

VERSO EXPO 2015

**GLI STILI ALIMENTARI
DEI MILANESI**

Comune di Milano
D. C. Pianificazione Bilancio e Controlli
Settore Statistica

Comune di Milano - Settore Statistica

A cura di

Anna Clara Gatti

Giovanni Magni

Stefano Montrasio

Ileana Ricci

*Si autorizza la riproduzione parziale o
totale del volume con la citazione della fonte*

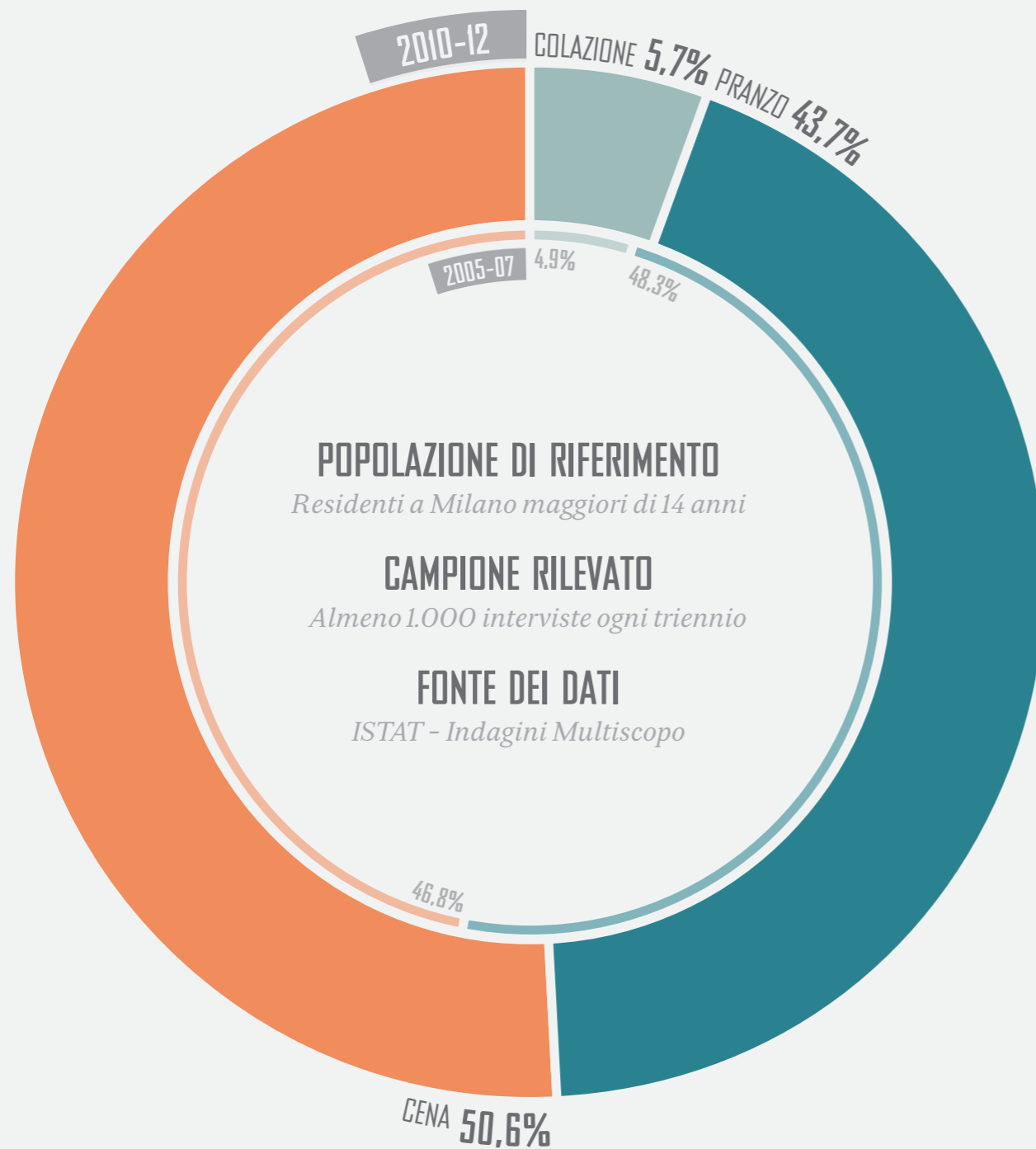
INDICE

- 1. La scelta dei pasti**
- 2. Le abitudini alimentari**
- 3. Il consumo di bevande**
- 4. Dieci fattori di attenzione**
- 5. Allegati: il questionario**

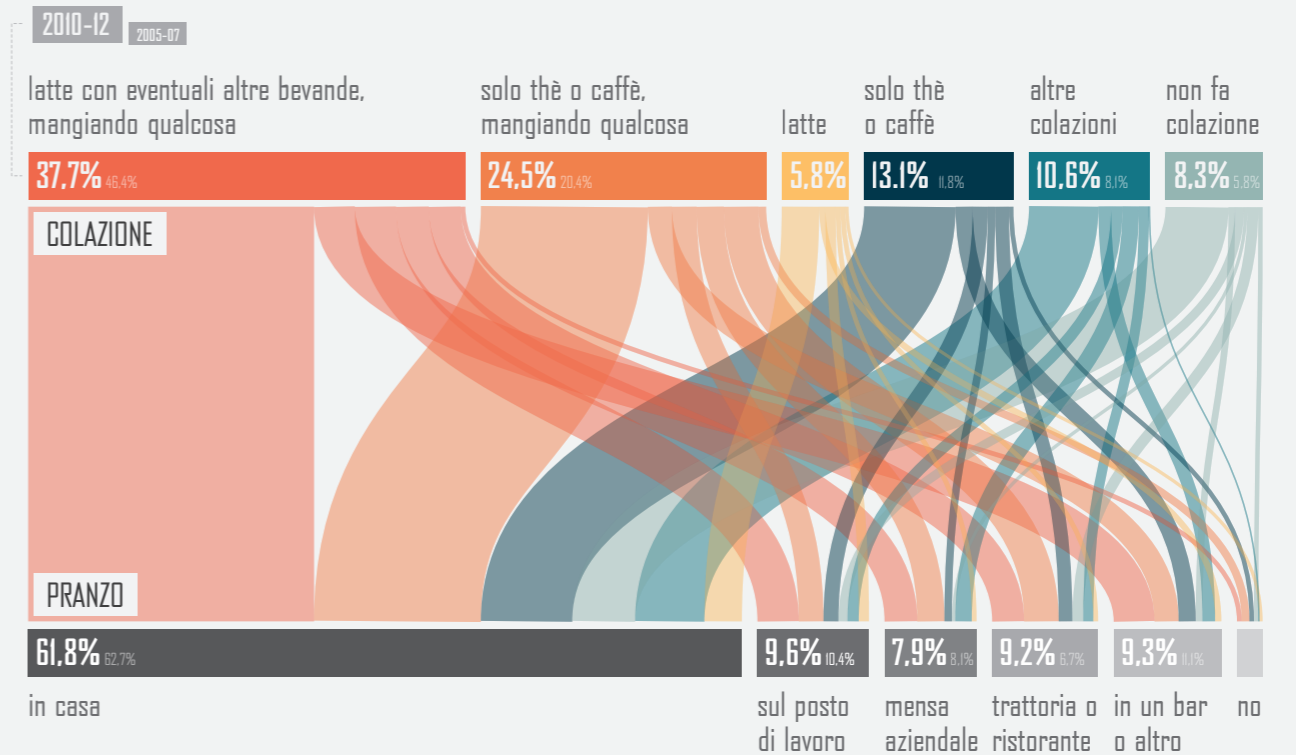
1.

LA SCELTA DEI PASTI

Qual è il suo pasto principale?



Quali sono le sue abitudini a colazione e pranzo?



LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

COSA SONO?

Negli ultimi decenni istituzioni pubbliche e organismi scientifici hanno dato vita, nei principali Paesi del mondo, a linee guida o direttive alimentari.

In Italia le Linee Guida per una sana alimentazione, sono state redatte per la prima volta nel 1986 da Inran, l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

Diffuse in milioni di copie, le Linee Guida testimoniano l'attenzione con cui il Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali intende essere accanto al cittadino per una maggiore consapevolezza nelle scelte alimentari.

