



# Cambiamenti delle abitudini alimentari nell'emergenza per Covid-19

## CONSIDERAZIONI GENERALI

Chi ha risposto: **2.900 risposte** da tutte le regioni di Italia

## IL CAMPIONE



Il **75%** è  
composto  
da **femmine**



Il **25%** è  
composto  
da **maschi**



L'**85%** degli intervistati  
vive a **casa in famiglia**  
Nel **22%** delle famiglie  
ci sono **bambini** con età  
inferiore ai 12 anni



L'**11%**  
vive  
da **solo**



Campione istruito,  
il **68%** sono **laureati**  
e il **28,5%** **diplomati**



La fascia di età più rappresentata  
è quella dei **30-49 anni (38,6%)**  
e **50-69 anni (36%)**.  
I giovani **18-29 anni** erano il **24%**

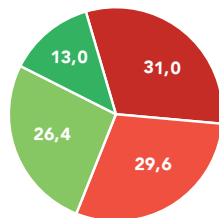


## ABITUDINI ALIMENTARI

### Indice Mediterraneità



39%



61%



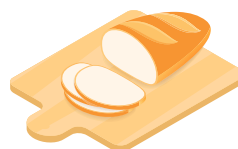
Il **60%** degli intervistati ha una scarsa  
aderenza alla dieta mediterranea.

■ 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 **64%** circa dei casi



Scarso consumo di **pane**; è interessante notare come il **33%** dichiarati 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 **58,5%** dei casi



Poco meno della metà dei casi (**47%**) dichiara di consumare 2 o più porzioni di **frutta secca**



Poco consumo di **pasta e riso integrali** che viene usata solo dal **16%** dei rispondenti



## Cambiamenti delle abitudini alimentari nell'emergenza per Covid-19

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



La quasi totalità (**83%**) usa **olio extravergine di oliva** quale grasso per condire



La maggioranza (**73%**) consuma 1-2 porzioni di **frutta** al giorno e 2-3 porzioni di **verdure** (**69%**)



Più virtuoso il consumo di **cereali integrali** come pane (3 e più porzioni a settimana) per l'**55,5%** dei soggetti intervistati



Scarso consumo di **burro** e **bevande zuccherate** meno di 1 volta a settimana rispettivamente nel **61** e **76%** dei casi



Più della metà del campione (**57,4%**) dichiara di consumare 2 o più porzioni di **legumi** a settimana



Metà dei soggetti intervistati (**51%**) consuma 2 o più porzioni di **pesce** a settimana



Sul consumo di **vino** il campione ha dichiarato nel **48%** dei casi di non assumerlo o di bere meno di un bicchiere al giorno (**38%**), mentre un consumo abituale di 1-2 bicchieri di vino al giorno è dell'**11%** e per un **2,4%** un uso di 3-4 bicchieri



Solo il **37%** dei soggetti dichiara di consumare più di 1,5 litri di **acqua** al giorno

## Cambiamenti alimentari e di 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 **21,5%** dice di aver aumentato il consumo di **olio extravergine di oliva**, e il **33** e **29%** rispettivamente di **verdura** e **frutta**. Tra i comportamenti più virtuosi c'è il consumo di **legumi** che è aumentato nel **26,5%** e quello dell'**acqua** (**22%**) cui fa da contrappasso il consumo di dolci **44,5%** e di vino nel **16%** del campione.



L'assenza o la scarsa **attività fisica** ha riguardato oltre la metà del campione (**53%**)



maggiori consumi alimentari, unitamente ad una minore attività fisica hanno probabilmente contribuito all'**aumento di peso** nel **44%** degli intervistati. Tale dato è confermato dal **37,4%** di coloro che sono d'accordo o fortemente in accordo con il bisogno di fare una dieta



## Cambiamenti delle abitudini alimentari nell'emergenza per Covid-19

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



Questo periodo è stato anche l'occasione per sperimentare **nuovi alimenti (40%)** e **nuove ricette (31%)**



Maturare abitudini ecosostenibili come fare la **raccolta differenziata (86%)**, come **conservare e consumare alcuni alimenti** acquistati in eccesso **(83%)** oppure mangiare tutto incluso gli **avanzi (80%)**



La quarantena ha rappresentato un'occasione per migliorare la distribuzione dell'energia assunta nell'arco della giornata facendo più **spuntini (20,5%)** e per quanti ritengono un miglioramento delle proprie **abitudini alimentari (24%)**

GRUPPO DI RICERCA DELL'OSSERVATORIO SULLE ECEDENZE,  
SUI RECUPERI E SUGLI SPRECHI ALIMENTARI - OERSA

QUESTIONARIO A CURA DI  
Laura Rossi, Maria Luisa Scalvedi,  
Umberto Scognamiglio

PROGETTO GRAFICO  
Benedetto Venuto

CENTRO  
DI RICERCA  
ALIMENTI E  
NUTRIZIONE