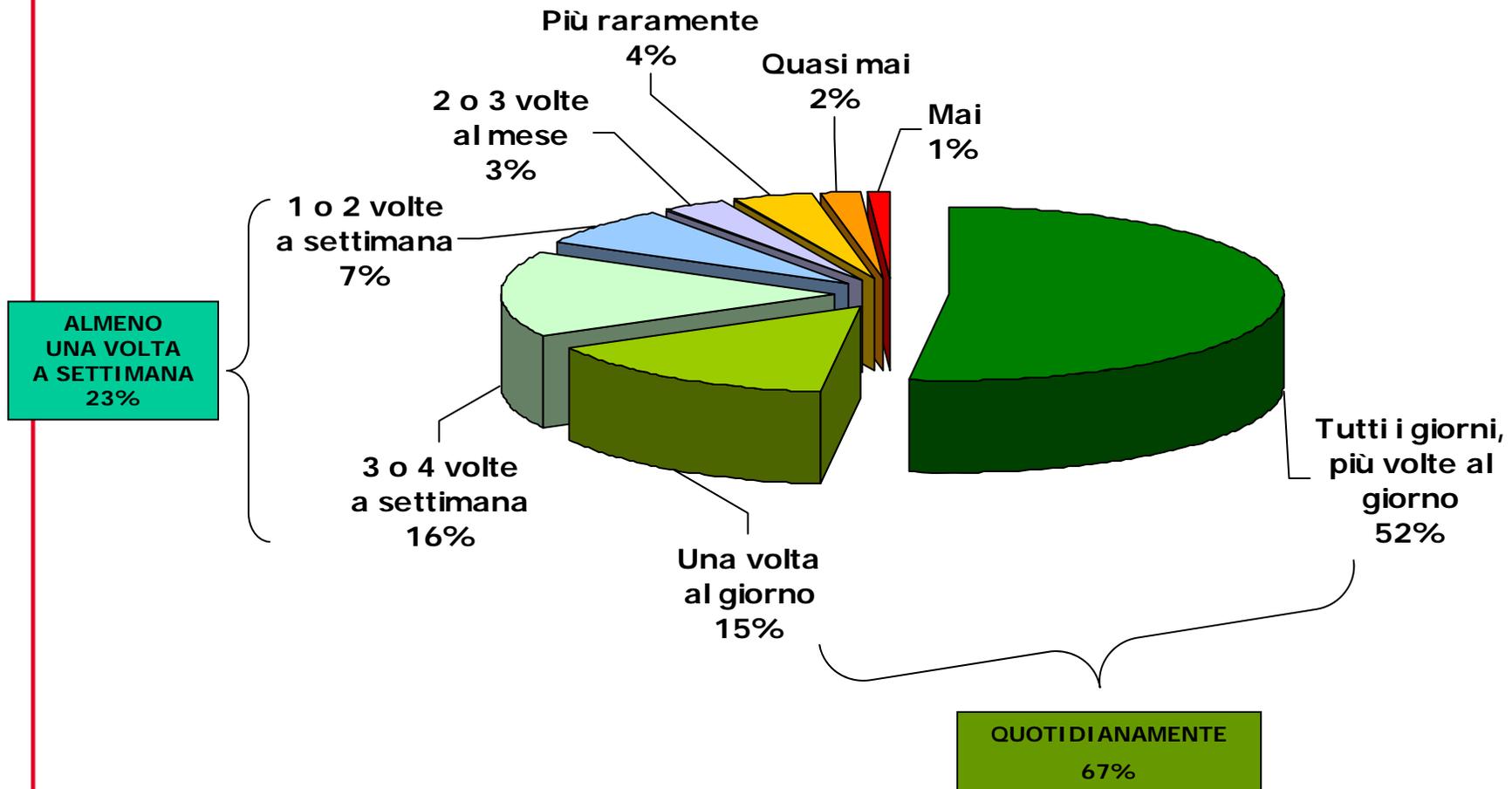


Valori percentuali - Base casi: 801

TESTO DELLA DOMANDA: "Innanzitutto potrebbe dirmi cosa significa per lei mangiare in 'modo sano e corretto?'" – domanda APERTA.

## Oltre 2 italiani su 3 dichiarano di seguire giornalmente un'alimentazione sana e corretta

Seguire un'alimentazione sana e corretta: frequenza dichiarata



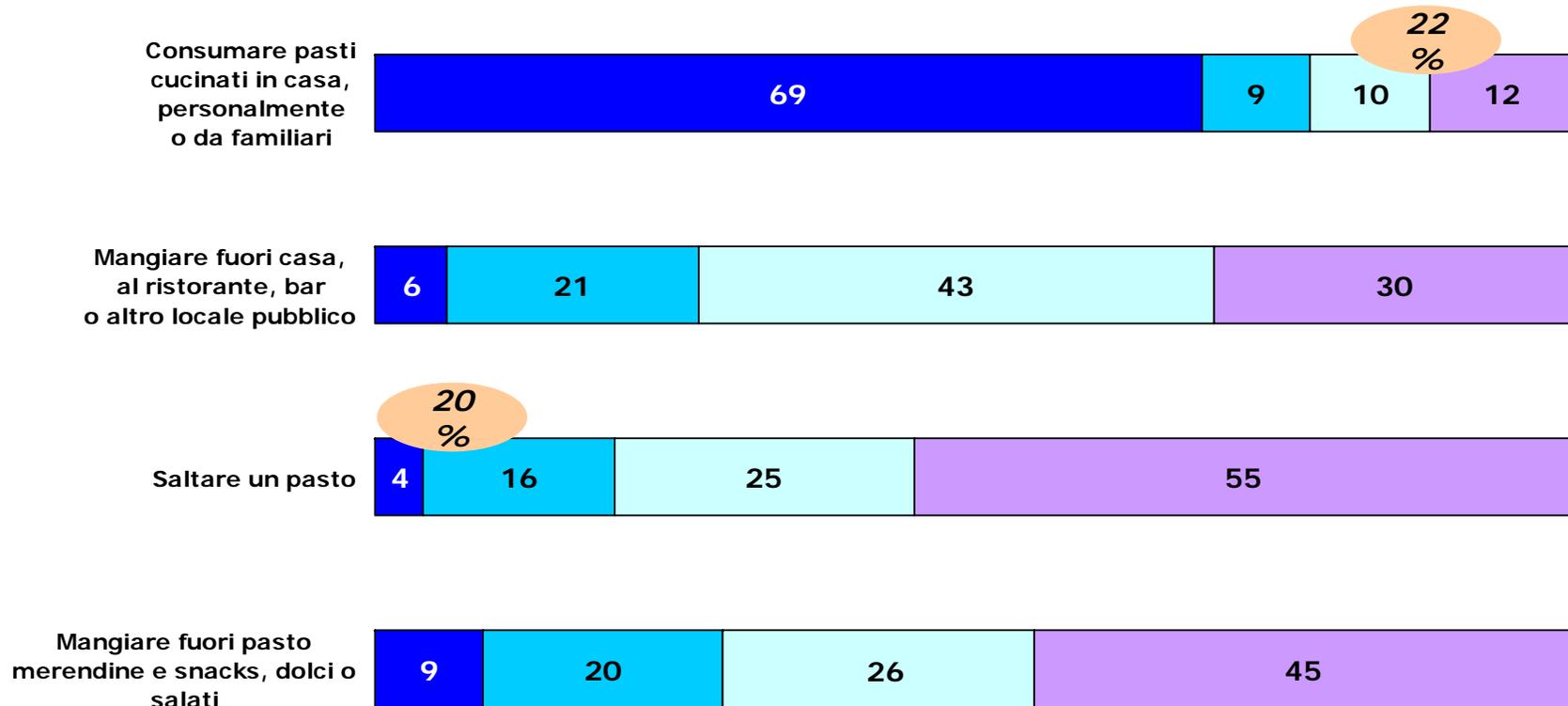
Valori percentuali - Base casi: 801

TESTO DELLA DOMANDA: "Ora mi dica per favore, pensando all'ultimo mese, mediamente con quale frequenza le è capitato di:".

## I 2/3 degli italiani cucinano e consumano i propri pasti prevalentemente a casa (concedendosi raramente deroghe)

Il rapporto con i pasti: frequenza dichiarata

■ Una o più volte al giorno ■ Da 1 a 4 volte a settimana ■ 2-3 volte al mese/più raramente ■ Mai/quasi mai



Valori percentuali - Base casi: 801

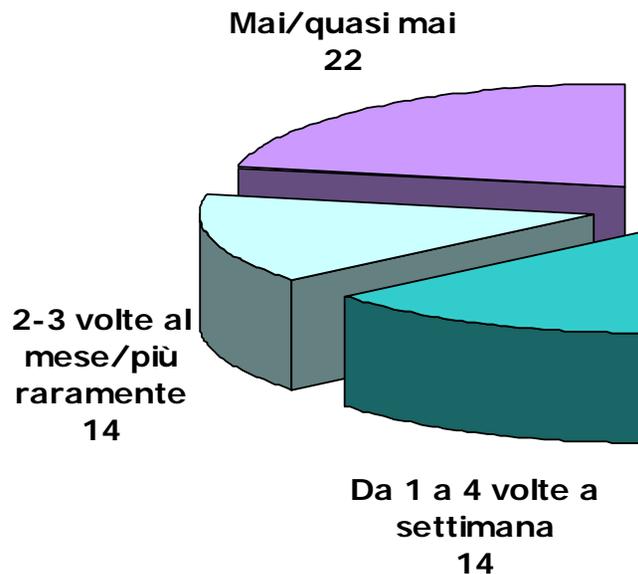
TESTO DELLA DOMANDA: "Ora mi dica per favore, pensando all'ultimo mese, mediamente con quale frequenza le è capitato di:".