Viene inoltre fornita al consumatore una serie di semplici indicazioni per mangiare meglio e con gusto, rispettando le tradizioni alimentari del nostro Paese e proteggendo la propria salute.

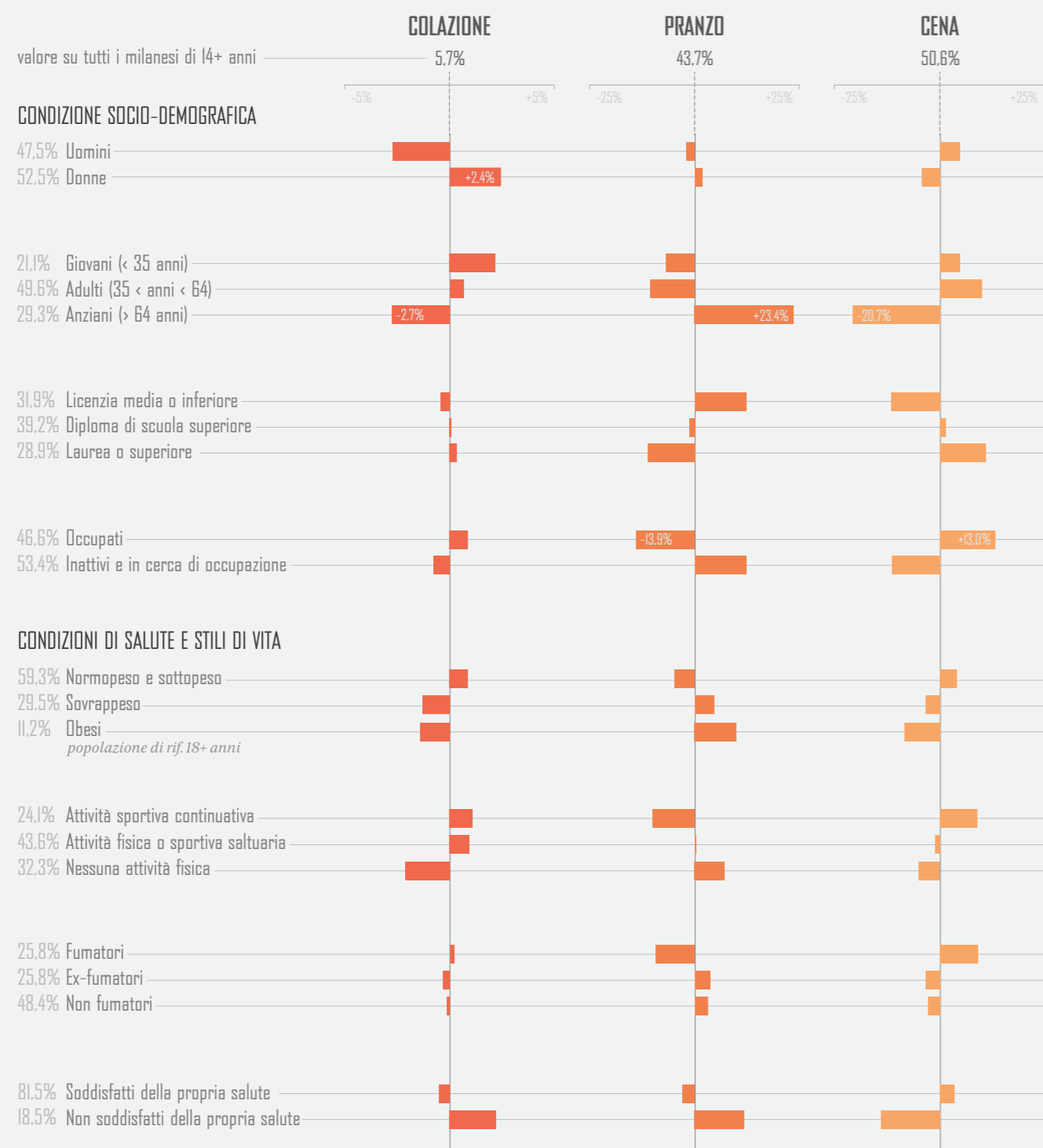
Nel 2013 Inran diventa centro di ricerca del CRA, assumendo il nome di Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

Le Linee Guida sono consultabili sul sito www.inran.it

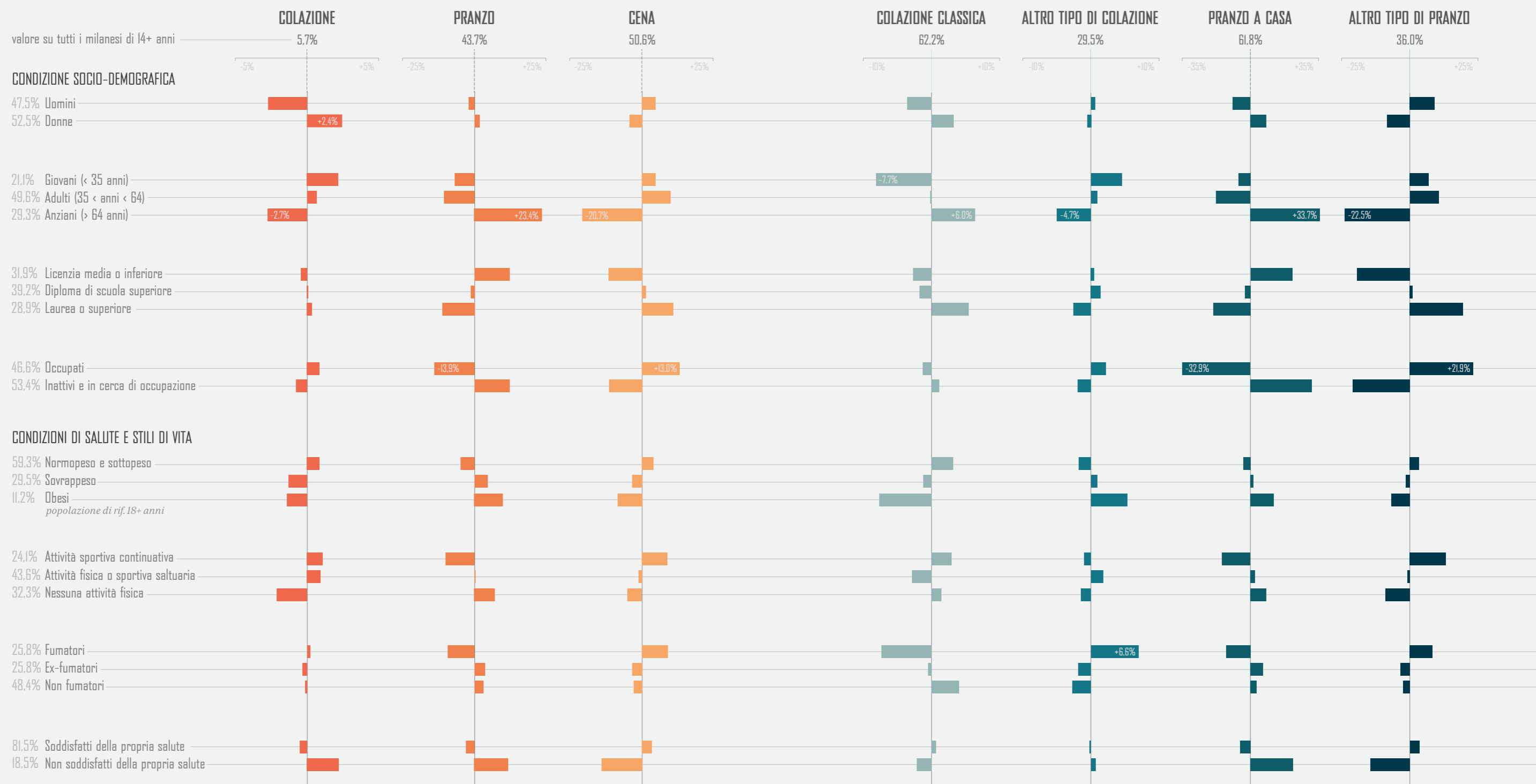
CRONOLOGIA

- 1936** nasce INRAN
- 1986** pubblicazione Linee Guida
- 1997** prima revisione
- 2003** seconda revisione
- 2013** INRAN diventa CRA NUT

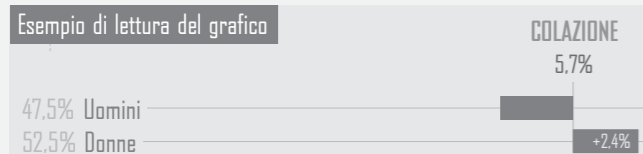
Qual è il suo pasto principale?



