

WELL BEING

© PeopleImages - iStock



VIVERE A LUNGO E MANGIARE BENE: UN SOGNO IRREALIZZABILE?

LA LONGEVITÀ SERVE A POCO SE SI STA PEGGIO. GLI ANNI GUADAGNATI DEVONO ESSERE VISSUTI SERENAMENTE E IN SALUTE: PER FARLO LA GIUSTA ALIMENTAZIONE È PARTICOLARMENTE IMPORTANTE. LE DISUGUAGLIANZE, L'INFLAZIONE E LA STAGNAZIONE DEI SALARI IN ITALIA STA RENDENDO SEMPRE PIÙ DIFFICILE ACCEDERE AD ALIMENTI DI QUALITÀ, CON RISCHI CONNESSI CHE AUMENTANO PROGRESSIVAMENTE

di Fabrizio Aurilia

L' Italia è alla ricerca di un equilibrio. No, non parliamo della situazione economica, dove i conti dello Stato sono finalmente in ordine, dopo molti anni, sebbene l'inflazione appesantisca molto il carrello della spesa senza che si veda all'orizzonte un aumento dei salari. Gli italiani sono alla ricerca di un equilibrio tra longevità e benessere: è vero, si vive più a lungo, mediamente, ma si vive peggio. Questa è la grande contraddizione del Belpaese, un territorio popolato da persone sempre più anziane, spesso sole, e, purtroppo, sovente con problemi di autonomia.

La speranza di vita alla nascita (dati **Istat**) ha superato i livelli pre-pandemici: nel 2024, ha raggiunto un nuovo picco di 83,4 anni per il complesso della popolazione, quasi cinque mesi di vita in più rispetto al 2023. Per gli uomini il dato è stimato a 81,4 anni, per le donne a 85,5, con livelli superiori al 2019. Tuttavia, gli anni vissuti in buona salute si riducono, la rinuncia alle prestazioni sanitarie è in aumento, in particolare per le lunghe liste di attesa o per il costo di visite ed esami presso enti privati. Il disagio psicologico è in aumento, soprattutto nelle fasce dei giovani e degli anziani.

È FACILE DIRE ALIMENTAZIONE

La dinamica demografica e sociale italiana continua a riflettere trasformazioni profonde. I dati più recenti di **Istat** segnalano un nuovo minimo storico della fecondità e un crescente squilibrio nella struttura per età della popolazione: l'Italia si conferma uno dei paesi più anziani al mondo, con un quarto della popolazione over 65 anni e oltre 4,5 milioni di individui con più di

80 anni. Nel frattempo, le nascite continuano a diminuire, con 370mila nuovi nati nel 2024 e un tasso di fecondità sceso a 1,18 figli per donna.

Insomma, la ricerca del benessere, in una società squilibrata, sembra essere un rompicapo. Tra i diversi fattori che incidono sulla salute, però, ce n'è uno che nel corso degli anni è apparso come sempre più decisivo: l'alimentazione. Recentemente, l'*Accademia Pellegrini*, cioè il centro di ricerca, sviluppo e formazione del **Gruppo Pellegrini** (welfare company che ha recentemente compiuto 60 anni), ha avviato insieme alla **Fondazione Valter Longo** e a **The European House Ambrosetti** (Teha) uno studio per analizzare l'impatto di una corretta alimentazione sulla popolazione.

ANNI VISSUTI PERICOLOSAMENTE

Come detto, anche se la vita si allunga, gli anni vissuti in cattiva salute sono aumentati: secondo la ricerca c'è stato un aumento di quasi cinque anni, dal 2004 al 2023, e ora valgono il 20% del totale dell'aspettativa di vita. Se nel 2004, gli anni vissuti in cattiva salute erano, in media, quasi 10 su 81, nel 2023 sono quasi 16 su 83.

“Gli anni vissuti in cattiva salute – scrive **Benedetta Brioschi**, partner e responsabile food&retail di Teha – sono causati da un'elevata prevalenza di patologie ad alto impatto a loro volta causate da un'alta prevalenza di fattori di rischio”. Se consideriamo solo la popolazione in età lavorativa non in buona salute, avremo una perdita di produttività pari a 97 miliardi di euro l'anno, cioè il 4,6% del Pil italiano.