## La maggioranza degli intervistati fa attenzione a quanto beve

### L'attenzione all'idratazione: frequenza dichiarata

*In particolare: 35-44enni, soggetti con la sola licenza elementare 28%, i residenti nel nord-est (27%), chi si dichiara NON informato su come seguire una dieta sana ed equilibrata (56%)*



*In particolare: 55-64enni (55%), residenti nel centro Italia (56%) e/o in comuni con meno di 5mila abitanti (57%), casalinghe (57%), chi dichiara di seguire quotidianamente un'alimentazione sana e corretta (57%), chi si dichiara informato su come seguire una dieta sana ed equilibrata (56%)*

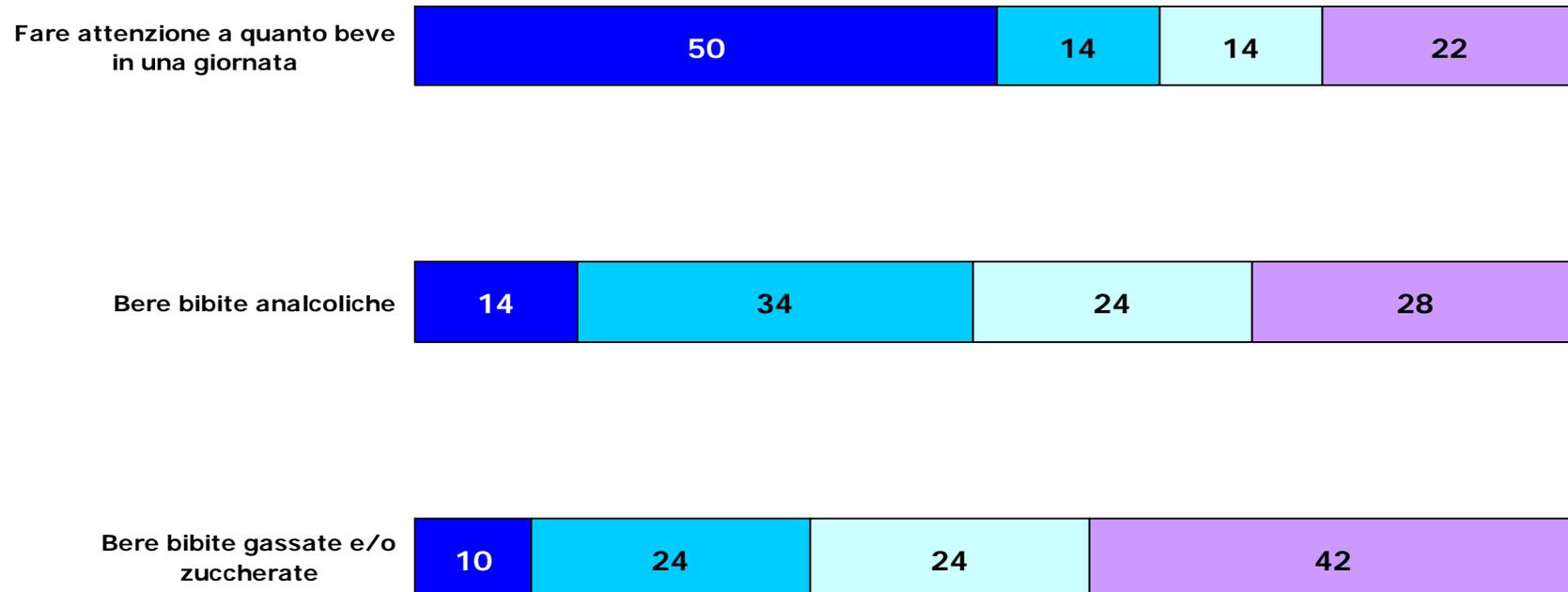
Valori percentuali - Base casi: 801

TESTO DELLA DOMANDA: "Ora mi dica per favore, pensando all'ultimo mese, mediamente con quale frequenza le è capitato di fare attenzione a quanto beve in una giornata".

## Solo una minoranza si concede una bibita quotidianamente

L'attenzione all'idratazione: frequenza dichiarata

■ Una o più volte al giorno ■ Da 1 a 4 volte a settimana □ 2-3 volte al mese/più raramente □ Mai/quasi mai



Valori percentuali - Base casi: 801

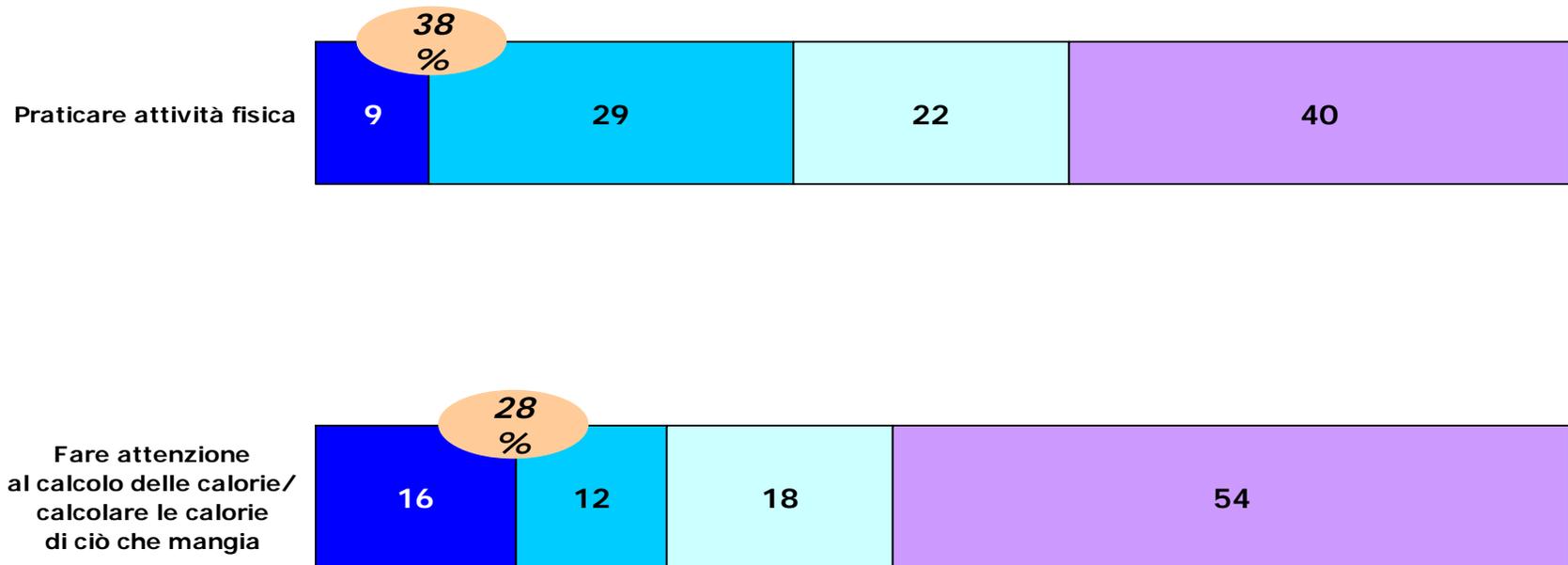
TESTO DELLA DOMANDA: "Ora mi dica per favore, pensando all'ultimo mese, mediamente con quale frequenza le è capitato di:".



## Sono minoritarie la prudenza con le calorie e l'attività fisica

I comportamenti virtuosi: frequenza dichiarata

■ Una o più volte al giorno ■ Da 1 a 4 volte a settimana ■ 2-3 volte al mese/più raramente ■ Mai/quasi mai



Valori percentuali - Base casi: 801

TESTO DELLA DOMANDA: "Ora mi dica per favore, pensando all'ultimo mese, mediamente con quale frequenza le è capitato di:".

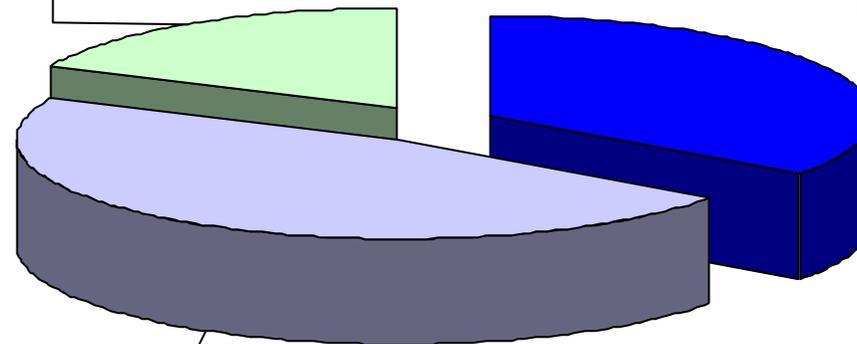
## Il 47% degli italiani alterna (compensando) attenzione all'alimentazione a piccoli sfizi

*Non si concedono nulla (o quasi): evitano snack e bibite e mangiano quasi sempre alimenti preparati in casa aggiungendo una forte attenzione all'idratazione e alle calorie (ma meno all'attività fisica)*

**Salutisti attenti**  
18%

*Si concedono molti sfizi, mangiano spesso fuori casa (ma a volte saltano il pranzo o la cena)*

**Gaudenti frettolosi**  
35%



**Compensatori**  
47%

*Alternano attenzione alle pratiche virtuose alla convivialità e ad alcuni sfizi*

Nota: Sulla base della Factor Analysis si sono individuati 4 fattori che raggruppano alcuni comportamenti:

- > **Edonismo** (bere bibite analcoliche, gassate e/o zuccherate, consumare dei fuori pasto)
- > **Socialità frettolosa** (mangiare fuori, saltare i pasti)
- > **Salutismo** (praticare un'attività fisica, prestare attenzione alle calorie e/o a quanto si beve)
- > **Domesticità** (consumare pasti cucinati in casa): quest'ultimo fattore non è risultato particolarmente discriminante

Sulla base dei primi tre fattori\* è stata costruita la seguente tipologia (la domesticità non è risultata particolarmente discriminante)

## Solo il 18% degli italiani considera corretto eliminare alcuni cibi o bevande

L'alimentazione variata e quella selettiva

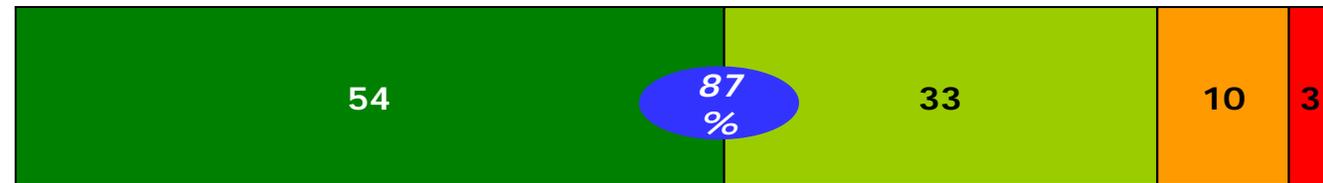
■ Molto d'accordo

■ Abbastanza d'accordo

■ Poco d'accordo

■ Per nulla d'accordo

Il modo migliore per seguire un'alimentazione corretta è **MANGIARE UN PO' DI TUTTO** senza rinunciare a nulla, stando attenti a non esagerare con alcuni cibi



Il modo più giusto per seguire un'alimentazione corretta è **ELIMINARE COMPLETAMENTE** alcuni cibi o bevande senza consumarli mai

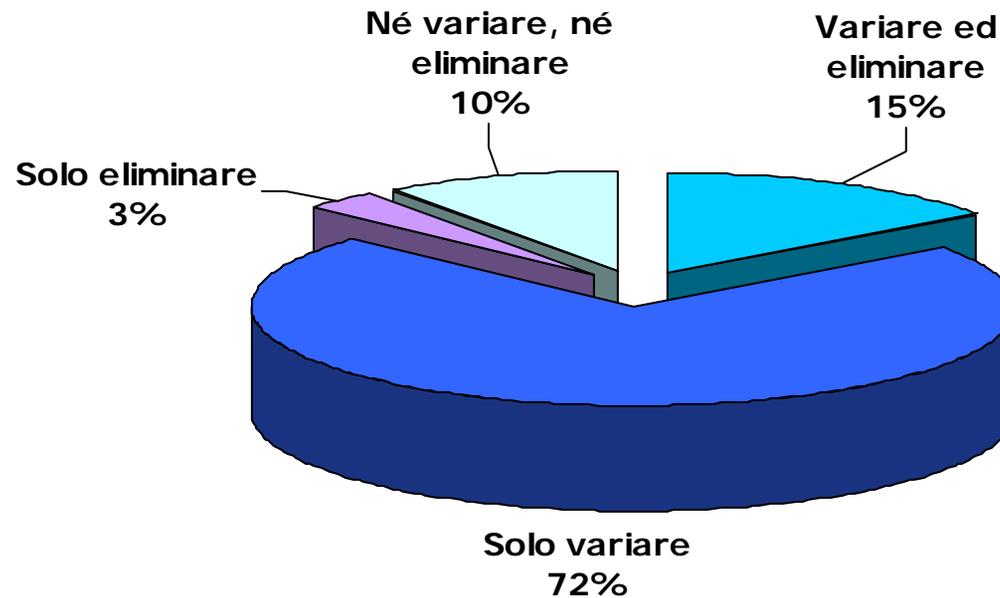


Valori percentuali - Base casi: 801

TESTO DELLA DOMANDA: "Abbiamo raccolto alcune opinioni riguardo alla buona alimentazione e al contributo specifico degli zuccheri. Per ciascuna delle affermazioni che ora le leggerò indichi per cortesia se Lei si sente molto, abbastanza, poco o per nulla d'accordo".

## Quasi 3 italiani su 4 dichiarano che sia corretto variare l'alimentazione senza eliminare nessun alimento o bevanda

L'alimentazione variata e quella selettiva



Valori percentuali - Base casi: 801

TESTO DELLA DOMANDA: "Abbiamo raccolto alcune opinioni riguardo alla buona alimentazione e al contributo specifico degli zuccheri. Per ciascuna delle affermazioni che ora le leggerò indichi per cortesia se Lei si sente molto, abbastanza, poco o per nulla d'accordo".

# L'informazione alimentare in Italia

## La maggioranza degli italiani ritiene le informazioni sull'alimentazione confuse e contraddittorie

La chiarezza delle informazioni sull'alimentazione

Modalità in ordine: Molto Abbastanza Non sanno Poco Per nulla

Le informazioni trasmesse dalle varie fonti, sul tema dell'alimentazione corretta sono spesso contraddittorie e **CREANO CONFUSIONE**



**OGNI GIORNO** si sente **QUALCOSA DI DIVERSO** sulla scoperta di cibi che fanno bene o fanno male



Basta leggere 2 o 3 articoli e si impara subito come mangiare in modo sano tanto **DICONO TUTTI LA STESSA COSA**

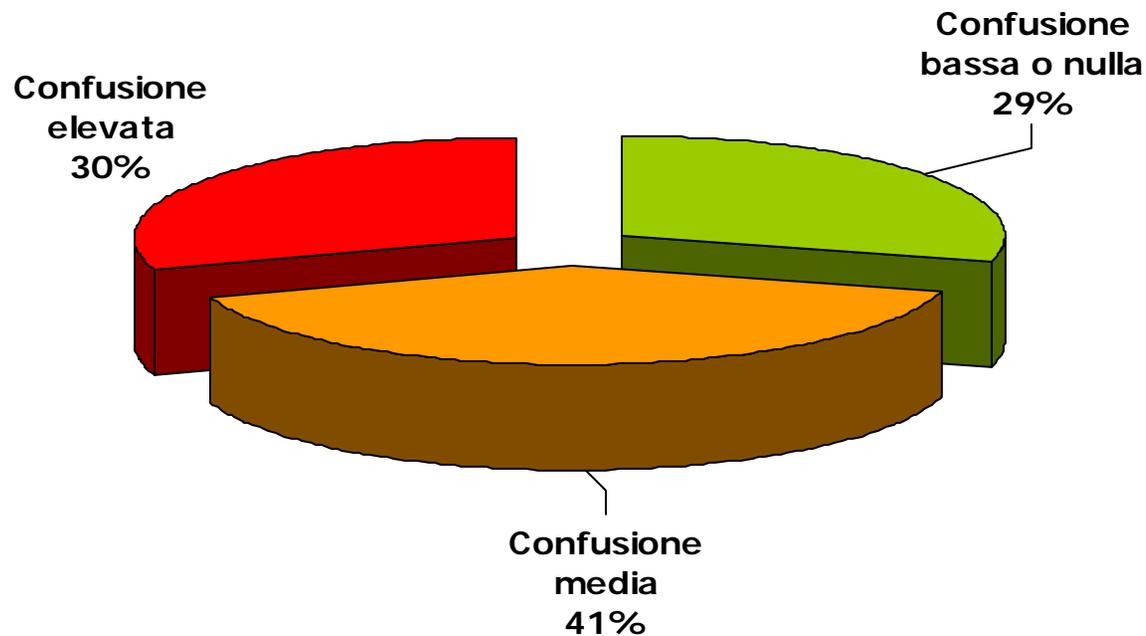


Valori percentuali - Base casi: 801

TESTO DELLA DOMANDA: "Parliamo adesso delle informazioni che si possono leggere o ascoltare sul tema della sana alimentazione. A questo proposito abbiamo raccolto alcune opinioni da altri intervistati prima di lei. Mi dica per ciascuna di esse in che misura la condivide, se molto, abbastanza, poco o per nulla."