Quali sono le sue abitudini a colazione e pranzo?



Esempio di lettura del grafico

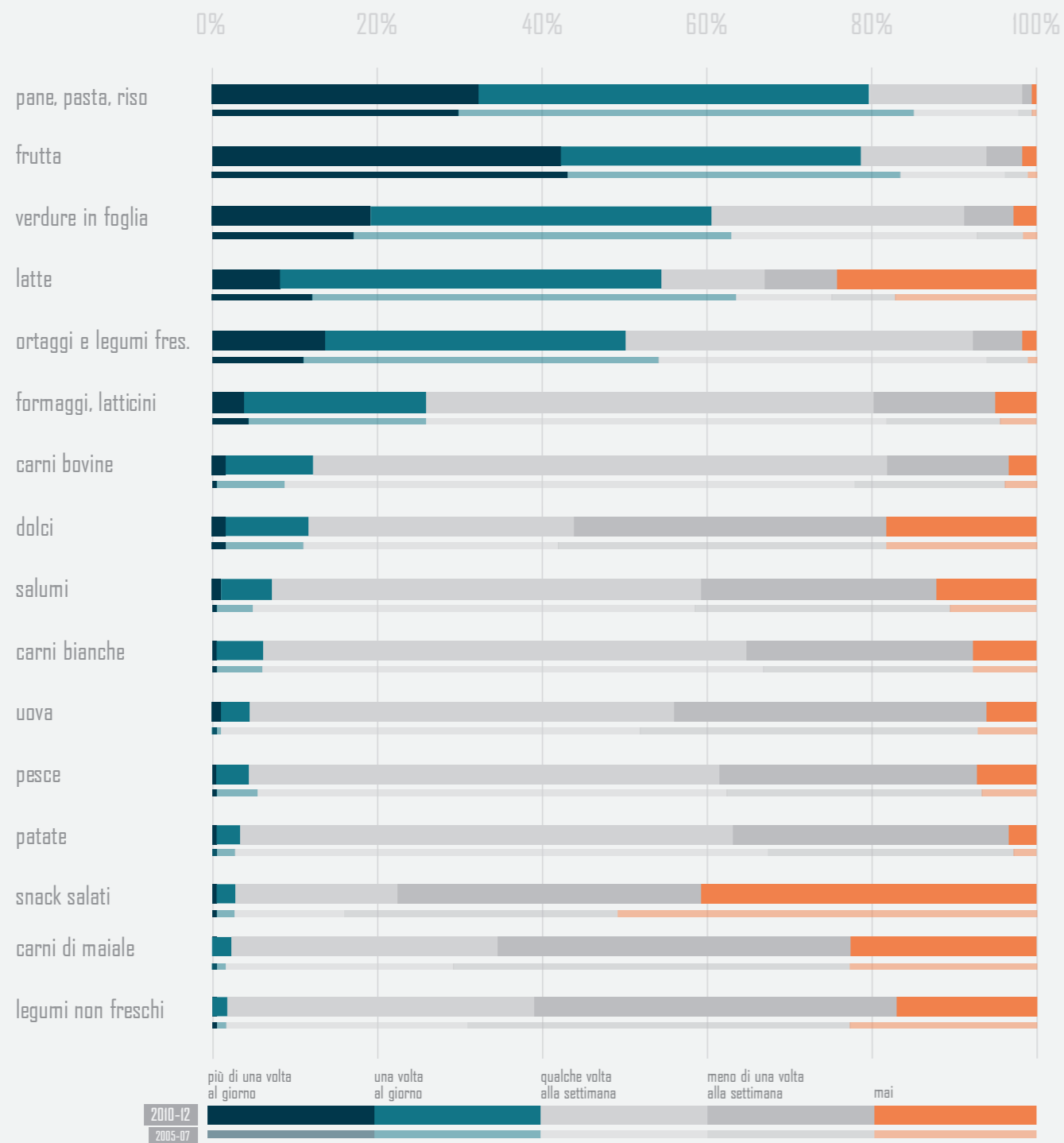


La **colazione** è scelta come pasto principale della giornata da parte delle **donne**, che costituiscono il 52,5% del campione, in maniera superiore del 2,4 rispetto al valore 5,7% rilevato su tutta la popolazione milanese. Al contrario, il numero di **uomini** che effettua questa scelta è inferiore.

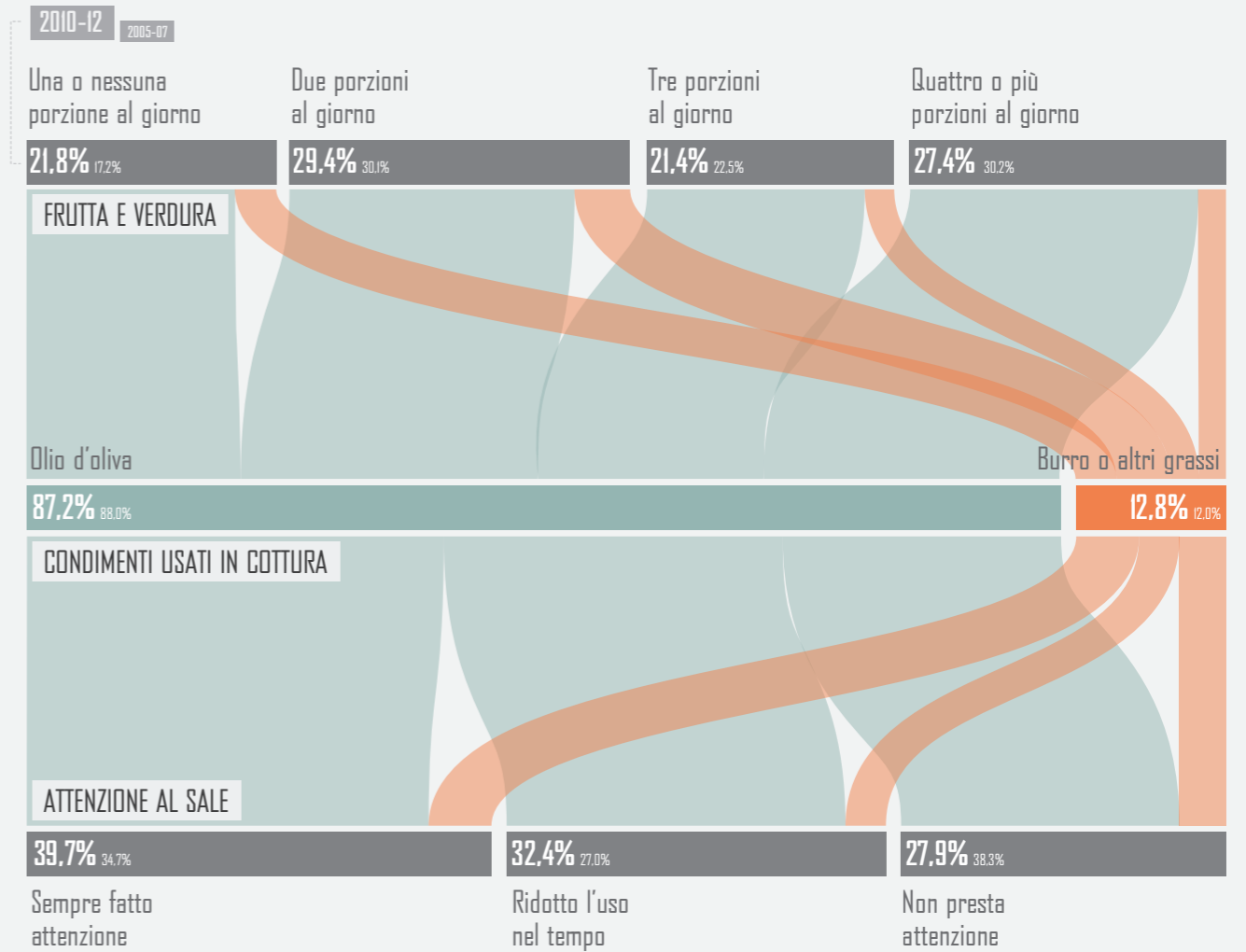
2.

