

# Osservatorio Opinion Leader 4 Future: per due italiani su tre il benessere passa dalla tavola

scritto da Redazione Wine Meridian | 7 Agosto 2024



Seguire una corretta alimentazione, fare attività fisica, dormire bene e ridurre i livelli di stress e di ansia: queste sono le priorità per gli italiani per mantenersi in salute emerse da una ricerca svolta dall'**Osservatorio Opinion Leader 4 Future**, il progetto sull'informazione consapevole nato dalla collaborazione tra **Gruppo Credem** e l'**Alta Scuola in Media Comunicazione e Spettacolo (ALMED)** dell'**Università Cattolica**. L'analisi ha coinvolto 500 persone rappresentative della popolazione italiana ed è stata condotta dai ricercatori dell'Università Cattolica con la collaborazione dell'istituto di ricerca **Bilendi**, tra i leader europei nell'analisi dei dati

per le ricerche di mercato. Lo studio, inoltre, si è avvalso della supervisione scientifica del progetto internazionale **Health Communication Monitor** dell'Università Cattolica.

Più in dettaglio, **una sana alimentazione risulta un aspetto imprescindibile per vivere in salute per il 71% del campione analizzato**, percentuale che sale al **78% per le donne e al 79% per gli over 64 anni**. Due sono gli accorgimenti più seguiti dagli italiani per un'alimentazione corretta: **bere molta acqua (63%) e mangiare molta frutta e verdura (50%)**.

Per quanto riguarda le fonti di informazione che gli italiani consultano per le scelte in campo alimentare, **istituzioni sanitarie e medici risultano con il 60% delle preferenze i più apprezzati** in virtù del loro grado di autorevolezza. Tuttavia, i dati relativi alle fasce di popolazione più giovane evidenziano anche la rilevanza di allenatori personali (personal trainer) e dei creatori dei contenuti su internet: nella fascia d'età 18-44 anni i primi rappresentano una fonte di informazione per il 23%, mentre i secondi per il 17% degli intervistati.

Questa attenzione generalizzata all'alimentazione fatica però a trovare riscontro nelle pratiche e scelte più puntuali: solo la metà del campione intervistato dichiara di saper distinguere in modo chiaro i prodotti sani e **il 28% degli intervistati legge in modo sistematico l'etichetta di ciascun prodotto**, percentuale che arriva al 38% per gli over 64. Tale comportamento è maggiormente diffuso (55%) nel caso di prodotti che non si conoscono o su cui si hanno dubbi. In particolare, gli elementi a cui si presta più attenzione risultano essere la data di scadenza (68%), la provenienza (54%) e i valori nutrizionali (49%).

Oltre alla corretta alimentazione, **l'esercizio fisico con il 60%, dormire bene con il 59% e ridurre lo stress con il 53%** delle preferenze, rappresentano attività importanti per

gli italiani per restare in forma.

Stupisce il dato complessivo relativo ai **controlli medici (38%)**. Nello specifico, sono importanti per vivere bene per il 40% degli intervistati della fascia d'età 45-64 anni, per il 51% degli over 64, ma solo per il 25% degli under 44.

In sintesi, i risultati della ricerca indicano un livello relativamente alto di consapevolezza nutrizionale tra gli intervistati che però non trova preciso riscontro nei comportamenti quotidiani. Inoltre, la necessità di informazione sul tema dell'alimentazione si traduce in una tendenza a cercare e a reperire dati e notizie attraverso un'ampia varietà di canali non sempre attendibili.

In tal senso, è opportuno ricordare l'importanza di sviluppare una corretta cultura informativa, obiettivo primario dell'Osservatorio Opinion Leader 4 Future – Credem e Università Cattolica, in quanto ogni individuo ha esigenze e caratteristiche nutrizionali specifiche e non si dovrebbero seguire ciecamente i consigli alimentari generalizzati, ma cercare di personalizzare la propria dieta in base alle proprie necessità e caratteristiche personali, affidandosi a degli esperti.

“Da anni promuoviamo il valore del mangiare sano tra le nostre persone, organizzando incontri formativi sull'importanza di una dieta equilibrata e dando l'accesso a consulenze gratuite da parte di nutrizionisti”, ha dichiarato **Luigi Ianesi**, Responsabile relazioni esterne di Credem. “La sensibilizzazione sulla corretta alimentazione e sul vivere bene è quindi per noi molto importante e siamo fortemente convinti che il benessere passi anche dallo sviluppo di un maggior grado di consapevolezza in materia di nutrizione”, ha proseguito **Ianesi**. “In questo senso le attività di ricerca e divulgazione sui temi rilevanti della vita che portiamo avanti attraverso l'Osservatorio Opinion Leader 4 Future ci consentono di estendere anche alla collettività l'attenzione

verso gli aspetti che più hanno un impatto sulle persone migliorando il grado di conoscenza informativa, elemento fondamentale per adottare buone abitudini quotidiane, tutelare la salute e poter vivere appieno”, ha concluso **Ianesi**.

“Sempre più persone si affidano alle istituzioni, è un dato incoraggiante perché significa che sono riuscite a conquistare la fiducia dei cittadini. Formare i comunicatori della salute a implementare strategie che si adattino a un contesto mediale complesso è uno degli obiettivi del progetto Health Communication Monitor”, ha dichiarato **Elisabetta Locatelli**, coordinatrice del progetto Health Communication Monitor. “Si nota anche un aumento della fiducia verso i creatori di contenuti online, soprattutto da parte dei più giovani. È una tendenza che abbiamo osservato anche con il monitoraggio della letteratura scientifica internazionale. Si tratta, quindi, di un canale che non può essere ignorato ma su cui è importante identificare delle linee guida per garantire qualità e correttezza dell’informazione. Per questo motivo stiamo lavorando in sinergia con l’Osservatorio, che fornisce importanti insight da tradurre poi nelle attività didattiche e in ulteriori spunti di ricerca”, conclude **Locatelli**.