## 7 italiani su 10 sono confusi dalle informazioni sul tema dell'alimentazione

Indice di confusività delle informazioni\*



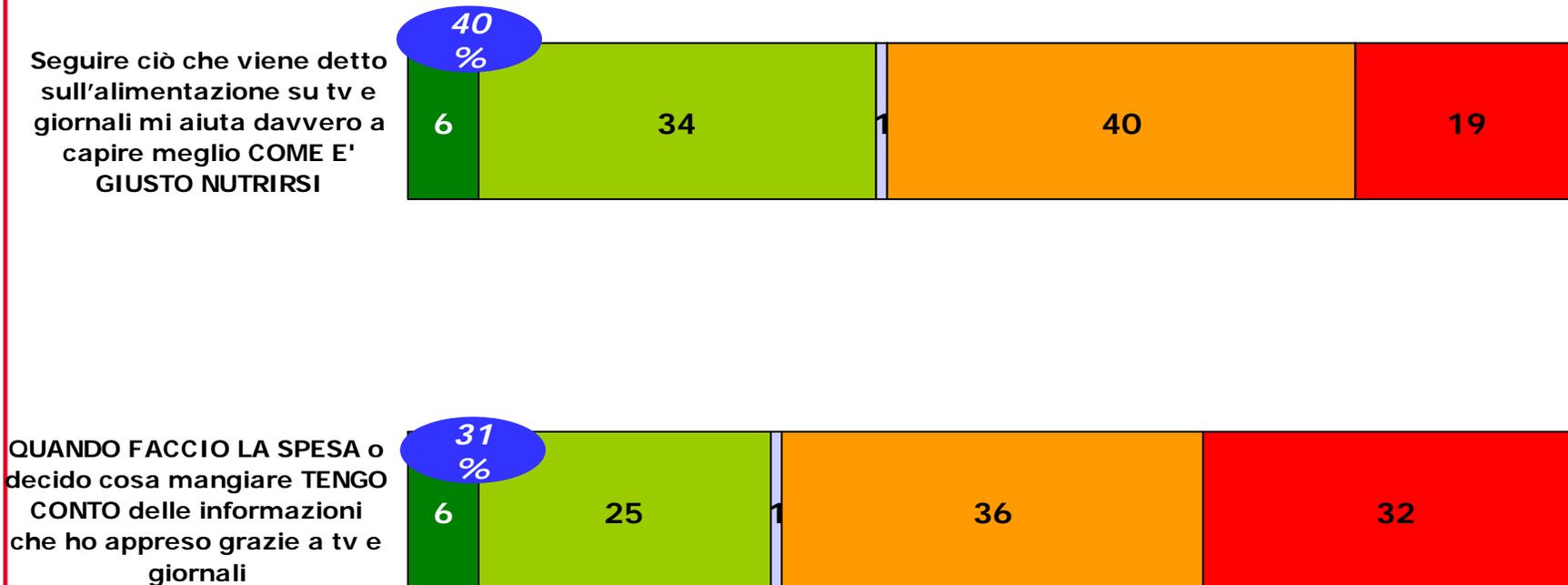
Solo il 2% degli italiani ha un indice di **CONFUSIONE NULLO**

(\*) L'indice sintetico è stato costruito contando l'accordo dato dagli intervistati alla domanda precedente (invertendo l'ultimo item). È stato considerato come un soggetto con "confusione elevata" chi si è dichiarato confuso su TUTTI gli item; con "confusione media" chi era d'accordo con 2 item; mentre si è dichiarato d'accordo con 1 item o meno è classificato come "confusione bassa o nulla"

## Circa 1/3 degli italiani tiene conto delle informazioni fornite dai media nei propri comportamenti alimentari

L'utilizzo nella vita quotidiana delle informazioni alimentari

■ Molto d'accordo ■ Abbastanza d'accordo ■ Non sa ■ Poco d'accordo ■ Per nulla d'accordo

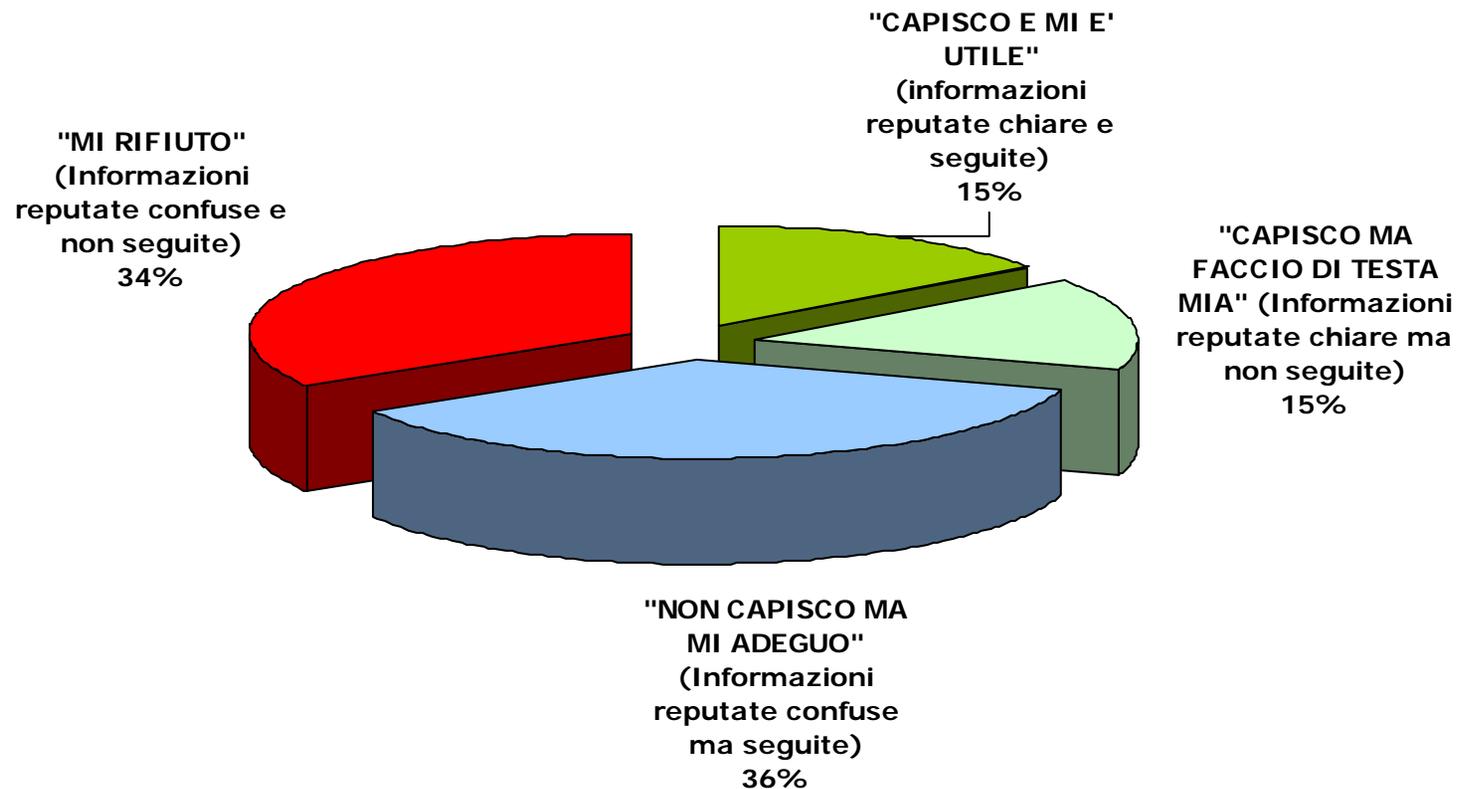


Valori percentuali - Base casi: 801

TESTO DELLA DOMANDA: "Parliamo adesso delle informazioni che si possono leggere o ascoltare sul tema della sana alimentazione. A questo proposito abbiamo raccolto alcune opinioni da altri intervistati prima di lei. Mi dica per ciascuna di esse in che misura la condivide, se molto, abbastanza, poco o per nulla."

## La maggioranza di chi segue le informazioni si dichiara comunque confusa

L'utilizzo nella vita quotidiana delle informazioni alimentari

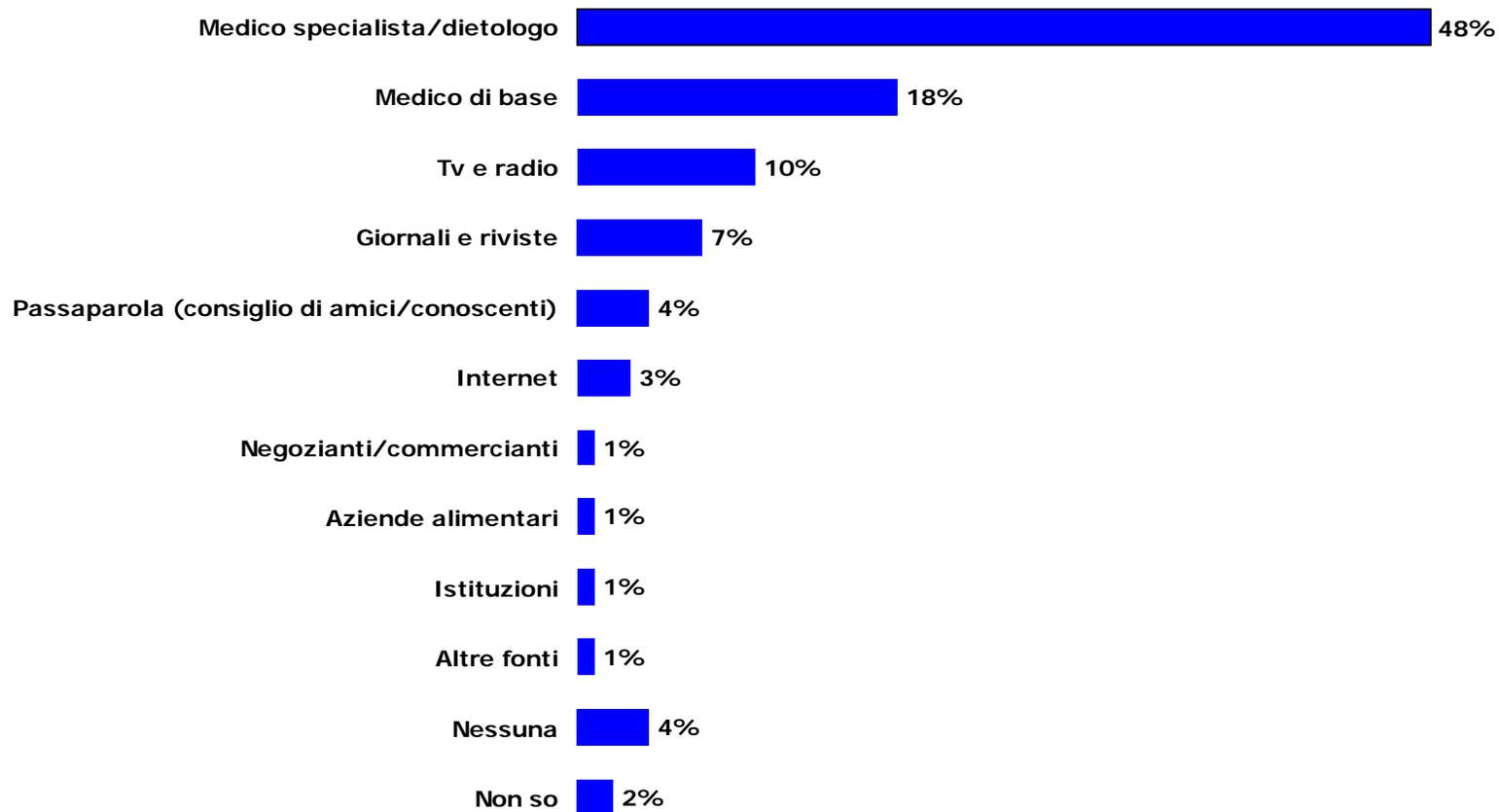


Valori percentuali - Base casi: 801

TESTO DELLA DOMANDA: "Parliamo adesso delle informazioni che si possono leggere o ascoltare sul tema della sana alimentazione. A questo proposito abbiamo raccolto alcune opinioni da altri intervistati prima di lei. Mi dica per ciascuna di esse in che misura la condivide, se molto, abbastanza, poco o per nulla."