I CONSUMI ALIMENTARI

Quanto spesso consuma i seguenti alimenti?



Quali sono le sue abitudini relative a frutta e verdura, condimenti, sale?



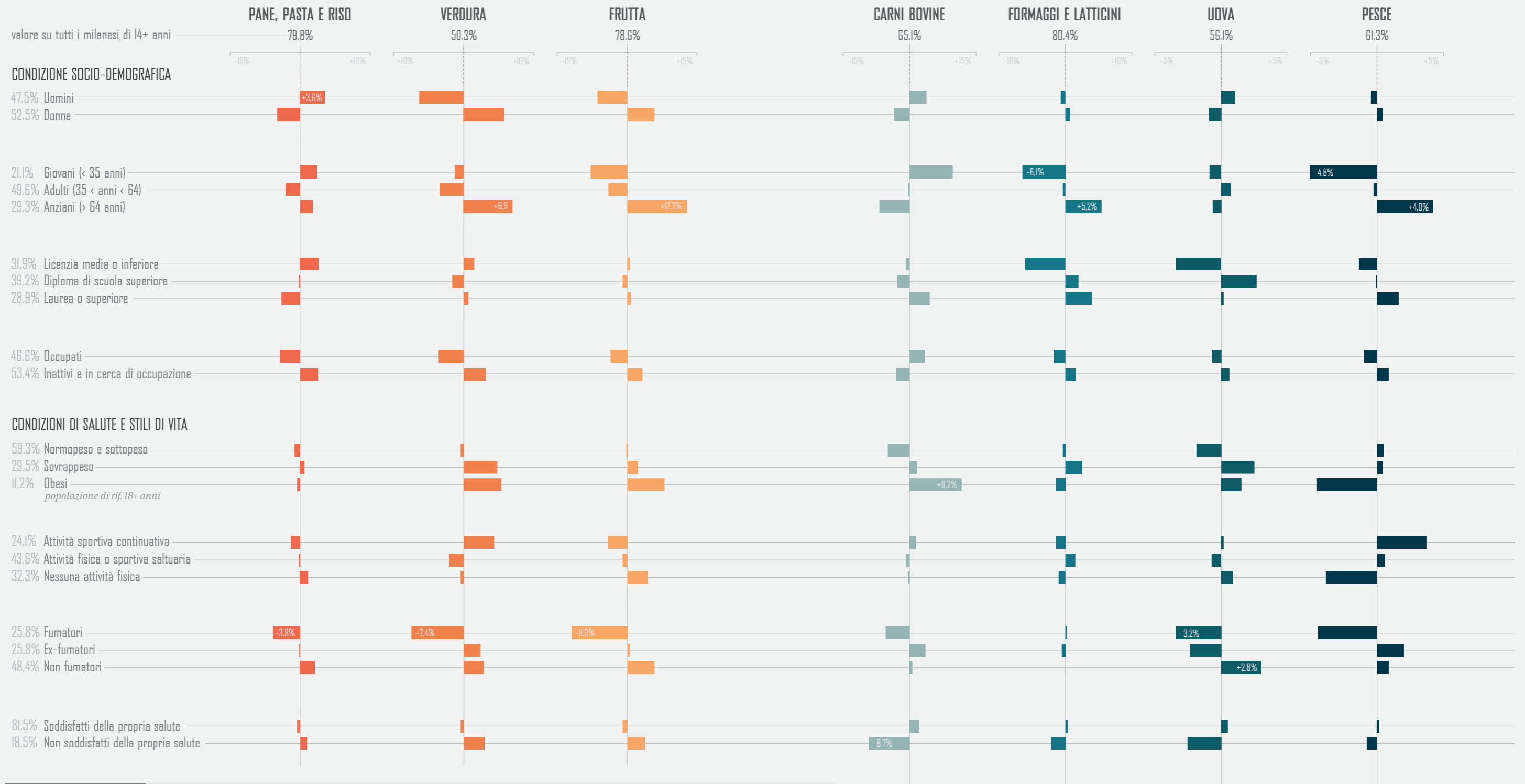
LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

NUMERO CONSIGLIATO DI PORZIONI GIORNALIERE



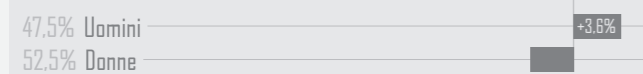
Consuma quotidianamente i seguenti alimenti?

Consuma almeno una volta a settimana i seguenti alimenti?



Esempio di lettura del grafico

PANE, PASTA E RISI
79.8%

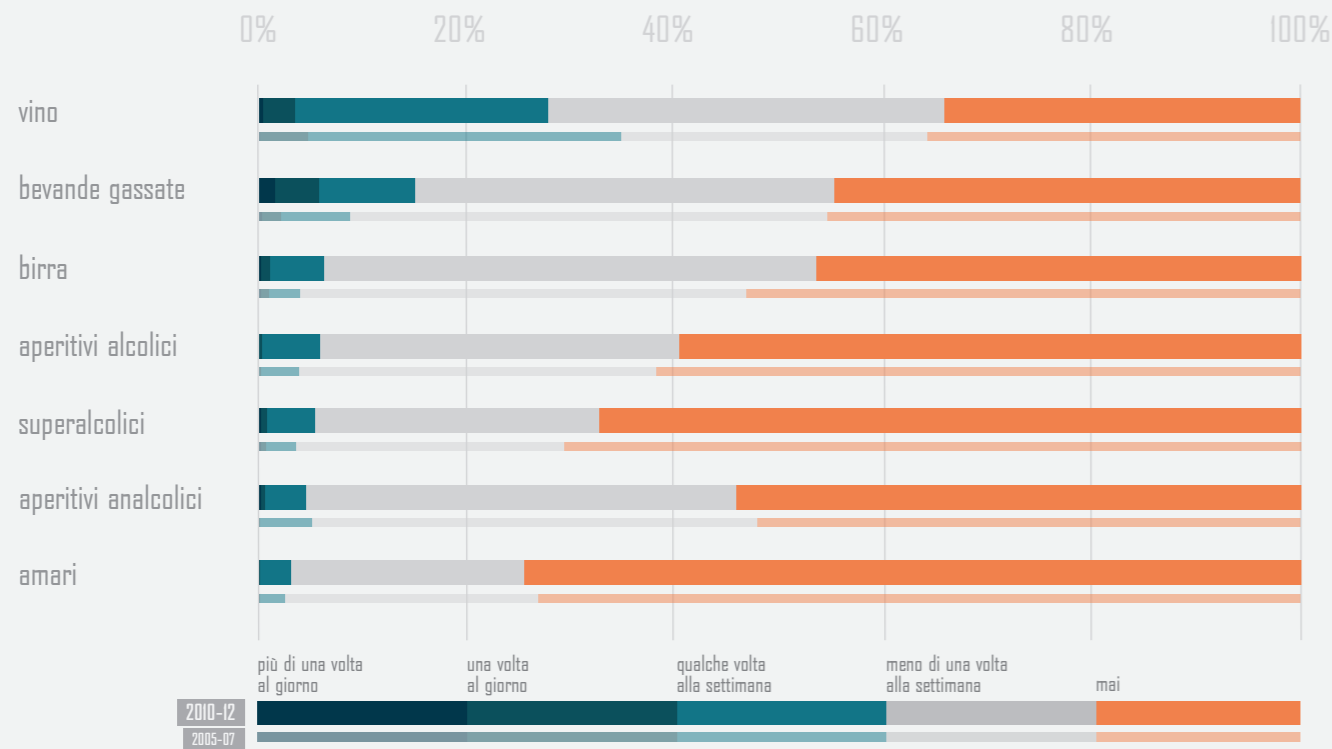


Il consumo quotidiano di **pane, pasta e riso** da parte degli **uomini**, che costituiscono il **47,5%** del campione, è superiore del **3,6%** rispetto al valore **79,8%** rilevato su tutta la popolazione milanese. Al contrario, le **donne** sono caratterizzate da un consumo inferiore.

