



Ecco cosa ha fatto ingrassare quasi met  degli italiani

Descrizione

Unâ  indagine del Crea-alimenti e nutrizione fotografa la dieta-lockdown: pi   dolci e vino, meno moto

Il lockdown ha inciso radicalmente sulle nostre scelte e sui nostri comportamenti. Ma, oltre a impastare di pi  , come sono cambiate le abitudini alimentari?

Per rispondere a queste domande lâ  OERSA (Osservatorio sulle Eccedenze, sui Recuperi e sugli Sprechi Alimentari) del CREA Alimenti e Nutrizione ha condotto unâ  indagine nazionale, mediante un questionario appositamente messo a punto, con lâ  intento di documentare ed analizzare i mutamenti intercorsi nellâ  alimentazione quotidiana durante la quarantena.

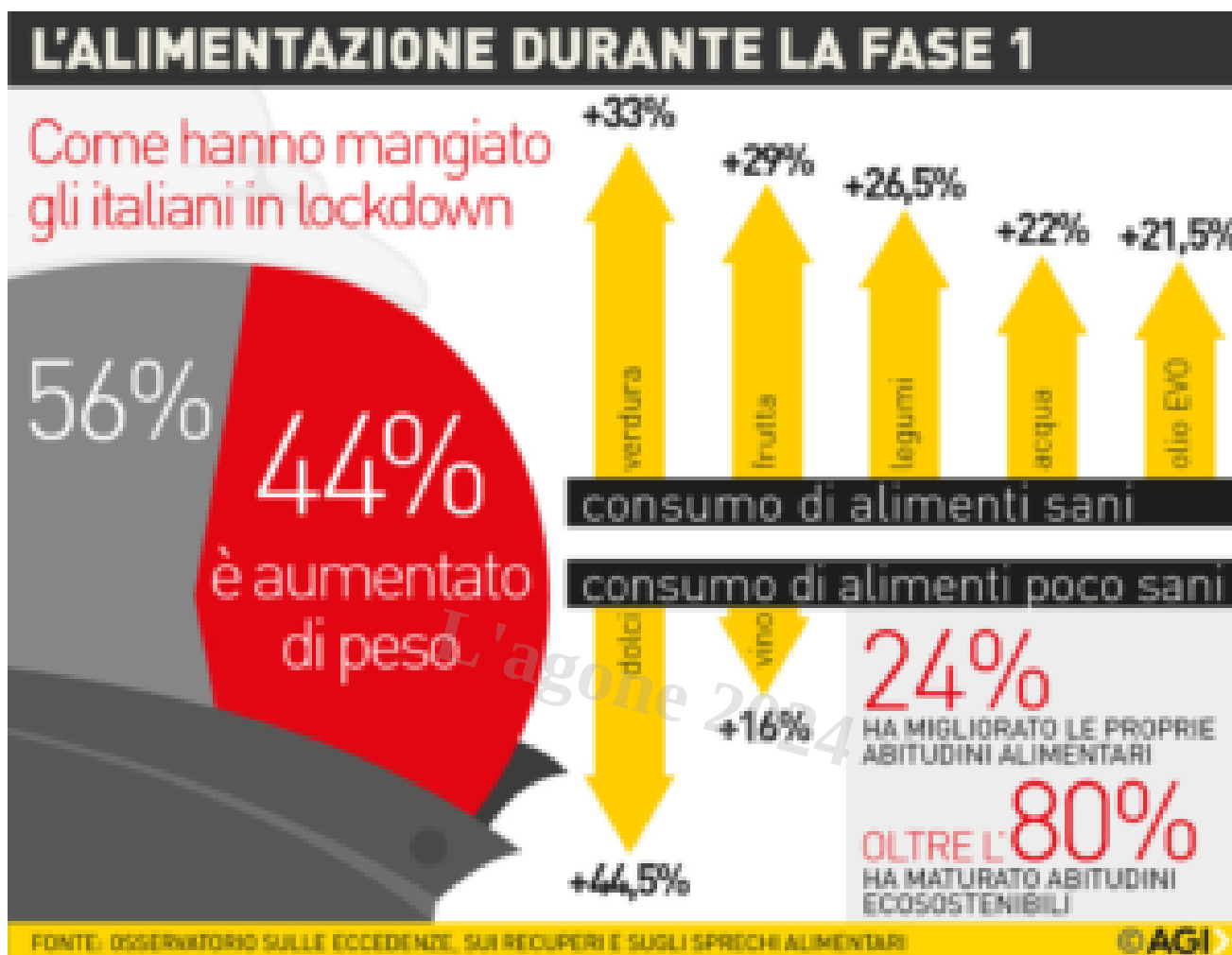
Durante la quarantena, gli intervistati hanno dichiarato di aver aumentato il consumo di alimenti sani:

verdura (il 33%), frutta(il 29%), legumi (il 26,5%), acqua (il 22%), olio extravergine d  oliva (il 21,5%). Ma parallelamente, ben il 44,5% ha ammesso di aver mangiato pi   dolci e il 16% di aver bevuto pi   vino.

Questo periodo Ă  stato, inoltre, lâ  occasione per sperimentare nuovi cibi (40%) e nuove ricette (31%), migliorando le proprie abitudini alimentari (24%) e maturando abitudini ecosostenibili (fare la raccolta differenziata 86%, conservare e consumare alcuni alimenti acquistati in eccesso 83%, oppure mangiare tutto, inclusi gli avanzi 80%).

Il 44% degli intervistati, infine, Ă  aumentato di peso per il maggiore apporto calorico, correlato ad una minore attivit   fisica, che ha riguardato il 53% del campione.

Dato che viene confermato dallâ  esigenza di mettersi a dieta, espressa in oltre il 37% dei casi.



Pur con i limiti di un questionario auto-riferito e con un campione opportunistico spiega Laura Rossi, ricercatrice CREA Alimenti e Nutrizione e coordinatrice OERSA si può osservare che le limitazioni imposte dalla quarantena non hanno avuto effetti totalmente negativi sulla alimentazione e sullo stile di vita del campione in esame. A fronte dell'aumento di comfort food (dolci), abbiamo perÃ anche maggiori quantitÃ di frutta, verdura e soprattutto legumi. Si tratta in realtÃ di dati che sono in linea con quelli sulla spesa degli italiani nel primo trimestre del 2020. E che indicano che il tempo trascorso in cucina Ã stato orientato alla preparazione di piatti con ingredienti salutari. Tutto ciÃ ha favorito momenti di convivialitÃ e di condivisione del pasto e ha portato inevitabilmente Ã complice lâ assenza di attivitÃ fisica Ã ad un impatto sul percezione del peso•.

PiÃ in generale Ã continua la Rossi Ã si conferma lâ attenzione degli italiani ad una gestione attenta del cibo che va da evitare gli sprechi all'impegno nel fare la raccolta differenziata.

L'approvvigionamento di cibo non sembra essere stato un problema e lâ attitudine alla spesa si Ã rivolta anche verso alimenti nuovi, con un occhio fisso ai costi troppo alti. I bambini sono stati piÃ coinvolti nelle attivitÃ della cucina, mentre per gli anziani si evidenzia una percezione di difficoltÃ nel fare la spesa•.

All'indagine hanno risposto circa 2900 persone, provenienti da tutte le regioni di Italia, di cui il 75 % costituito da femmine e il 25% da maschi. L'85% vive in famiglia e, di questi, il 22 % con bambini di meno di 12 anni, mentre l'11% vive da solo. La fascia di età più rappresentata è quella di 30-49 (38,6%) e 50-69 (36%) anni. I giovani tra i 18 e i 29 anni sono il 24%.

(Agi)

L'agone 2024