## I medici (soprattutto se specialisti) sono la fonte più autorevole nel campo dell'alimentazione

Le fonti più autorevoli in tema di alimentazione  
*Domanda aperta – prima risposta*



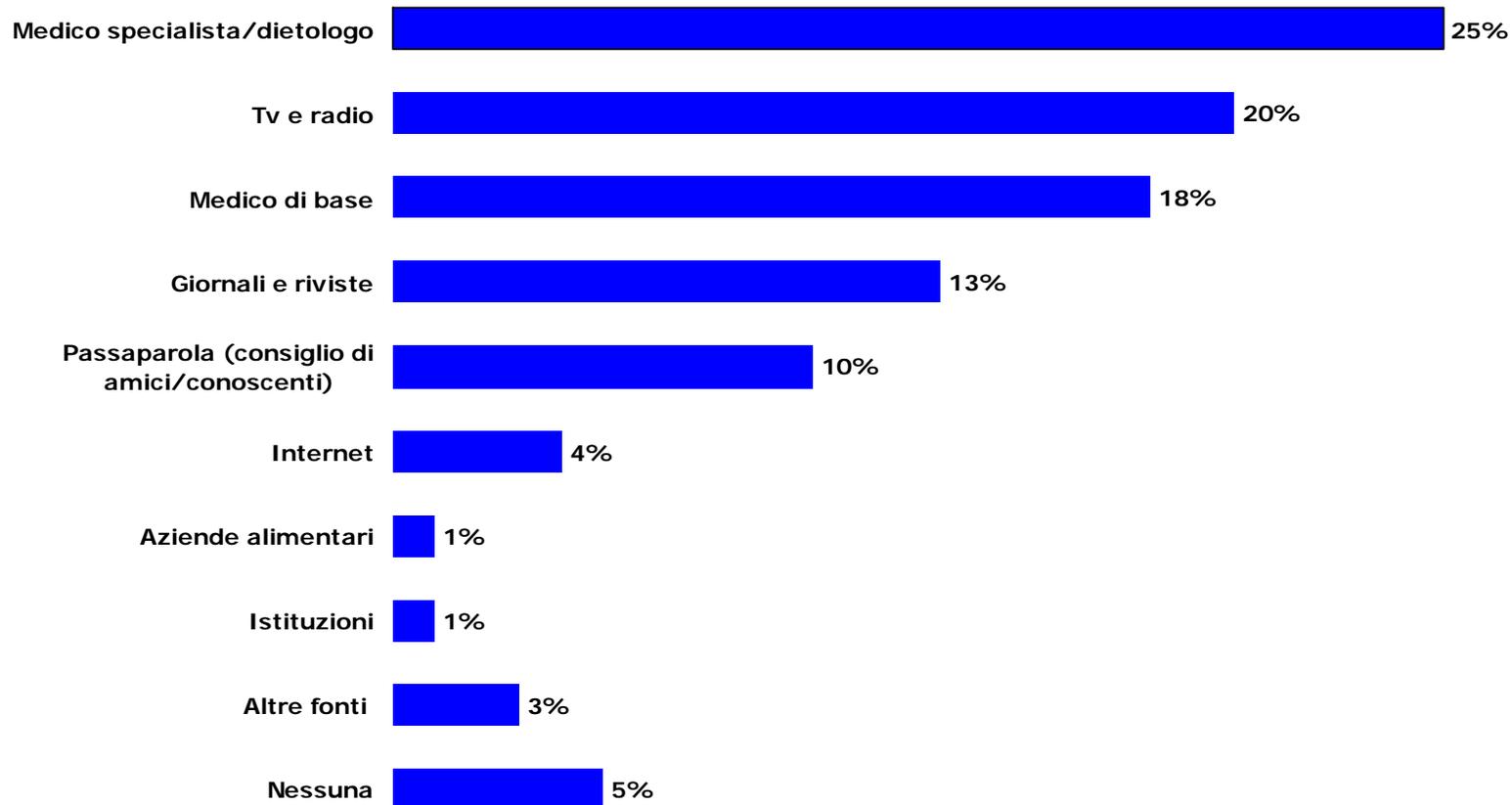
Valori percentuali - Base casi: 801

TESTO DELLA DOMANDA: ". Ma se tra queste fonti dovesse indicare LE PRIME TRE in assoluto che lei giudica più autorevoli e qualificate in tema di alimentazione, quale metterebbe al primo posto, e quale al secondo?" - max 3 risposte.

## Nonostante ciò, i media tradizionali sono una fonte consultata quasi quanto i medici (specialisti e non)

“Attraverso quali delle seguenti fonti le è capitato più spesso di ricavare le informazioni che possiede sul tema?”

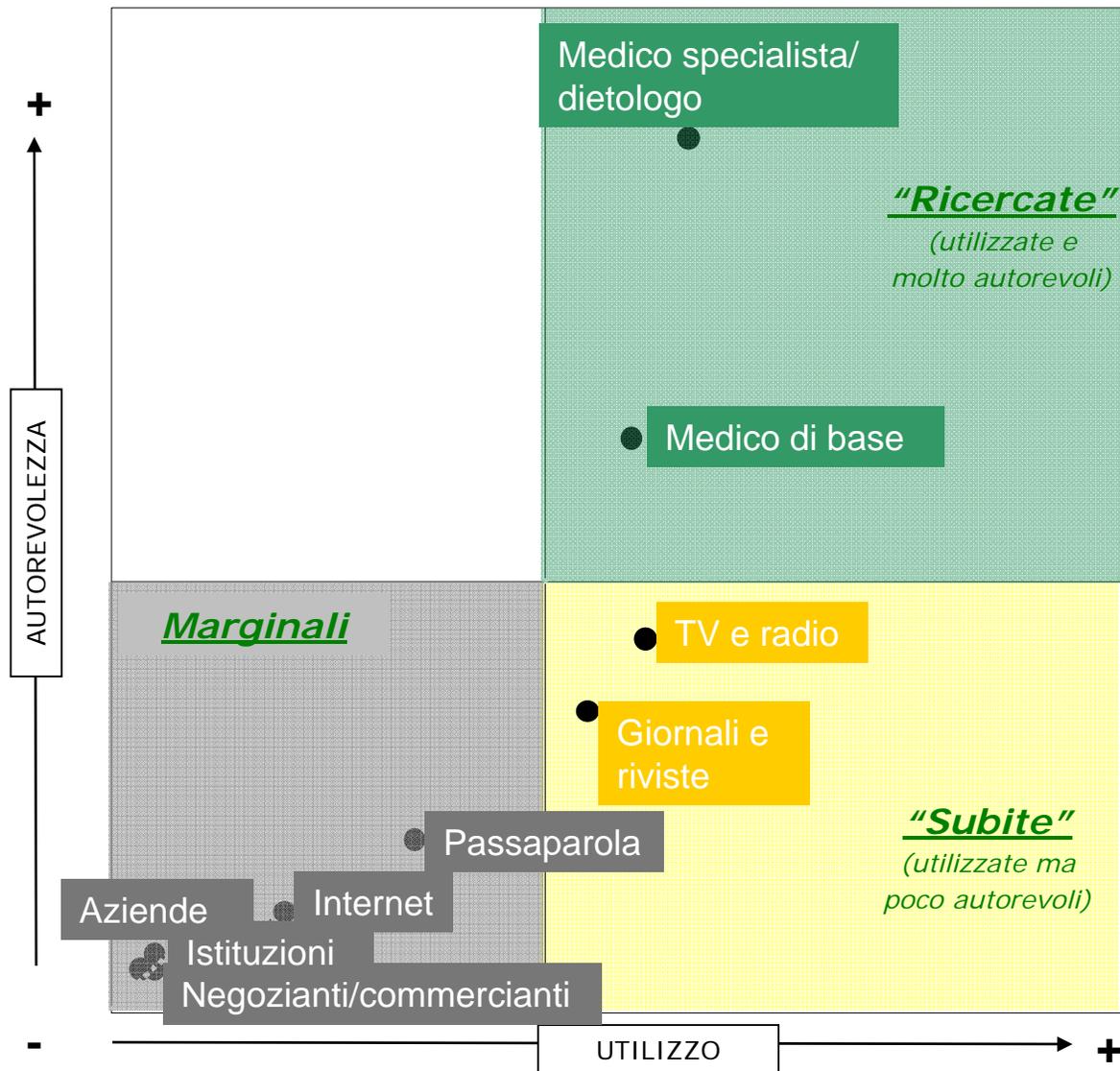
*Domanda aperta – prima risposta*



Valori percentuali - Base casi: 801

TESTO DELLA DOMANDA: “Pensi ora alle informazioni in suo possesso in tema di alimentazione. Attraverso quali delle seguenti fonti le è capitato più spesso di ricavare le informazioni che possiede sul tema? Ne indichi al massimo tre, in ordine di importanza.” - max 3 risposte.