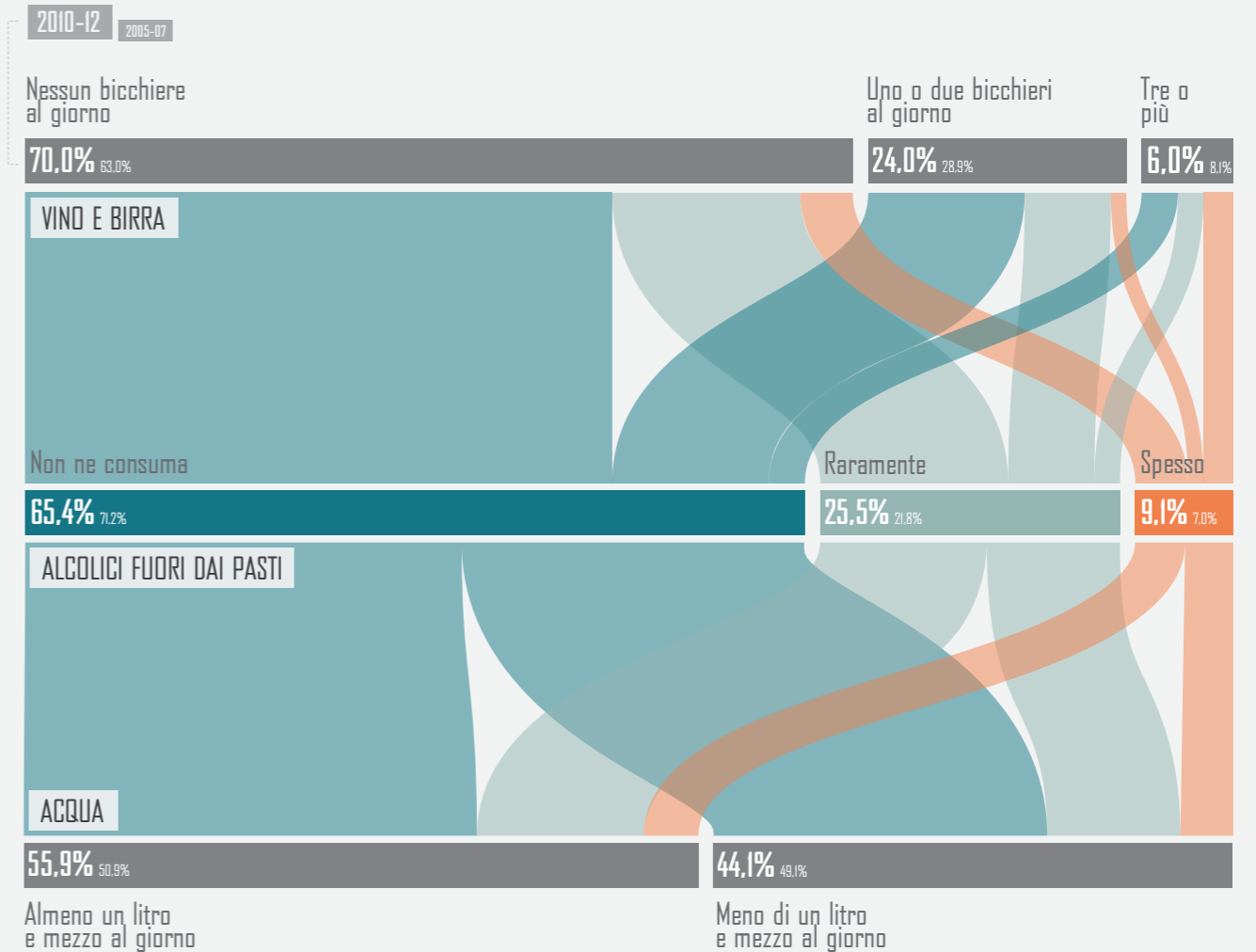
3.

IL CONSUMO DI BEVANDE

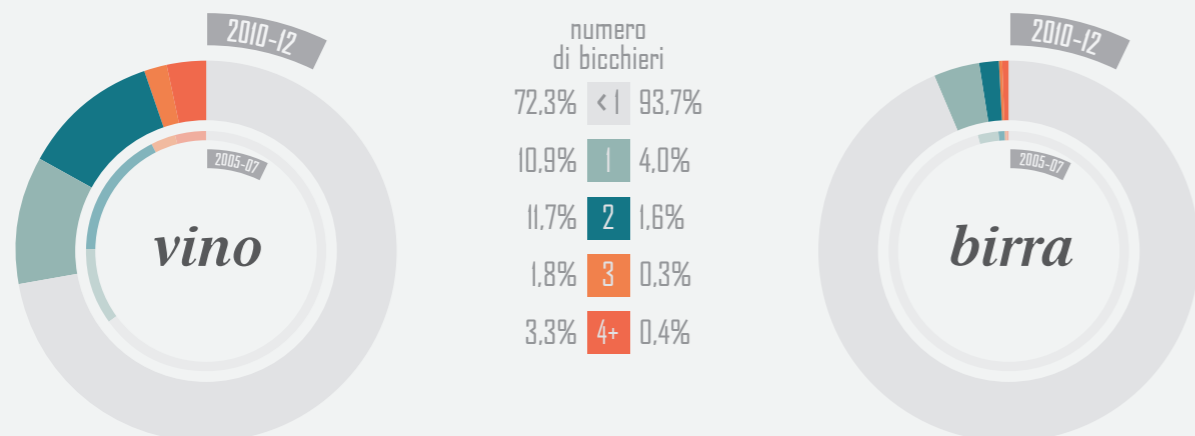
Quanto spesso consuma le seguenti bevande?



Quali sono le sue abitudini relative al consumo di alcolici e acqua?



Quanti bicchieri di alcolici consuma al giorno?

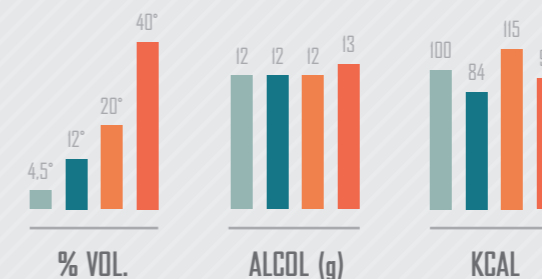


LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

GARATTERISTICHE DEGLI ALCOLICI

Indicazioni riferite a

- Birra**: 330 ml = una lattina
- Vino**: 125 ml = un bicchiere
- Aperitivi**: 75 ml = un bicchierino
- Superalcolici**: 40 ml = un bicchierino