Una dieta scorretta è una delle cause degli anni vissuti in cattiva salute: dopo

il fumo è la seconda per incidenza, con 2.293 persone ogni 100mila abitanti.

IL PARADOSSO DELLA MALNUTRIZIONE

C'è un grande paradosso che lega alimentazione e salute: le persone denutrite nel mondo sono circa 828 milioni, mentre quelle in sovrappeso e obese circa 2 miliardi e quelle che non possono permettersi il giusto apporto di nutrienti sono 3,1 miliardi. Considerando uno dei fattori più rischiosi per il benessere delle persone, cioè il sovrappeso/obesità, l'Italia è il paese più virtuoso dell'Unione Europea per percentuale di adulti sovrappeso e/o obesi: mentre la media europea è 54,3%, l'Italia può vantare un 41,9% (*Osservatorio Valore Sport e rapporto Health at a Glance: Europe 2024*). Tuttavia, guardando al futuro c'è poco da gioire: l'Italia è seconda in Ue per percentuale di bambini in sovrappeso/obesi con un poco invadibile 37% (Cipro al 42%), lontana dalla media al 29% e lontanissima dal 20% della Danimarca.

Interessante, anche in questo caso, guardare cosa dice l'Istat sull'argomento. Si scopre che nell'analisi per generazioni c'è un aumento dell'eccesso di peso, soprattutto tra i più giovani, mentre tra gli adulti e gli anziani i livelli più elevati restano stabili. A 20-24 anni, ad esempio, scrive l'Istituto di statistica, i nati tra il 2000 e il 2004 mostrano quote di eccesso ponderale nettamente superiori rispetto ai coetanei delle generazioni precedenti (21,6% contro il 13,4% dei nati tra il 1960 e il 1964): è un segnale di forte discontinuità rispetto ai baby boomer, per i quali i livelli di obesità giovanile erano sostanzialmente stabili.

L'OBESITÀ: UNA TASSA OCCULTA

Sedentarietà e obesità sono ovviamente correlate, lo sappiamo da tempo, ma a quanto pare non si fa molto per porci rimedio. L'Italia è il sesto paese più sedentario tra quelli dell'Ue (il parametro è l'attività aerobica di intensità moderata, di almeno 150 minuti a settimana, non legata al lavoro): tra gli adulti italiani, ben l'81% non soddisfa le linee guida dell'Oms; peggio di noi fanno Romania, Bulgaria, Malta, Portogallo e Grecia, con la media europea al 68,3%, mentre il migliore tra gli Stati Ue sono i Paesi Bassi al 39,2%. Secondo le analisi di Oms e Ocse, un bambino obeso ha una probabilità dell'80% di rimanerci anche da adulto e, considerando l'attuale tasso di obesità infantile (bambini obesi sotto i 10 anni), a livello di costi, porterà a una spesa aggiuntiva per il Sistema sanitario nazionale di oltre 400 milioni di euro all'anno. Già oggi, le cure per l'obesità rappresentano il 9% della spesa sanitaria nazionale, contro l'8% della media Ue.

Secondo lo studio di Teha, si tratta di una vera e propria "tassa occulta" per i cittadini: a livello di produttività del mercato del lavoro, è come se ogni anno 570mila lavoratori a tempo pieno smettessero di lavorare. Complessivamente, sovrappeso e obesità riducono il Pil dell'Italia del 2,8%: per coprire questi costi, ogni italiano paga 330 euro in più di tasse all'anno.

FRUTTA E VERDURA FANNO RISPARMIARE

Come noto, gli stili alimentari costituiscono un'importante leva per la riduzione dei fattori di rischio, eppure il consumo giornaliero di frutta, verdura

MANGIARE BENE CON LE POLIZZE

A dimostrazione della necessaria attenzione da rivolgere al tema dell'alimentazione, **Groupama Assicurazioni** garantisce il rimborso degli Afms (alimenti a fini medici speciali) attraverso le sue due soluzioni Salute e Infortuni.

"La rimborsabilità degli alimenti a fini medici speciali - ha spiegato **Pierre Cordier**, direttore generale e amministratore delegato di Groupama Assicurazioni - non è solo un ampliamento della nostra offerta, ma rappresenta un'espressione autentica della nostra missione e del nostro ruolo sociale di assicuratori. Il nostro compito si traduce in un impegno costante per il benessere delle persone, anche attraverso soluzioni innovative che rispondano in modo concreto alle loro necessità più specifiche".