## Alcune delle fonti di informazione più utilizzate (tv, radio, giornali e riviste) mancano di autorevolezza



## Pur dichiarandosi spesso confuso, oltre il 70% degli italiani ritiene di essere abbastanza informato in fatto di corretta alimentazione

Il livello di informazione dichiarata

■ Voto molto alto ■ Voto alto □ Non indica ■ Voto basso ■ Voto molto basso

Voto medio

Come seguire una  
dieta sana ed  
equilibrata



Ruolo/effetto dei  
diversi componenti  
degli alimenti  
(carboidrati, zuccheri,  
grassi, proteine...)  
all'interno di una dieta  
sana ed equilibrata

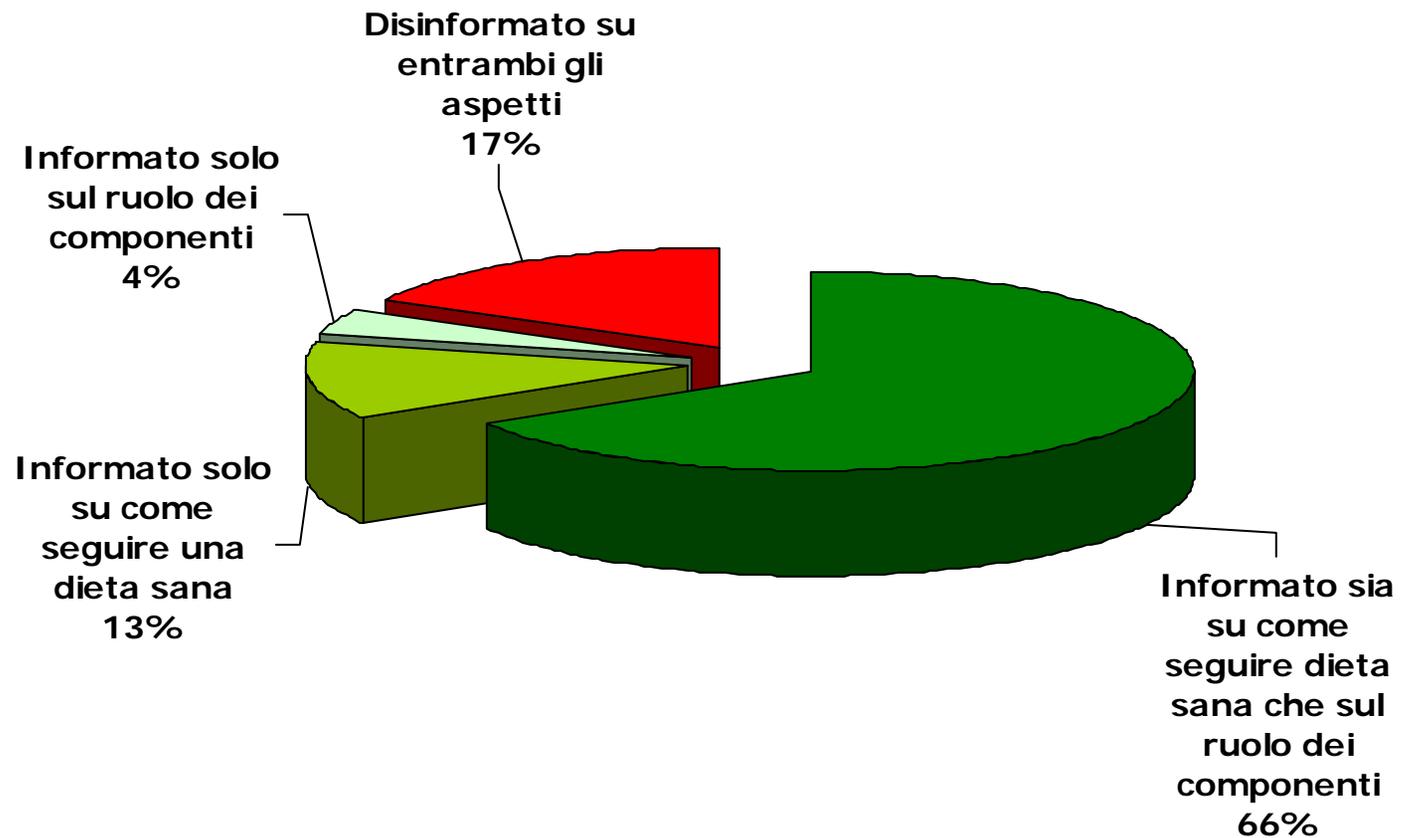


Valori percentuali - Base casi: 801

TESTO DELLA DOMANDA: "Alcune persone si sentono ben informate sull'apporto dei diversi alimenti e sulla corretta alimentazione. Altre invece dichiarano di avere le idee molto confuse. Lei, su una scala da 1 a 10 (dove 1=pochissimo e 10=tantissimo), in che misura si sente informato rispetto a:".

## Solo il 17% del campione si dichiara completamente disinformato sul tema dell'alimentazione

Il livello di informazione dichiarata

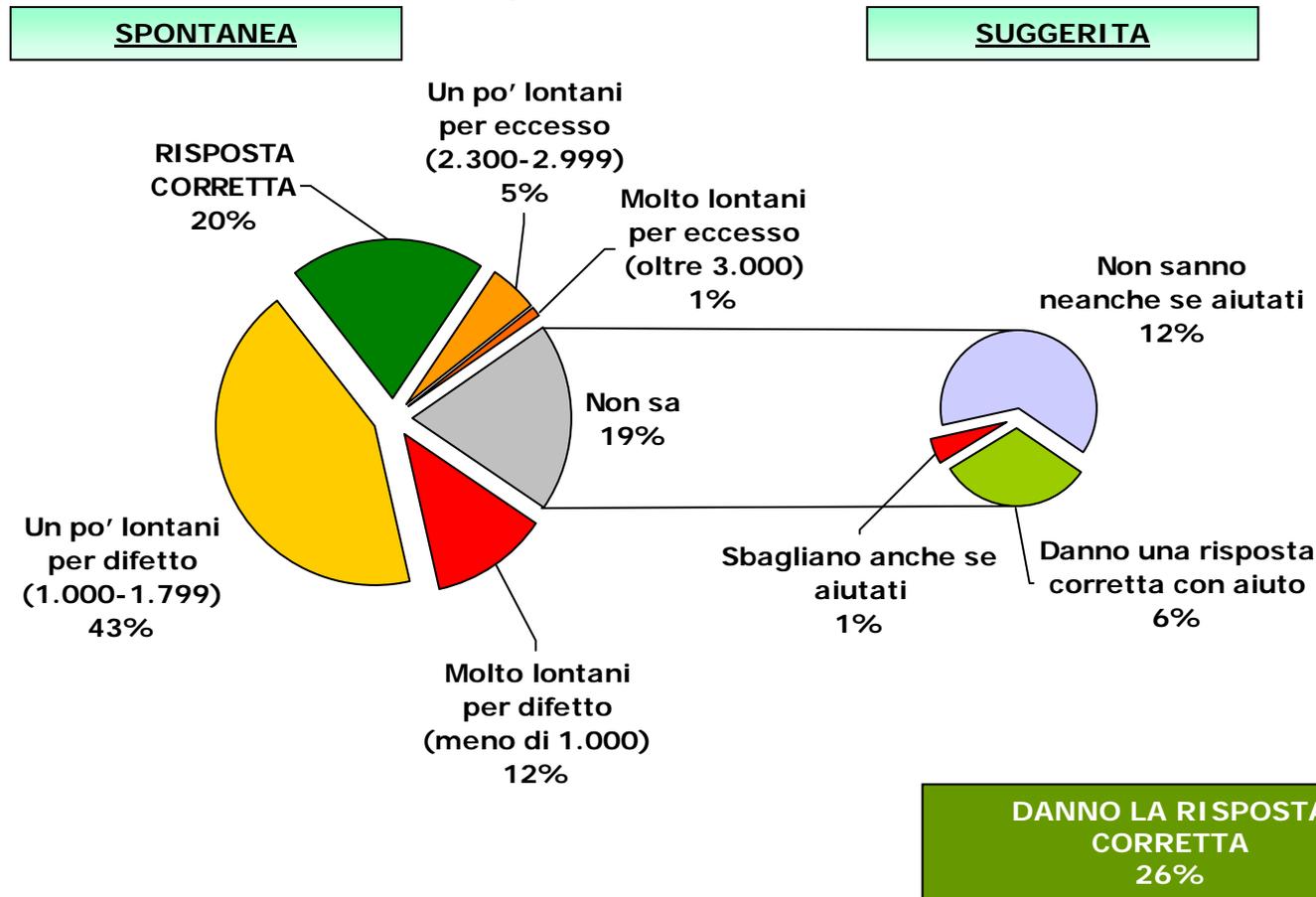


Valori percentuali - Base casi: 801

TESTO DELLA DOMANDA: "Alcune persone si sentono ben informate sull'apporto dei diversi alimenti e sulla corretta alimentazione. Altre invece dichiarano di avere le idee molto confuse. Lei, su una scala da 1 a 10 (dove 1=pochissimo e 10=tantissimo), in che misura si sente informato rispetto a:".