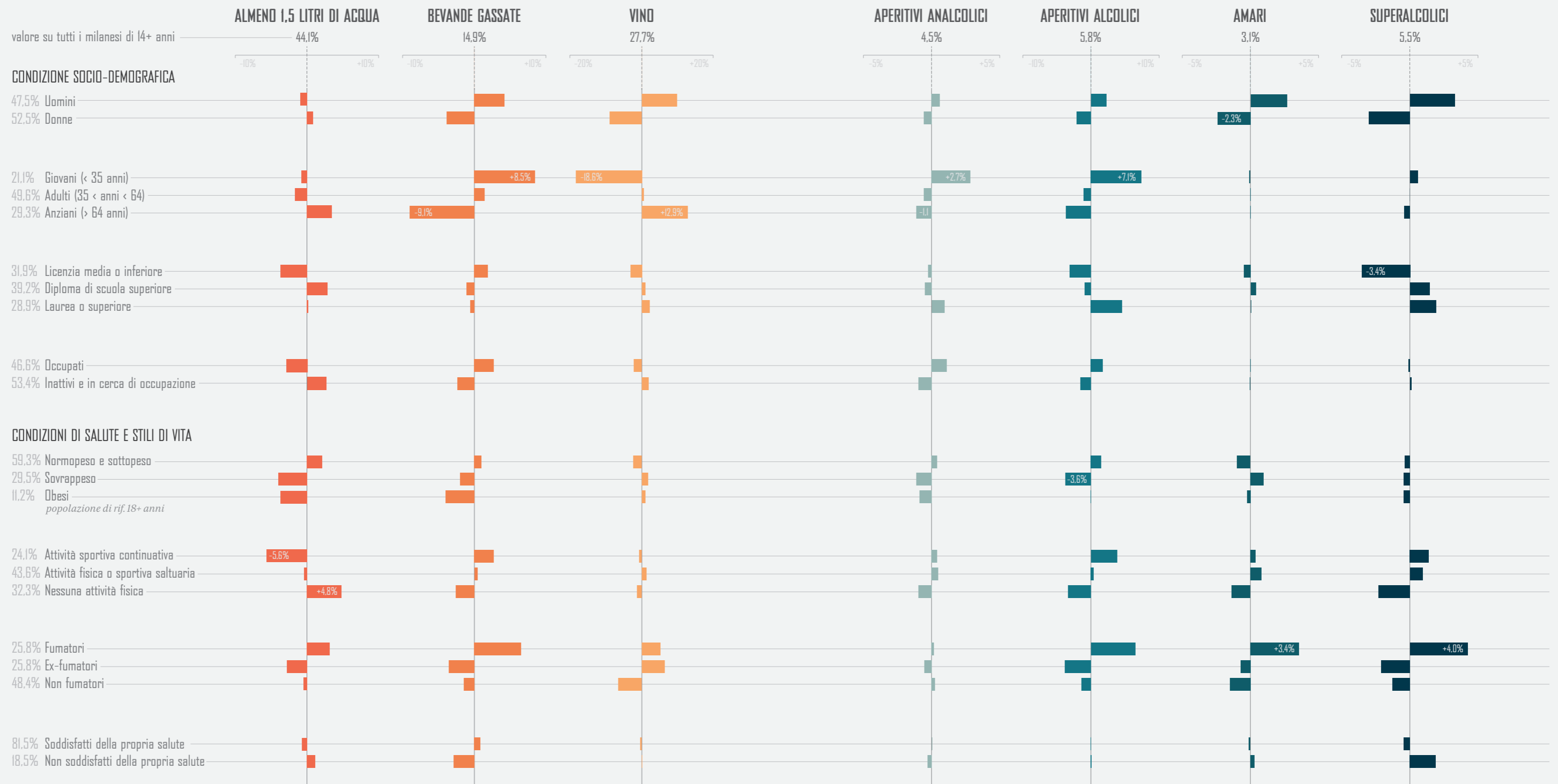
INDICAZIONI PER UN CONSUMO MODERATO

Le Linee Guida consigliano di non superare un'assunzione giornaliera pari a:

- 36g** uomo = 3 lattine di birra leggera
- 24g** donna = 2 bicchieri di vino rosso
- 12g** anziani = 1 bicchierino di aperitivo

Consuma quotidianamente le seguenti bevande?

Consuma almeno una volta a settimana le seguenti bevande?



Esempio di lettura del grafico

AMARI
3,1%

47,5% Uomini
52,5% Donne

-2,3%

Il consumo quotidiano di **amari** da parte delle **donne**, che costituiscono il **52,5%** del campione, è inferiore del **2,3%** rispetto al valore **3,1%** rilevato su tutta la popolazione milanese. Al contrario, gli **uomini** sono caratterizzati da un consumo superiore.

4.

