

RASSEGNA STAMPA

A cura di Micaela Conterio
- Ufficio Stampa CREA

Gli italiani e la dieta: un popolo in perenne lotta con la bilancia? I risultati dell'indagine del Crea

Giulia Crepaldi 27 Novembre 2020 [Nutrizione](#) [Lascia un commento](#)



Gli italiani sono un popolo perennemente in guerra con il proprio peso corporeo. O almeno è quello che sembra guardando giornali, programmi TV, siti internet e social media: ogni giorno spuntano nuovi metodi e prodotti miracolosi per perdere i chili di troppo senza fare fatica. A tal proposito, i ricercatori del Crea hanno svolto un'indagine per capire cosa spinge gli italiani a mettersi a dieta, i cui risultati sono stati presentati nel corso della terza giornata della nutrizione che si è svolta venerdì 13 novembre 2020 con il titolo "[Nutrinformarsi: diete per perdere peso, ma non salute](#)".

Al questionario online del Crea hanno risposto 2.517 persone, prevalentemente di età compresa tra i 25 e i 64 anni e residenti nelle città del Centro Italia. È interessante notare che otto partecipanti su dieci erano donne, un'incidenza che può essere frutto del caso, oppure sintomo di una maggiore sensibilità delle donne per l'argomento diete e peso corporeo. Anche se il campione non può essere considerato rappresentativo della popolazione italiana, i risultati ottenuti offrono spunti interessanti.



Secondo l'indagine del Crea, le donne tendono a stimare il proprio peso corporeo e mettersi più spesso a dieta

È emerso, per esempio, che le donne tendono a sovrastimare il proprio peso corporeo, mentre gli uomini al contrario lo sottostimano. Una donna su tre (31%), infatti, si giudica in sovrappeso pur avendo un peso perfettamente nella norma, contro il 14% degli uomini. Viceversa, quasi il 20% degli uomini in eccesso ponderale è convinto di essere normopeso, contro il 3% registrato tra le donne. Non stupisce, quindi, che il 72% delle donne abbia dichiarato di aver seguito almeno una dieta, mentre la percentuale tra gli uomini sia più bassa (59%).

Ma per quale motivo i partecipanti hanno deciso di mettersi a dieta? Le motivazioni sono sostanzialmente due: la volontà di “perdere peso” (84%) e i “motivi di salute” (41%). Per ottenere il risultato desiderato, il 64% si è rivolto a un medico, un nutrizionista o un dietista, ma è ancora alta la percentuale delle persone che opta per il fai da te (23%). Le diete più diffuse sono quella ipocalorica bilanciata, intrapresa dal 36% dei partecipanti, mentre uno su due (48%) ha detto di aver semplicemente “mangiato di meno”. Terzo posto per le diete iperproteiche a basso contenuto di carboidrati, che sono state seguite da quasi una persona su cinque (18%), che continuano ad essere popolari insieme a quelle a ridotto apporto di grassi (15%), a basso indice glicemico (9,3%) e alle chetogeniche (8,6%).

I ricercatori hanno indagato anche i cambiamenti nelle abitudini alimentari durante il lockdown di marzo e aprile. Circa il 45% dei partecipanti, sia uomini che donne, hanno dichiarato che il proprio peso è aumentato nel periodo di confinamento. Un aumento ponderale che è la conseguenza di una minore attività fisica, dichiarata dal 62% degli uomini e dal 56% delle donne, e di un maggiore consumo di cibo, come afferma il 48% delle donne e il 38% degli uomini. È aumentata anche la frequenza con cui i partecipanti hanno fatto merende e spuntini, rispettivamente del 26% e del 37%, e forse è per questo che solo una persona su dieci ha approfittato del lockdown per mettersi a dieta: stare a casa tutto il giorno con frigorifero e dispensa a disposizione certamente non aiuta...