## Però solo 1 italiano su 4 indica la cifra corretta di 2.000 calorie al giorno

L'apporto calorico ideale giornaliero ipotizzato spontaneamente

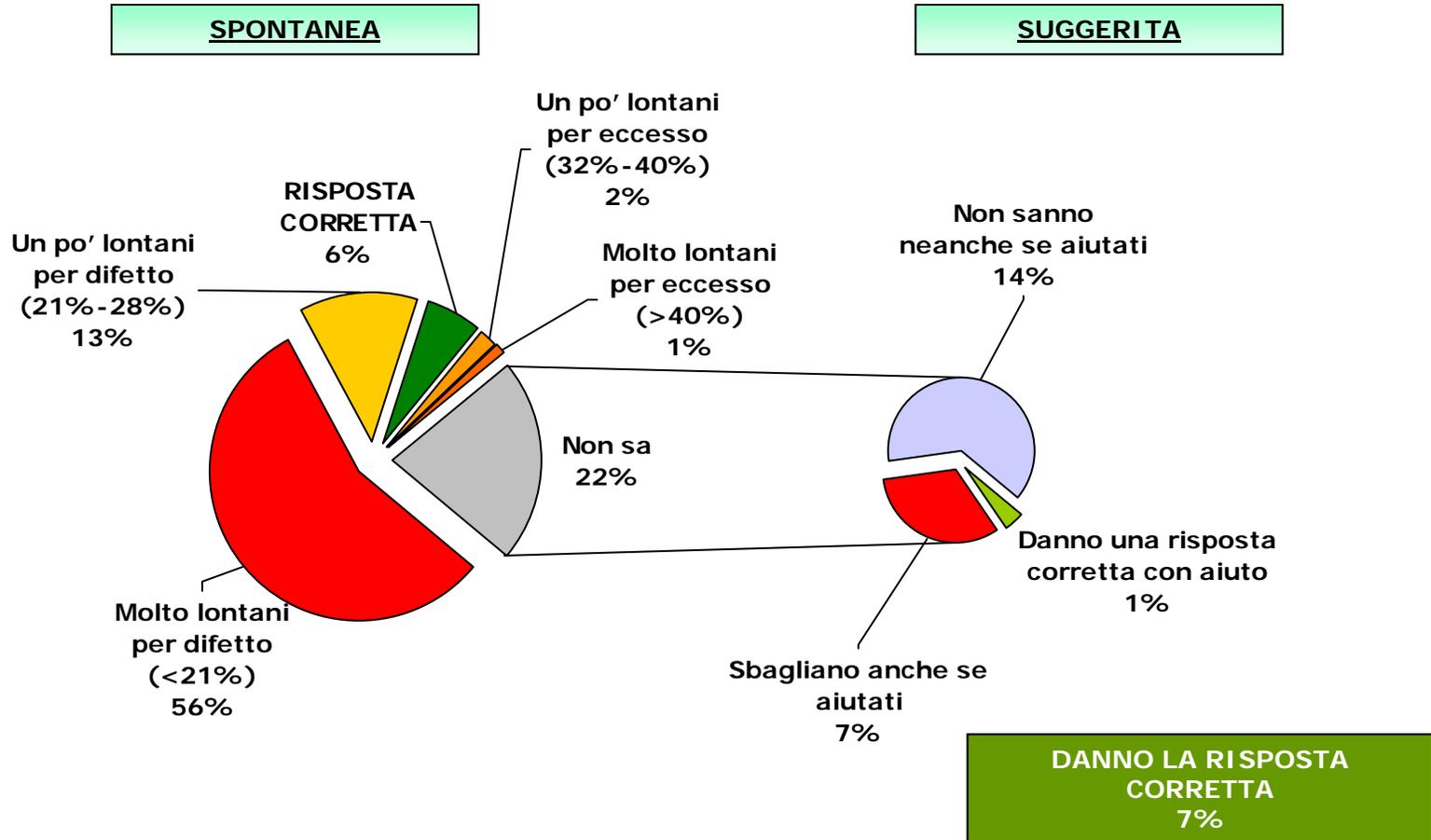


Valori percentuali - Base casi: 801

TESTO DELLA DOMANDA: "Parliamo ora di apporto calorico ideale, ovvero della quantità media di calorie che una persona adulta e sana dovrebbe assumere mediamente in un giorno. In base a quanto lei sa, quale dovrebbe essere l'apporto medio giornaliero ideale?".

## E solo il 7% degli italiani sa che la percentuale di calorie derivante da grassi è del 30%

La percentuale di calorie derivanti da grassi ipotizzata spontaneamente

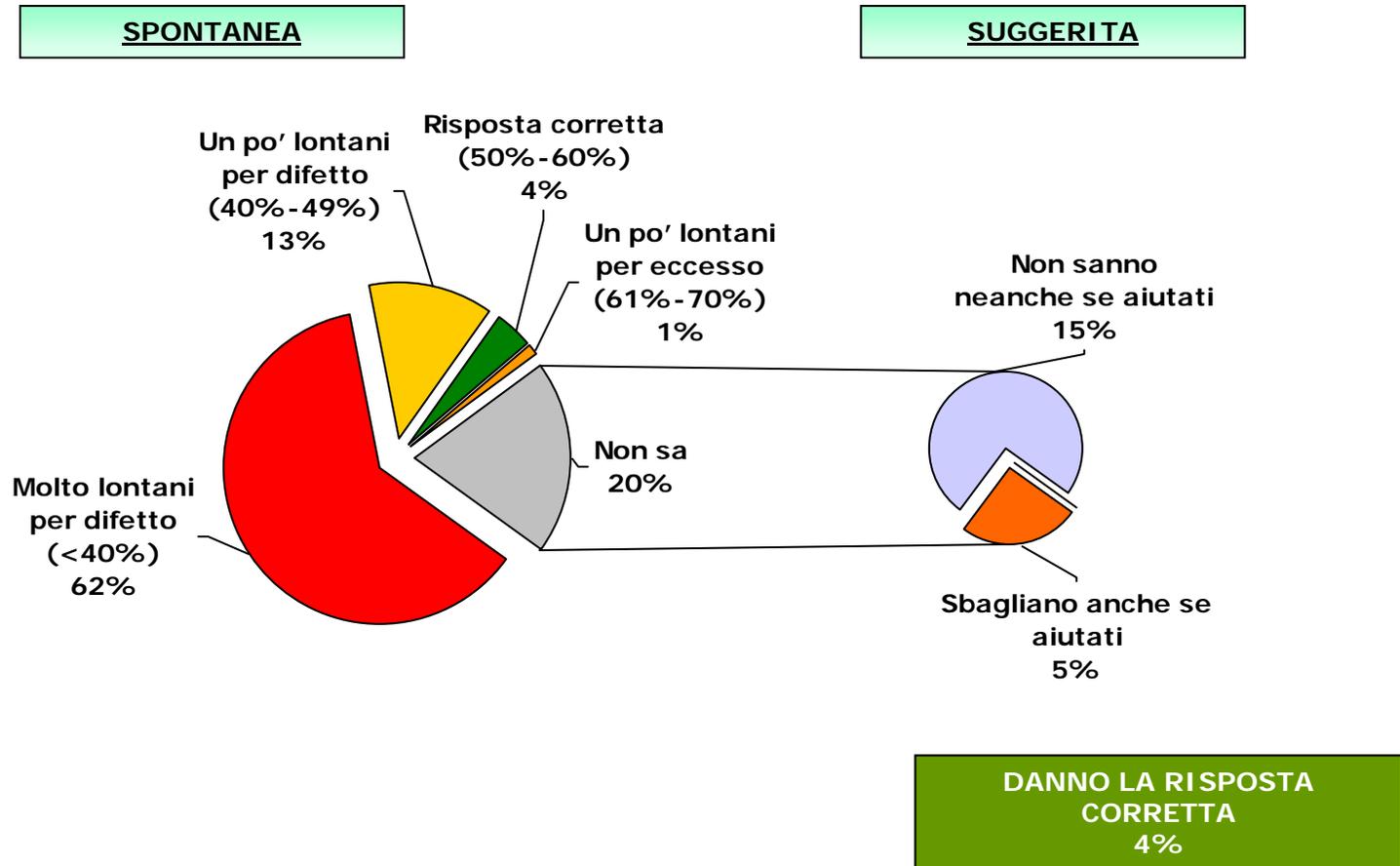


Valori percentuali - Base casi: 801

TESTO DELLA DOMANDA: "E secondo lei, sempre nell'ambito di un'alimentazione sana e corretta di un adulto sano, qual è la percentuale media di calorie che dovrebbe derivare dai grassi?".