DIECI FATTORI DI ATTENZIONE

44,1% 49,1% 2010-12
2005-07

BEVE MENO DI 1,5 LITRI DI ACQUA AL GIORNO

29,4% 28,6%

MANGIA FORMAGGI O SALUMI QUOTIDIANAMENTE

21,8% 17,2%

MANGIA MENO DI DUE PORZIONI DI FRUTTA O VERDURA AL GIORNO

14,3% 12,5%

MANGIA CARNE QUOTIDIANAMENTE

10,1% 6,5%

SALTA IL PRANZO E/O LA COLAZIONE

38,7% 37,7%

MANGIA PESCE MENO DI UNA VOLTA A SETTIMANA

27,9% 38,3%

NON PRESTA ATTENZIONE AL CONSUMO DI SALE

14,9% 8,7%

CONSUMA BEVANDE GASATE QUOTIDIANAMENTE

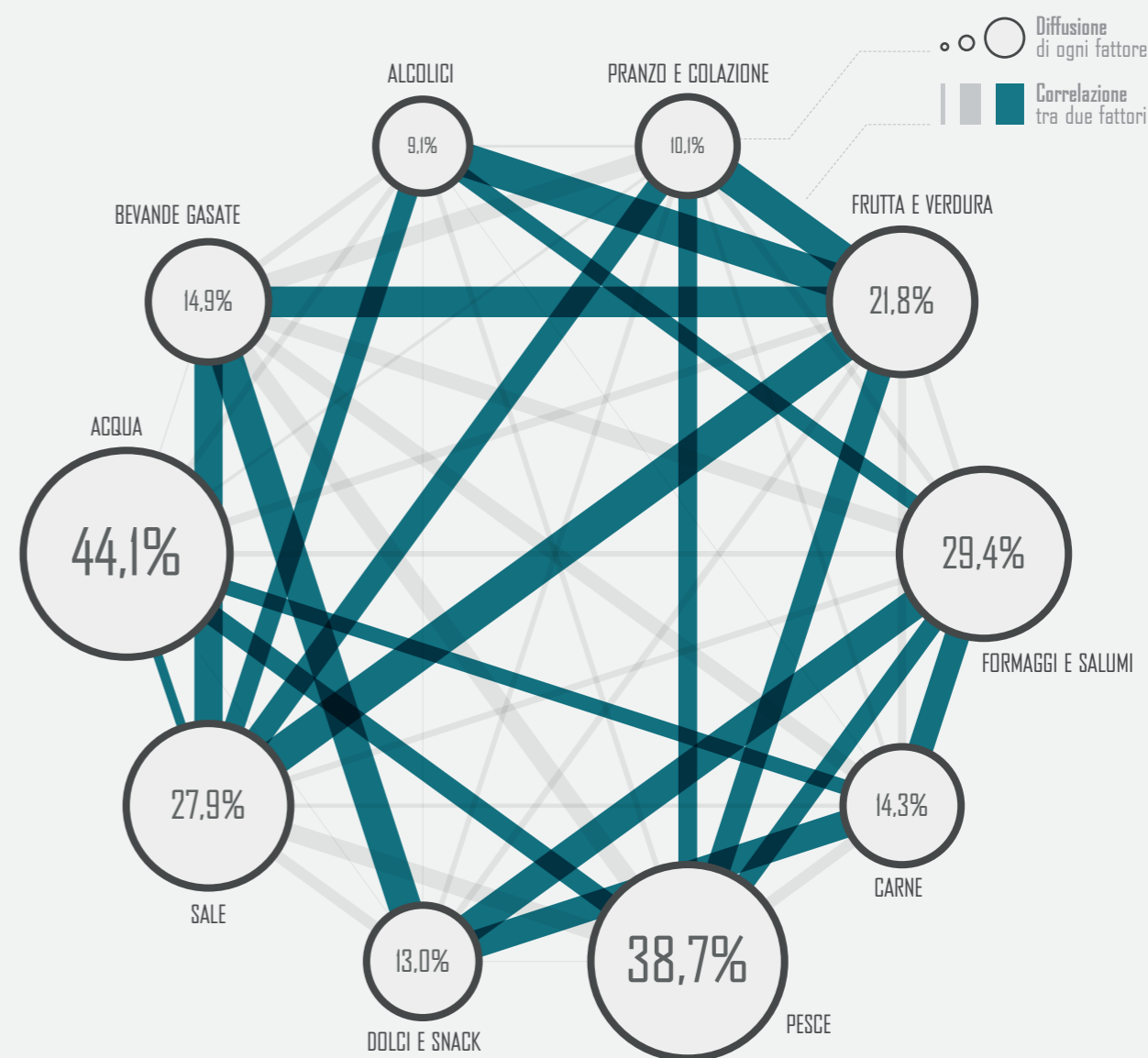
13,0% 12,1%

CONSUMA DOLCI E/O SNACK QUOTIDIANAMENTE

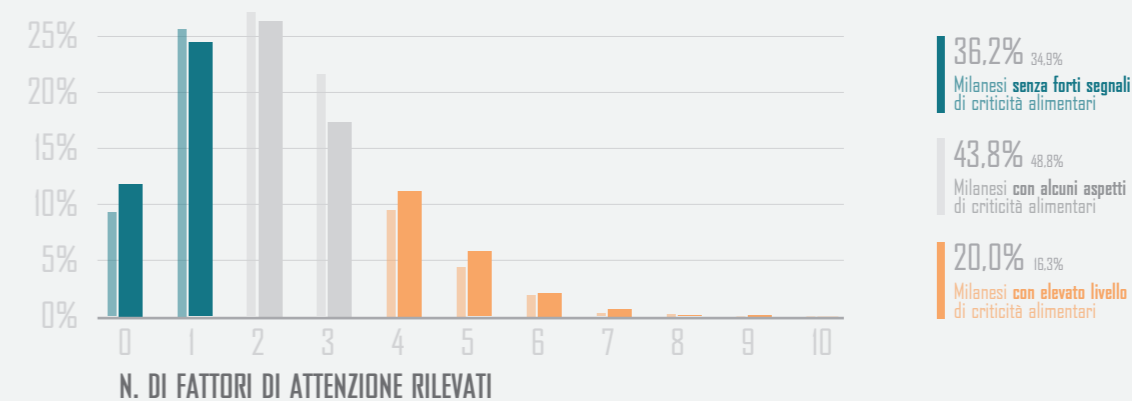
9,1% 7,0%

CONSUMA SPESSO ALCOLICI FUORI DAI PASTI

Come si influenzano i fattori?

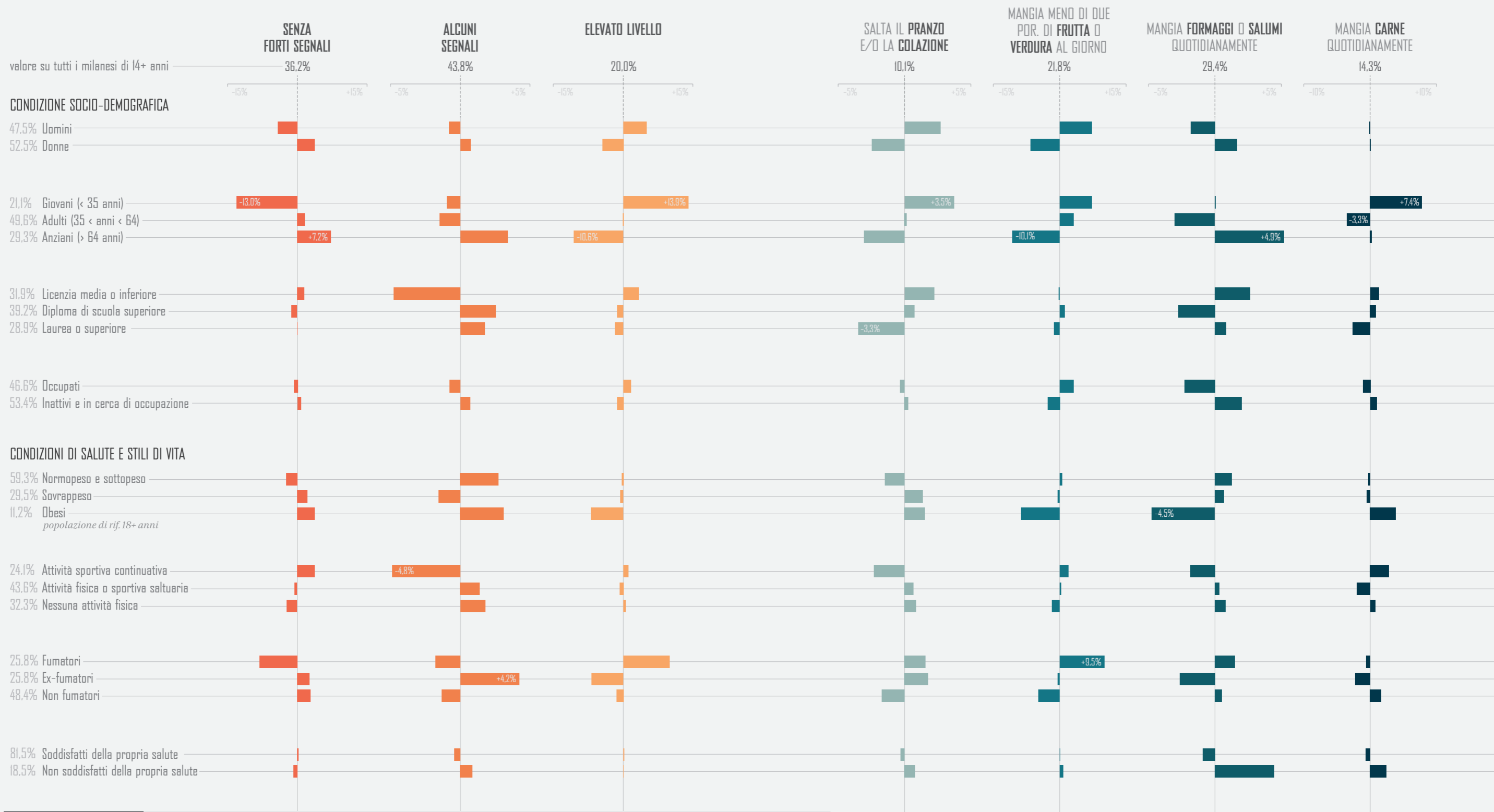


Che livello di criticità alimentare?



Che livello di criticità alimentare?

Quali fattori di attenzione?



