



crea

Consiglio per la ricerca in agricoltura
e l'analisi dell'economia agraria

Centro di ricerca
Alimenti e nutrizione



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



Metodologia della ricerca psicosociale sull'alimentazione. L'impatto dell'emergenza Covid- 19 nel periodo della quarantena

Laura Rossi, Coordinatore generale Commissione di Revisione
delle Linee Guida

CREA Centro di Ricerca Alimenti e nutrizione

Risultato medio dell'indice di
mediterraneità (Questionario PREDMED)

Media: 6.82/17 → 40/100



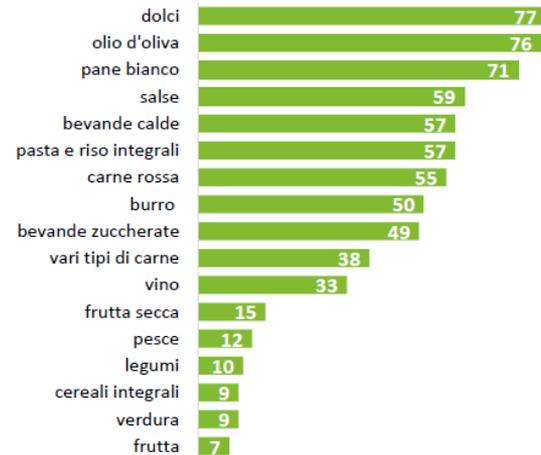
Segmenti più aderenti alla dieta mediterranea:

- I soggetti «single» (7.35; 43)

Segmenti meno aderenti alla dieta mediterranea:

- Soggetti più giovani: 18-24 anni (6.25; 37)
- Residenti della regione Campania (6.30; 37)
- Famiglie più numerose (5+) (6.31; 37)

% risposte aderenti alla dieta mediterranea



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

- Olio di oliva, pane e pasta li mangiamo, come ci dichiariamo parchi nel consumo di dolci, salse e burro e siamo nelle raccomandazioni per il consumo di carne rossa.
- Tantissimo c'è da fare però per il consumo di pesce, legumi, frutta secca, frutta e verdura, e cereali integrali.

Adherence to Mediterranean Diet categories

Nutrition Knowledge quartiles	Low (0-6)		Low-medium (6-7)		Medium-high (8-9)		High (10-17)		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Low (0-42)	331	36.7*	245	27.3	126	18.3	26	6.7	728	25.4
Low-Medium (43-52)	257	28.6*	244	27.1	182	26.4	77	20.2	760	26.5
Medium-High (53-60)	179	19.9	238	26.5	209	30.3	120	31.4*	746	26.0
High (>60)	133	14.8	171	19.0	172	25.0	159	41.7*	635	22.1

Il 65,3% di coloro che sanno meno di nutrizione ha anche scarsa aderenza alla Dieta Mediterranea.

Il 73,1% di coloro che sa di più di nutrizione ha anche elevata aderenza alla Dieta Mediterranea

Chi segue le Linee Guida per una sana alimentazione è molto più attento allo spreco alimentare

- **In Italia il 50,7% della popolazione non segue le Linee Guida per una sana alimentazione.** Seguono meno le raccomandazioni i maschi, i giovani e chi vive in famiglie molto grandi.

Chi segue le raccomandazioni nutrizionali:

- **Previene lo spreco perché** è più capace di programmare la spesa (38,9%), di valutare meglio le quantità da cucinare (40,4%), di evitare acquisti impulsivi (35,2%).
- **E' capace di evitare lo spreco perché** sa come conservare gli alimenti (38,4%), riutilizzare gli avanzi (35,4%), valutare la sicurezza alimentare (34,7%), pianificare con precisione (34,9%), prolungare la durata di conservazione di un prodotto (34%) e cucinare in modo creativo (32%).
- **Ha avuto buoni esempi in casa** perché la metà degli intervistati (49%) con il punteggio più alto ha ricevuto una buona educazione anche sullo spreco alimentare.