

Quali sono a tuo avviso le cose più importanti da fare per mantenersi in salute?

	TOTALE	Uomo	Donna	18-44	45-64	> 64
ALMENO 1 ATTIVITÀ:	99	99	99	99	99	99
Alimentazione corretta	71	64	78	68	68	79
Attività fisica	60	62	58	64	62	52
Dormire bene	59	57	61	63	57	56
Ridurre stress/ansia	53	49	56	49	57	52
Controlli medici	38	36	39	25	41	51
Contatto con natura	20	22	19	21	21	19
Relazioni soddisfacenti	18	20	16	19	18	16
Standard igienici	16	18	15	24	9	15
Ridere	15	16	14	16	16	13
Attività sessuale...	11	15	7	12	11	8
Meditare	4	5	3	7	3	2
Altro	0		0	1		
Non saprei	1	1	1	1	1	1
	N=501	N=242	N=259	N=177	N=180	N=144

Secondo te quali sono le regole più importanti per un'alimentazione corretta?

	TOTALE	Uomo	Donna	18-44	45-64	> 64
ALMENO 1 REGOLA:	99	99	99	99	99	98
Bere molta acqua	63	61	66	67	59	63
Mangiare molta frutta e verdura	59	57	61	54	61	63
Ridurre al minimo dolci, bibite e zuccheri	47	45	49	48	44	49
Variare la dieta (assumere tutti i nutrienti)	44	42	46	51	48	30
Ridurre al minimo le bevande alcoliche	34	35	33	36	33	33
Controllare i grassi (scegli quali e limitali)	33	33	33	32	30	38
Ridurre al minimo il sale	30	29	30	20	32	38
Ridurre la carne	25	26	24	19	23	33
Mangiare molti cereali integrali e legumi	22	20	24	22	24	19
NON SAPREI	1	1	1	1	1	2
	N=501	N=242	N=259	N=177	N=180	N=144

Parliamo di informazione alimentare. Di chi ti fidi di più quando ricerchi informazioni per le tue scelte alimentari?

	TOTALE	Uomo	Donna	18-44	45-64	> 64
	ALMENO 1 REGOLA: 87	87	88	94	84	83
Istituzioni sanitarie e medici	60	59	61	61	59	61
Giornali e riviste specializzate (in alimentazione)	21	24	18	20	19	24
Miei familiari	18	23	12	16	17	21
Professionisti di medicina alternativa	16	14	17	17	14	16
Allenatori / personal trainer ecc.	14	15	13	23	12	5
Programmi tv	11	11	11	12	9	13
Amici, colleghi ecc.	11	13	9	14	9	9
Pagine social di food blogger e influencer	9	10	9	17	7	3
App dedicate	9	9	9	15	7	4
Giornali e riviste generaliste	9	10	7	11	7	8
Cuochi e chef	8	8	9	11	8	5
Negoziante di fiducia	7	6	8	6	6	9
Aziende alimentari	4	5	4	6	3	5
Altre fonti	7	5	9	9	6	6
Non cerco questo tipo di informazioni	13	13	12	6	16	17
	N=501	N=242	N=259	N=177	N=180	N=144

Quando acquisti prodotti alimentari leggi l'etichetta per avere informazioni?

	TOTALE	Uomo	Donna	18-44	45-64	> 64
	Top2: 83	81	85	81	85	83
Sempre , mi prendo il tempo per farlo	28	26	30	23	26	38
Spesso , ma solo sui prodotti nuovi e sui quali ho dubbi	55	54	56	58	59	45
Raramente , solo su prodotti molto particolari	15	17	13	18	13	14
Mai , non mi interessa / non ho tempo	2	3	2	1	2	4
	N=501	N=242	N=259	N=177	N=180	N=144