Gli alimenti a fini medici speciali sono destinati a pazienti che, a causa di una malattia, un disturbo o una condizione medica, hanno esigenze nutrizionali che non possono essere soddisfatte con il consumo normale. Da assumere sotto consiglio medico, rappresentano una risorsa terapeutica: secondo svariati articoli su riviste scientifiche, migliorano peso e massa muscolare, riducono del 77% il rischio di ricoveri, anticipano la dimissione ospedaliera fino a 10 giorni dalla riabilitazione e abbassano la mortalità del 25%.

e ortaggi, alimenti alla base della cosiddetta dieta mediterranea, generalmente raccomandata per i suoi effetti benefici, ha subito una forte diminuzione nel corso degli ultimi 30 anni. L'analisi generazionale evidenzia un calo progressivo che si fa ancora più marcato tra i più giovani: a parità di età, le generazioni più recenti mostrano abitudini alimentari meno salutari: a 30-34 anni,

il consumo di frutta e verdura è sceso dall'89,1% tra i nati nel 1960-1964 al 77,8% tra i nati nel 1975-1979.

Tuttavia, per un'analisi ancora più completa, non ci si può fermare al solo consumo e occorre considerare quante persone consumano le quantità raccomandate dall'Oms di frutta e verdura, cioè le famose cinque porzioni, pari a circa 600 grammi, al giorno. La percen-





I NUMERI DELL'AGROALIMENTARE

Parlare di agroalimentare in Italia, significa analizzare un'eccellenza che va oltre i dati, pur molto significativi: 262,7 miliardi di euro di fatturato, di cui 186,2 dal settore food&beverage (F&B) e 7,5 dal comparto agricolo (+38,2% rispetto al 2015); un valore aggiunto pari a 74 miliardi (+29,1%); 67,5 miliardi il valore dell'export, 58,2 da F&B e 9,3 del comparto agricolo, per una crescita dell'83,1% sul 2015; 17 miliardi di investimenti (+65%).

Parlando solo del valore aggiunto, l'agroalimentare è largamente primo tra le prime 10 filiere italiane, tre volte l'automotive di Francia e Spagna e due volte la somma della farmaceutica di Francia e Germania. L'Italia è il primo paese in Europa per numero di prodotti certificati, con 891 denominazioni e un fatturato totale di 20,2 miliardi di euro.

tuale, in questo caso, si abbassa molto: solo il 10,6% degli italiani consuma queste quantità in maniera regolare e solo il 20% della popolazione sa che dovrebbe consumarle per stare bene. "Se la popolazione che segue una dieta scorretta si allineasse a coloro che seguono le porzioni consigliate, il Paese risparmierebbe 2,8 miliardi di euro di spesa sanitaria", fa notare lo studio di The European House Ambrosetti.

LE DIFFICOLTÀ D'ACCESSO

In questo scenario, crescono le disuguaglianze e l'accessibilità a un'alimentazione di qualità è un fattore determinante per il benessere dei cittadini. L'Italia è l'unico paese dell'Ocse dove i salari reali medi sono diminuiti dal 2000 (-0,2%), a fronte di un aumento del 0,7% della media.

L'inflazione sui prodotti alimentari, negli ultimi tre anni è stata, peraltro, particolarmente elevata, con un picco giunto nell'ottobre 2022 al 13,8% (indice generale all'11,8%). Per far fronte al rincaro dei prezzi, più del 27% dei consumatori italiani presta maggiore attenzione a sconti e offerte, ma solo il 6% dichiara di essersi diretto verso prodotti diversi, a prezzi più bassi.

Questo dato, infine, non riflette la polarizzazione netta nell'accessibilità ai consumi alimentari a fronte dell'inflazione. Alla domanda *Come si è modificata la sua spesa per gli acquisti alimentari nell'ultimo anno alla luce del rincaro dei prezzi derivante dalla recente crisi?*, oltre il 30% delle famiglie a basso reddito (meno di 25mila euro l'anno) ha risposto che ha acquistato prodotti meno cari, mentre il 42% di quelle con reddito alto (più di 96mila euro) dice di spendere di più per gli stessi prodotti.