## Un esiguo 4% è a conoscenza della giusta percentuale di calorie derivante da amidi e zuccheri

La percentuale di calorie derivanti da amidi e zuccheri ipotizzata spontaneamente



Valori percentuali - Base casi: 801

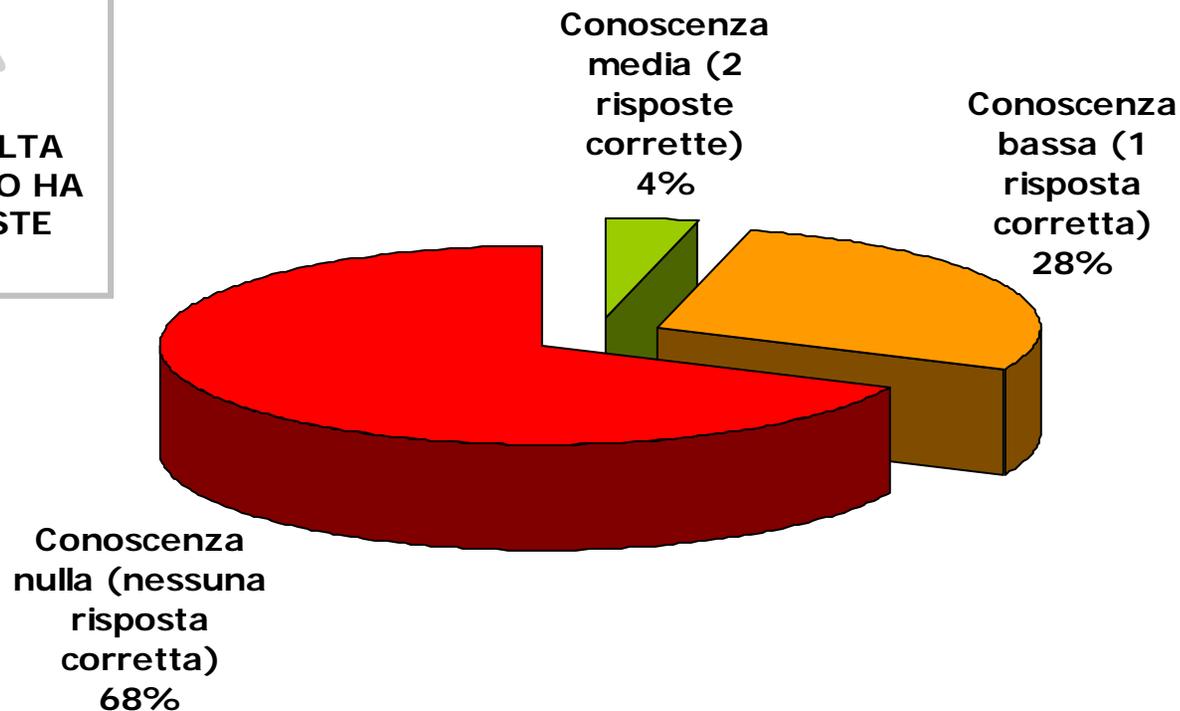
TESTO DELLA DOMANDA: "E secondo lei, sempre nell'ambito di un'alimentazione sana e corretta di un adulto sano, qual è la percentuale media di calorie che dovrebbe derivare complessivamente da amidi e zuccheri?".

## 2 italiani su 3 non hanno alcuna conoscenza specifica in tema di alimentazione



**MANCA LA  
CONOSCENZA ALTA  
PERCHÉ NESSUNO HA  
DATO 3 RISPOSTE  
CORRETTE**

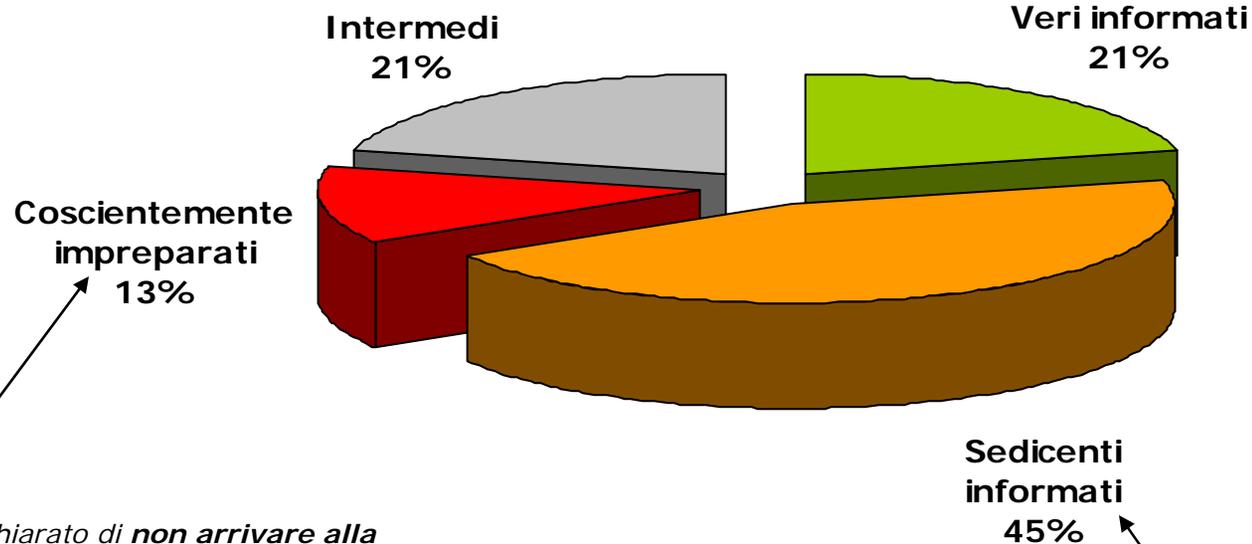
Indice di conoscenza\*



(\*) L'indice sintetico è stato costruito contando le risposte esatte date dagli intervistati alla domanda precedente. È stato considerato come un soggetto con "conoscenza media" chi ha fornito 2 risposte esatte su 3; con "conoscenza bassa" coloro che hanno dato una risposta giusta; mentre chi non ha risposto esattamente ad alcuna domanda è stato classificato con "conoscenza nulla"

## I sedicenti informati sono il “partito” di maggioranza relativa

*hanno dichiarato di possedere un **livello di informazione** almeno **sufficiente** sia su come seguire una dieta sana sia sul ruolo dei componenti **E hanno fornito almeno una risposta esatta** alle tre domande di “conoscenza testata”*



*hanno dichiarato di **non arrivare alla sufficienza** né sulla dieta sana né sul ruolo dei componenti **E** effettivamente **non hanno mai risposto esattamente** alle questioni di “conoscenza testata”*

*hanno dichiarato di possedere un **livello di informazione** almeno **sufficiente** sia su come seguire una dieta sana sia sul ruolo dei componenti **MA non hanno fornito alcuna risposta esatta** alle tre domande di “conoscenza testata”*

## Osservazioni conclusive

- La ricerca mette in luce come oggi esista una grande **attenzione e sensibilità al tema della corretta nutrizione**, inesistente sino a qualche decennio fa. Sebbene le informazioni e gli strumenti conoscitivi posseduti non siano sempre adeguati, la stragrande maggioranza degli italiani dichiara di essere attento a seguire un'alimentazione sana e equilibrata. La corretta nutrizione è quindi un tema che sta ormai a cuore ai più.
- Il processo di modernizzazione ha però portato ad una **società della comunicazione**, in cui talvolta informazioni che circolano sempre più numerose e veloci possono portare ad un circuito vizioso che genera più confusione che certezza. Anche nel campo dell'alimentazione si assiste infatti ad un **overflow informativo**, in qualche misura subito dagli intervistati, che lamentano contraddittorietà e confusività delle fonti. In mezzo a tante notizie diventa spesso davvero **difficile orientarsi**.
- Vi è ancora un vasto campo di **comportamenti virtuosi da migliorare**, visto che la pratica di un'**attività fisica** con regolarità coinvolge solo 1/3 del campione e che più di un intervistato su due non presta mai o quasi mai **attenzione alle calorie**. L'importanza dell'**idratazione** è assodata per la metà del campione, ma l'altra metà appare meno costante e non se ne cura giornalmente.
- Si assiste ad una terza era della cultura alimentare. Ormai **dimenticata** la povertà e la fame che hanno segnato per lunghi decenni il nostro Paese (con la conseguente **forzata sobrietà**), risulta ora **superata** anche l'ebbrezza collettiva del raggiunto benessere contrassegnata dal **consumo acritico ed eccessivo**. La cultura attuale pare ormai per lo più **indirizzata verso un approccio** equilibrato e "soft", **senza eccessi e senza tabù** all'insegna del buono (di gusto ma anche sano). Al di là di nozioni di fatto poco note, e di informazioni confuse, prevale un generico buon senso che porta a **compensare** qualche limitato eccesso con qualche attenzione salutista in più.

## Scheda di ricerca

Nota informativa (in ottemperanza al regolamento dell'Autorità per le Garanzie nelle Comunicazioni in materia di pubblicazione e diffusione dei sondaggi sui mezzi di comunicazione di massa: delibera 153/02/CSP, pubblicato su G.U. 185 del 8/8/2002 e 237/03/CSP del 9/12/2003)

Soggetto realizzatore:	ISPO Ricerche S.r.l.
Committente - Acquirente:	Coca-Cola Italia s.r.l.
Tipo e oggetto dell'indagine:	sondaggio d'opinione a livello nazionale
Metodo di raccolta delle informazioni:	C.A.T.I. (Computer Assisted Telephone Interview)
Universo di riferimento:	popolazione italiana maggiorenne
Campione:	statisticamente rappresentativo dell'universo di riferimento per genere, età, titolo di studio, condizione occupazionale, area geografica di residenza, ampiezza demografica dei comuni di residenza
Estensione territoriale:	nazionale
Consistenza numerica del campione:	801 casi
Rispondenti:	informazione allegata ai risultati dell'indagine (cfr. % non sa)
Elaborazione dati:	SPSS
Margine di approssimazione:	3,5%
Date di rilevazione:	17-19 giugno 2010



Indirizzo del sito dove sarà disponibile la documentazione completa in caso di diffusione: [www.agcom.it](http://www.agcom.it).  
In caso di pubblicazione è obbligatorio riportare le informazioni della scheda indicata, a pena di gravi sanzioni. Ispo non si assume alcuna responsabilità in caso di inosservanza.