Esempio di lettura del grafico

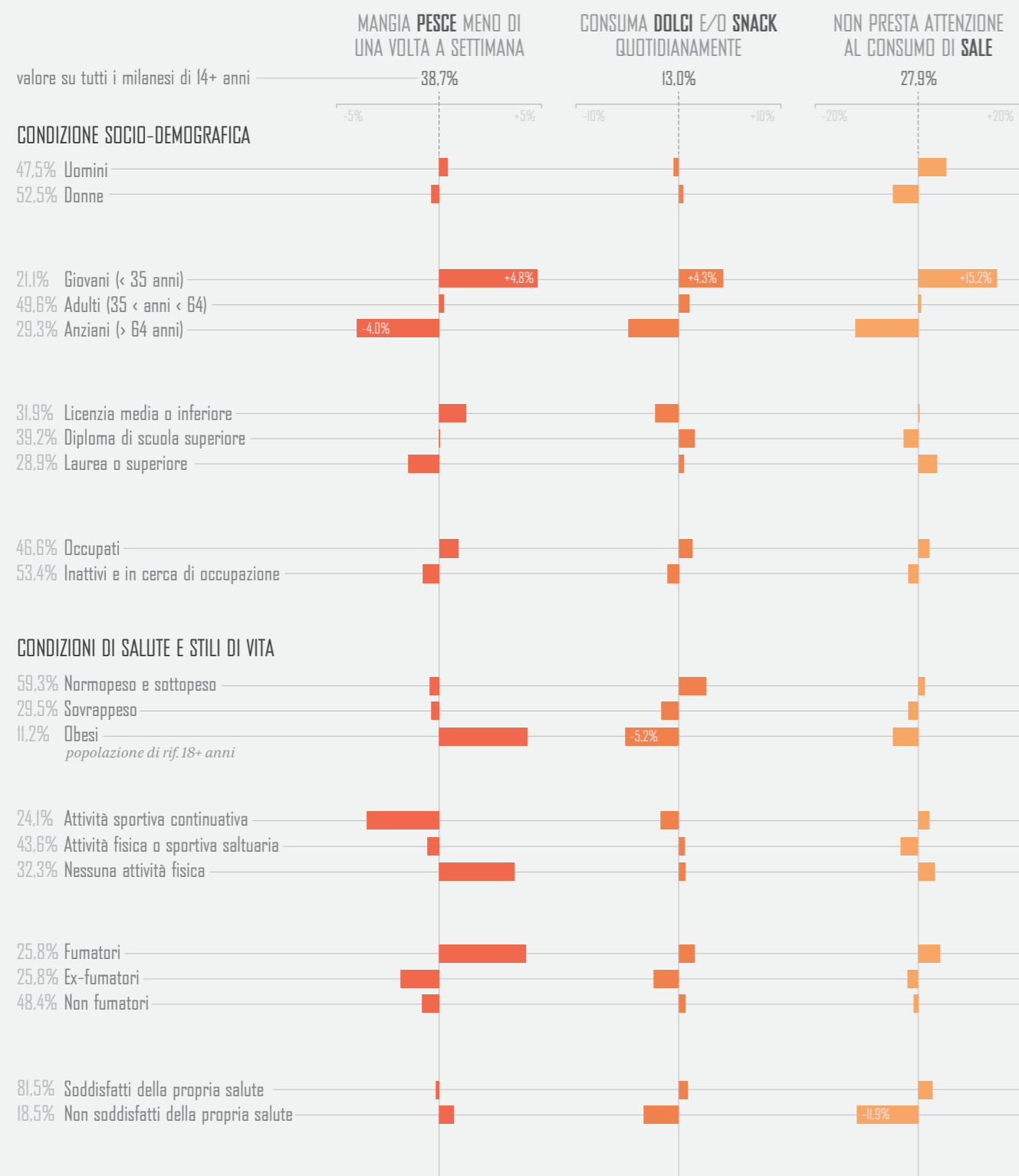
SENZA FORTI SEGNALI
36.2%

I giovani, che costituiscono il 21,1% del campione, senza forti segnali di attenzione, risultano essere inferiori del 13,0% rispetto al valore 36,2% rilevato su tutta la popolazione milanese. Al contrario gli anziani sono caratterizzati da un valore maggiore del 7,2%.

21,1% Giovani (< 35 anni)
29,3% Anziani (> 64 anni)

-13,0%
+7,2%

Quali fattori di attenzione?



Quali fattori di attenzione?



5.

ALLEGATO: IL QUESTIONARIO*

DOMANDA	MODALITÀ DI RISPOSTA
<i>Qual è il suo pasto principale?</i>	<ul style="list-style-type: none">■ Prima colazione■ Pranzo■ Cena
<i>Ha l'abitudine di fare la prima colazione?</i>	<ul style="list-style-type: none">■ No■ Sì, bevo solo bevande come tè o caffè (escluso latte) senza mangiare niente■ Sì, bevo tè o caffè (escluso latte) e mangio qualcosa■ Sì, bevo latte, o caffè e latte, o cappuccino senza mangiare niente■ Sì, bevo latte, o caffè e latte, o cappuccino e mangio qualcosa■ Sì, mangio solo qualcosa (biscotti, fette biscottate, pane, brioches) senza bere nulla■ Sì, faccio un altro tipo di colazione (yogurt, cereali, succhi di frutta, etc.)
<i>Dove pranza abitualmente nei giorni non festivi?</i>	<ul style="list-style-type: none">■ In casa■ In una mensa aziendale o scolastica o dell'asilo■ In un ristorante, trattoria, tavola calda■ In un bar■ Sul posto di lavoro■ A casa di genitori, parenti, amici■ In altro luogo

DOMANDA

MODALITÀ DI RISPOSTA

Con che frequenza consuma i seguenti gruppi di alimenti?

- pane, pasta, riso
- salumi
- carne di pollo, tacchino, coniglio, vitello
- carni bovine (manzo, vitellone)
- carne di maiale (esclusi i salumi)
- latte
- formaggi, latticini
- uova
- pesce
- verdure in foglia cotte e crude (spinaci, insalate, cavolo, broccoli, etc.)
- pomodori (escluse conserve), melanzane, peperoni, finocchi, zucchine, carciofi, carote, zucche, cavolfiore, piselli e altri legumi freschi
- frutta
- legumi secchi o in scatola
- patate
- snack salati (patatine, pop corn, salatini, olive)
- dolci (torte farcite, merendine, gelati, etc.)

- Più di una volta al giorno
- Una volta al giorno
- Qualche volta alla settimana
- Meno di una volta alla settimana
- Mai

Quante porzioni dei seguenti alimenti consuma al giorno?

- insalata oppure ortaggi e/o verdura (1 porzione= 1 piatto medio)
- frutta (1 porzione= 1 mela, un'arancia, 2 mandarini)

- Numero di porzioni

Quale dei seguenti grassi usa più frequentemente per la cottura dei cibi?

- Olio d'oliva
- Altri grassi e olii vegetali (olio di semi, margarina, etc.)
- Burro o strutto

Fa attenzione alla quantità di sale e/o al consumo di cibi salati?

- No, non presto attenzione
- Sì, ne ho ridotto l'uso nel tempo
- Sì, ho sempre fatto attenzione

DOMANDA

MODALITÀ DI RISPOSTA

In quale quantità consuma abitualmente le bevande seguenti?

- acqua minerale
- bevande gassate (esclusa acqua minerale)
- birra
- vino
- aperitivi analcolici
- aperitivi alcolici
- amari
- superalcolici (o liquori)

- Oltre 1 litro al giorno
- Da 1/2 litro ad 1 litro al giorno
- 1-2 bicchieri al giorno (meno di 1/2 litro)
- Più raramente
- Solo stagionalmente
- Non ne consumo

Quanti bicchieri di vino o birra consuma abitualmente al giorno?

- birra (1 bicchiere = 1 boccale da 330ml, una lattina)
- vino (1 bicchiere = 125ml)

- Numero di bicchieri al giorno

La capita di bere vino o alcolici fuori dai pasti?

- Tutti i giorni
- Qualche volta alla settimana
- Più raramente
- Mai

Lei beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno?

- No
- Sì

DOMANDA

MODALITÀ DI RISPOSTA

Sesso

- Maschio
- Femmina

Età

- Anni compiuti

Titolo di studio più alto conseguito

- Dottorato di ricerca o specializzazione post-laurea
- Laurea di 4 anni o più (vecchio ordinamento o nuova laurea specialistica a ciclo unico)
- Laurea specialistica di 2 anni di secondo livello (nuovo ordinamento)
- Laurea di 3 anni di primo livello (nuovo ordinamento)
- Diploma universitario, Laurea breve vecchio ordinamento, Scuola diretta a fini speciali, Scuola Parauniversitaria
- Accademia Belle Arti, Istituto Superiore Industrie Artistiche, Accademia di Arte Drammatica, Scuola Interpreti e Traduttori, Perfezionamento Accademia di Danza, Perfezionamento Conservatorio, Scuola di Archivistica, Perfezionamento Istituto di Musica Pareggiato, Paleografia, Diplomatica
- Diploma di scuola superiore di 4-5 anni che permette l'iscrizione all'Università
- Diploma di scuola superiore di 2-3 anni che non permette l'iscrizione all'Università
- Licenza media (o avviamento professionale)
- Licenza elementare
- Nessun titolo - sa leggere e scrivere
- Nessun titolo - non sa leggere e/o scrivere

DOMANDA	MODALITÀ DI RISPOSTA
<i>Come va in generale la salute?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Molto bene ■ Bene ■ Discretamente ■ Male ■ Molto male
<i>Può indicare il suo peso e la sua statura attuali?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Peso (kg) ■ Statura (cm)
<i>Nel suo tempo libero pratica con carattere di continuità uno o più sport?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ No ■ Sì
<i>Nel suo tempo libero pratica saltuariamente uno o più sport?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ No ■ Sì
<i>Le capita di svolgere nel tempo libero qualche attività fisica come fare passeggiate di almeno 2 chilometri, nuotare, andare in bicicletta o altro almeno qualche volta nell'anno?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ No ■ Sì, una volta o più volte alla settimana ■ Sì, una volta o più volte al mese ■ Sì, più raramente
<i>Lei attualmente fuma?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sì ■ No, ma ho fumato in passato ■ No, non ho mai fumato
<i>Pensi agli ultimi 12 mesi. Lei si ritiene soddisfatto dei seguenti aspetti che hanno riguardato la sua vita?</i> <ul style="list-style-type: none"> ■ situazione economica ■ salute ■ relazioni familiari ■ relazioni con amici ■ tempo libero 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Molto ■ Abbastanza ■ Poco ■ Per niente

DOMANDA	MODALITÀ DI RISPOSTA
<i>Pensi agli ultimi 12 mesi. Lei si ritiene soddisfatto della situazione ambientale (aria, acqua, rumore, ecc.) della zona in cui prevalentemente vive?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Molto ■ Abbastanza ■ Poco ■ Per niente
<i>Pensi agli ultimi 12 mesi. Lei si ritiene soddisfatto del suo lavoro?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Molto ■ Abbastanza ■ Poco ■ Per niente