

Comunicato stampa del 1° giugno 2022

Studio esclusivo

Una persona su cinque ha cambiato alimentazione durante la pandemia

Martigny, 1° giugno 2022. Un nuovo sondaggio rappresentativo del Groupe Mutuel mostra se e come è cambiata l'alimentazione degli svizzeri durante e dopo la pandemia. Ne è emerso un atteggiamento molto disciplinato: due terzi degli intervistati si sono messi ai fornelli e nella maggior parte dei casi il consumo di alcol o dolci non è aumentato.

Consumo di zucchero? Abitudini culinarie? Assunzione di alcol? Il Groupe Mutuel ha commissionato un'indagine su questi e altri aspetti relativi al tema alimentazione e salute. Uno studio rappresentativo (1226 partecipanti d'età compresa fra i 15 e i 79 anni) condotto a fine aprile 2022 dall'istituto di ricerche di mercato LINK su incarico del Groupe Mutuel prende in esame l'alimentazione della popolazione svizzera durante la pandemia in base alla valutazione degli stessi intervistati.

Nuove abitudini alimentari senza accrescere il consumo di alcol e zucchero

Avendo avuto più tempo a disposizione per cucinare o avendo cucinato molto a casa, durante la pandemia circa una persona su cinque ha cambiato modo di alimentarsi. Gli under 30 hanno modificato la propria dieta in misura maggiore rispetto ad altre fasce d'età. La maggioranza degli intervistati non ha consumato più alcol durante la pandemia e tale percentuale è più elevata fra le donne. Questo dato è confermato anche da una ricerca condotta da [Dipendenze Svizzera](#).

Più di due terzi degli intervistati non hanno aumentato o hanno aumentato solo di poco il consumo di dolci e zuccheri, in particolare nella fascia fra i 45 e i 79 anni. Ciò indica che, in seguito alla pandemia, una persona su cinque ha avvertito il bisogno di alimentarsi in modo più sano.

Oscillazioni di peso moderate

La pandemia ha avuto ripercussioni sul peso di un terzo degli intervistati. Alcuni sono dimagriti, altri ingrassati: rispetto alle altre fasce d'età, ad aumentare di peso sono state soprattutto le persone fra i 30 e i 44 anni.

La principale differenza fra uomini e donne riguarda il consumo di carne e l'attenzione alla ripartizione dei nutrienti all'interno della dieta. La maggior parte delle persone intervistate mangia carne rossa una o due volte alla settimana. Il sondaggio indica chiaramente che gli uomini assumono più carne: si dichiarano vegetariani nel 13% dei casi, mentre per le donne la percentuale sale al 21 per cento.

I consigli dei nutrizionisti vengono più o meno seguiti dalla maggior parte degli intervistati, soprattutto nella Svizzera occidentale e dalle donne. Meno di un quarto non li segue affatto.

Le abitudini alimentari hanno causato problemi psichici soprattutto nei giovani

Durante la pandemia poche persone intervistate hanno riscontrato problemi fisici o psichici riconducibili alle proprie abitudini alimentari. Tuttavia, la percentuale di coloro che hanno avuto problemi psichici legati all'alimentazione è più alta nella fascia fra i 15 e 29 anni che in altri gruppi. Nella Svizzera italiana il 5%

degli intervistati in tutte le fasce d'età ha accusato problemi psichici causati dal cambiamento di abitudini alimentari.

Ciò che mangiamo influisce notevolmente sulla nostra salute. Vi è un forte legame fra ciò che mettiamo nel piatto e svariate malattie, in particolare quelle dell'apparato cardiovascolare. E queste malattie incidono sui costi sanitari. Per questo il Groupe Mutuel s'impegna attivamente nella prevenzione, per promuovere un'alimentazione sana ed equilibrata.



Persona di contatto per i media

Loïc Mühlemann, responsabile comunicazione

Tel. 058 758 32 49 - Cellulare 079 797 86 69 - lmuehlemann@groupemutuel.ch

Ritratto del Groupe Mutuel

Con oltre 2800 dipendenti in tutta la Svizzera, il Groupe Mutuel è al servizio di 1,3 milioni di clienti individuali e 27 000 aziende.

Unico assicuratore globale della Svizzera, il Groupe Mutuel si posiziona come partner di riferimento nel campo della salute e della previdenza per i clienti privati e le aziende. Il suo fatturato supera i 5,3 miliardi di franchi. Grazie a soluzioni adeguate ad ogni individuo, nell'assicurazione di base (LAMal) e nell'assicurazione complementare (LCA), figura al terzo posto tra gli assicuratori malattia in Svizzera. Il Groupe Mutuel propone altresì una gamma completa di assicurazioni nell'ambito della previdenza individuale e delle assicurazioni di patrimonio. L'assicuratore basato a Martigny propone alle aziende di tutte le dimensioni soluzioni per la perdita di guadagno in caso di malattia, l'assicurazione contro gli infortuni (LAINF) e la previdenza professionale (LPP). Nel settore dell'assicurazione malattia per le aziende, il Groupe Mutuel è al 5° posto a livello nazionale.