

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Stress, per 9 varesini su 10 è causa di comportamenti alimentari scorretti

Tommaso Guidotti · Tuesday, October 18th, 2022

I più si danno a “pasticci” di ogni genere (56%), il 19% si sfoga aumentando abbondantemente la quantità di cibo ingerito, il 15%, all’opposto, reagisce con una perdita d’appetito, un 4% arriva ad assumere alcolici. Totale: sono ben nove su dieci i varesini che di fronte allo stress faticano a controllarsi nelle scelte alimentari e ne subiscono in modo significativo gli effetti. Una condizione che ha le carte in regola per diventare sempre più frequente in vite moderne quanto mai piene d’ansia e di tensioni.

Lo rileva l’ultima ricerca dell’Osservatorio Reale Mutua in collaborazione con Slow Food.

Comportamenti alimentari come questi spesso non restano senza conseguenze e finiscono per incidere sullo stato generale di benessere, provocando sensazioni di gonfiore (riferite dal 35% degli abitanti di Varese), bruciore o acidità (15%) o, in egual misura, senso di nausea e pesantezza (15%).

Ma, naturalmente, non c’è solo questo nel rapporto dei varesini con la tavola. Gli abitanti della provincia di Varese riconoscono l’importanza dell’alimentazione come fattore centrale per la salute e come forma di prevenzione. Per circa uno su cinque (15%), prima ancora che un piacere o una necessità, è un modo di restare in forma, e circa uno su due (40%) cerca con costanza di seguire una dieta di buona qualità anche tra gli impegni di lavoro o comunque quando si trova fuori casa, resistendo alle tentazioni della fretta o della pura gola.

Anche perché la maggior parte dei varesini indica nel pranzo il pasto principale della giornata (56%), seguito dalla cena (29%) e dalla prima colazione (15%).

ALIMENTAZIONE E SALUTE

Varese

GLI EFFETTI DELLO STRESS

56%

MANGIA "PASTICCI" DI OGNI GENERE

19%

MANGIA DI PIÙ

15%

PERDE L'APPETITO

MA I VARESINI SONO ATTENTI ALLA DIETA

15% considera il cibo un modo per restare in forma

(prima che un piacere)

40% cerca di seguire una dieta bilanciata anche al lavoro

LE PROBLEMATICHE CHE PROVANO A PREVENIRE

44% sovrappeso

40% malattie cardiovascolari

29% diabete



Fonte: Osservatorio Reale Mutua in collaborazione con Slow Food

Tra le problematiche a cui si dichiarano particolarmente sensibili e attenti attraverso l'alimentazione, il sovrappeso (44%), le malattie cardiovascolari (40%), il diabete (29%) e la ritenzione idrica (15%).

“L'alimentazione è una componente centrale nella gestione della salute, da accompagnare a uno stile di vita attivo e a controlli medici periodici – commenta Michele Quaglia, Direttore Commerciale e Brand del Gruppo Reale – Riteniamo sia molto importante favorire una sempre maggiore diffusione di una cultura dell'alimentazione, fondata su conoscenze e informazioni che permettano di adottare comportamenti virtuosi e adeguati. Per questo, da anni collaboriamo con Slow Food con iniziative di sensibilizzazione ad alto impatto territoriale. Come Reale Mutua inoltre siamo da sempre vicini al tema salute con soluzioni assicurative d'avanguardia che ne permettono la cura e la tutela a costi contenuti, rivolte sia ai singoli sia alle imprese attraverso pacchetti di welfare”.

“Slow Food si impegna ogni giorno a diffondere i principi di un'alimentazione attenta, basata sulla conoscenza e il piacere del convivio – commenta Barbara Nappini, presidente di Slow Food Italia - Anche grazie al supporto di partner come Reale Mutua, diffondiamo un approccio diverso, che non considera il cibo come una commodity o semplice nutrimento per il corpo, e che resiste a un modello di sviluppo basato sul consumo e la velocità. Quello che proponiamo è un modo diverso di vivere, produrre e mangiare, in armonia con la terra, basato sul rispetto per il lavoro che c'è dietro i cibi di qualità e sulla cura della salute: la nostra e quella del pianeta perché sono, non solo strettamente interconnesse, ma addirittura la stessa cosa: un unico benessere (One Welfare) che riguarda tutto il vivente”.

Nel corso di Terra Madre-Salone del Gusto, Reale Mutua e Slow Food hanno presentato un White Paper su cibo e salute disponibile a questo [link](#).

This entry was posted on Tuesday, October 18th, 2022 at 11:24 am and is filed under [Lombardia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.

