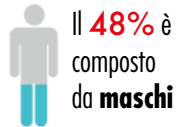


## GRAPHICAL ABSTRACT



Campione istruito  
il **69%** sono **laureati**  
il **27%** sono **diplomati**



**Le classi di età**

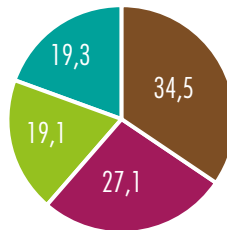
18-29 anni **15%**  
30-49 anni **32%**  
50-69 anni **33%**  
≥70 anni **20%**

### ABITUDINI ALIMENTARI

#### Indice Mediterraneità



**38%**



**62%**



IL **62%** degli intervistati ha una scarsa aderenza alla dieta mediterranea

Moderato alto    Alto  
Basso    Basso moderato

#### Questo è dovuto essenzialmente a



L'uso eccessivo di **carne rossa** (2 e più porzioni a settimana) ha riguardato il **60%** circa dei casi



Scarso consumo di **pane**; è interessante notare come il **30%** dichiara di non consumarne



Allo stesso modo, un consumo di 2 o più porzioni a settimana di **caramelle o dolci** (biscotti, cornetti, torte con crema, pan di Spagna, ecc.) è stato riferito dal **59%** dei casi



Poco meno della metà dei casi (**43%**) dichiara di consumarne 2 o più porzioni di **frutta secca**



**Basso** consumo di **pane e riso integrali** che viene usata solo dal **28%** dei rispondenti **abitualmente**

### Invece le abitudini in linea con la dieta mediterranea sono:



La quasi totalità (**81%**) usa **olio extravergine di oliva** quale grasso per condire



La maggioranza (**69%**) consuma 1-2 porzioni di **frutta** al giorno e 2-3 porzioni di **verdura** (**61%**)



Più virtuoso il consumo di **cereali integrali** (3 e più porzioni a settimana) per il **50%** dei soggetti intervistati



Basso consumo di **burro** e **bevande zuccherate** meno di 1 volta a settimana rispettivamente nel **57%** e nel **75%** dei casi



Più della metà del campione (**53%**) dichiara di consumare 2 o più porzioni di **legumi** dei casi



Metà dei soggetti intervistati **47%** consuma 2 o più porzioni di **pesce** dei casi



Sul consumo di **vino** il campione ha dichiarato nel **41%** dei casi di non assumerlo o di bere meno di un bicchiere al giorno (**40%**) mentre un consumo abituale di 1-2 bicchieri di vino al giorno è del **15%** e per un **4%** un uso di 3-4 bicchieri



Solo il **24%** dei soggetti dichiara di consumare più di 1,5 litri di **acqua** al giorno

### Cambiamenti alimentari e stile di vita durante la quarantena:



Durante la quarantena molte persone hanno dichiarato di aver aumentato i consumi di alcuni tipi di alimenti. In particolare, il **19%** dice di aver aumentato il consumo di **olio extravergine di oliva**, e il **29%** e il **24%** rispettivamente di **verdura** e **frutta**. Tra i comportamenti più virtuosi c'è il consumo di **legumi** che è aumentato del **22%** e quello dell'**acqua** del **20%** cui fa da contrappasso il consumo di dolci **37%** e di vino nel **16%** del campione



L'assenza o la scarsa **attività fisica** ha riguardato oltre la metà del campione (**48%**)



Maggiori consumi alimentari, unitamente ad una minore attività fisica hanno probabilmente contribuito all'**aumento di peso** nel **37%** degli intervistati. Tale dato è confermato dal **35%** di coloro che sono d'accordo o fortemente in accordo con il bisogno di fare una dieta

### Cambiamenti alimentari e di stile di vita durante la quarantena



Questo periodo è stato anche l'occasione per sperimentare **nuovi alimenti (61%)** e **nuove ricette (27%)**



Maturare abitudini sostenibili come fare la **raccolta differenziata (85%)** come **conservare alcuni elementi** acquistati in eccesso **(81%)** oppure mangiare tutto incluso gli **avanzi (76%)**



La quarantena ha rappresentato un'occasione per migliorare la distribuzione dell'energia assunta nell'arco della giornata facendo più **spuntini (19%)** e per quanti ritengono un miglioramento delle proprie **abitudini alimentari (23%)**