

L'INDAGINE

CORRETTO STILE DI VITA, ALIMENTAZIONE E BENESSERE DELL'INTESTINO NELLE DONNE ITALIANE

La popolazione campione

1.006 donne intervistate telefonicamente, con età compresa fra i 20 e i 60 anni, equamente distribuite sul territorio nazionale, dimensione dei centri di residenza, e stratificate per diverse estrazioni socio-culturali.

I tre obiettivi della ricerca

Individuare:

1. **Cosa sanno e cosa pensano le donne di un corretto stile di vita, di una corretta alimentazione e del benessere dell'intestino**

A prima vista le donne italiane sembrano attente nei confronti del proprio benessere, dando molta importanza ad un corretto stile di vita, alla sana alimentazione e al buon funzionamento dell'intestino. Ma una analisi più accurata rivela che:

- a) le donne italiane hanno conoscenze frammentarie e superficiali in tema di salute che si traducono in comportamenti che solo parzialmente rispondono a criteri di completezza;

A questo proposito sono state individuati tre gruppi di donne, che sulla base delle loro conoscenze sul corretto stile di vita, abbiamo chiamato:

Le sapienti

Profilo socio-culturale: titolo di studio di scuola superiore, spesso più giovani, residenti in grandi centri abitati, lavoratrici e con una famiglia ristretta.

Concetto di corretto stile di vita: *ampio*, identificato come sana alimentazione + attività fisica + bere molta acqua + evitare fumo e/o altro.

Le selettive

Profilo socio culturale molto trasversale hanno: titoli di studio differenti e di tutte le età

Concetto di corretto stile di vita: *parziale*, circoscritto a sana alimentazione + attività fisica

Le monotematiche

Profilo socio culturale: più spesso hanno un titolo di studio di scuola inferiore

Concetto di corretto stile di vita: *unilaterale*, focalizzato ad un unico fattore o solo corretta alimentazione o solo attività fisica o solo altro.

b) In generale maggiore è la consapevolezza che lo 'stato di benessere' è dato da un insieme di comportamenti, maggiore è la costanza e la determinazione nell'attuarli.

In tema di rischi correlati ad uno scorretto stile di vita...

Le donne italiane hanno una visione parziale e incompleta. Il 73% cita almeno una patologia tra i possibili rischi, più della metà ne cita massimo due. Solo il 30%, di norma fra le 'sapienti', nomina come conseguenze patologie intestinali (pancia gonfia, intestino irritabile, stitichezza)

In tema di corretta alimentazione...

Circa 1/3 delle donne parla di alimentazione completa ed equilibrata; le restanti tendono a concentrarsi su uno o più aspetti specifici, in particolare mangiare frutta e verdura

Il benessere dell'intestino...

Poco più della metà delle donne lo riferisce alla regolarità intestinale. Solo 1 donna su 4 fa attenzione anche alla flora batterica equilibrata, e solo 1 su 10 (fra le 'sapienti') ritiene che il benessere intestinale sia dato dalla concomitanza di regolarità intestinale, flora batterica equilibrata e assenza di gonfiori.

Il fattore che influenza negativamente il benessere dell'intestino...

Per l'85% delle donne è correlabile all'alimentazione. Solo le donne 'sapienti' sanno che esiste in realtà una sommatoria di fattori (alimentazione, stress, ritmi e sedentarietà della vita moderna, utilizzo di farmaci, poca e rapida masticazione, familiarità)

2. **Cosa fanno le donne italiane per mantenere un corretto stile di vita e per la salute dell'intestino.**

Esiste una profonda dicotomia tra il DIRE e il FARE. La maggior parte delle donne italiane giudica il proprio stile di vita abbastanza o molto sano e dichiara di mettere in atto comportamenti per il benessere del proprio intestino.

Ma in realtà fanno poco o nulla. Infatti:

- a) Il 52% mette in atto un solo comportamento (mangia solo verdura o frutta o fa solo esercizio fisico o beve molta acqua e tisane);
- b) Il 18% segue una dieta restrittiva, privandosi di carne e proteine a detrimento di una alimentazione bilanciata;
- c) *SOLO il 30%* mette in pratica con regolarità più comportamenti (dieta varia ed equilibrata + attività sportiva + assunzione di liquidi + alimenti utili al buon funzionamento dell'intestino).

- ✓ 6 donne su 10, anche fra coloro che soffrono di disturbi intestinali, non assume nessun prodotto, integratore o farmaci che possano aiutare il benessere dell'intestino.
- ✓ Solo il 40% assume principalmente yogurt, frutta e verdura, fermenti lattici e fibre, seguiti da alimenti integrali, crusca e probiotici conosciuti da una stretta minoranza.
- ✓ Circa il 60% delle donne beve meno di un litro di acqua al giorno
- ✓ Il 28% delle italiane raramente fa attività fisica, intesa anche come sola camminata di almeno 30 minuti al giorno
- ✓ 1 donna su 4 non ha mai parlato dei propri disturbi intestinali con un medico, sia esso il medico di base, il gastroenterologo, lo specialista o il nutrizionista.

3. Quali sono le fonti e quanto le donne siano informate.

- ✓ Il 71% delle intervistate dichiara di essersi attivamente informata sulla corretta alimentazione e le abitudini per il benessere intestinale. Quasi la metà ritiene che l'informazione sull'argomento sia sufficiente e non meritevole di approfondimenti ulteriori.
- ✓ I settimanali e i mensili sono le fonti di informazioni privilegiate seguiti dalla TV, dal materiale informativo delle sale di aspetto del medico e da internet.
- ✓ Solo il 22% parla di queste problematiche con il medico di famiglia, il farmacista o il dietologo. Il medico di base resta la fonte più autorevole a cui richiedere ulteriori informazioni.

Risultati della ricerca

- ✓ In tema di salute intestinale la donna **non fa abbastanza prevenzione**, né sono adeguatamente conosciuti dalla maggioranza di esse gli strumenti per farla.
- ✓ Si rende necessaria pertanto una azione di sensibilizzazione per **migliorare o aumentare la consapevolezza sul legame tra salute dell'intestino e salute del nostro organismo** ed i comportamenti da attuare.
- ✓ Occorre infine sottolineare l'importanza di **parlare dell'argomento** con interlocutori privilegiati: medici e dietologi nutrizionisti in particolare.

Le donne Milanesi

- ✓ Sono mediamente più consapevoli grazie ad una visione più ampia e articolata del concetto di stile di vita (43% vs 28%). Conoscono maggiormente i rischi nel non praticare comportamenti adeguati (60% vs 40%)
- ✓ Hanno una più chiara e completa conoscenza in termini di sana alimentazione (46% vs 37%) e degli alimenti o prodotti che aiutano il buon funzionamento dell'intestino.
- ✓ Attuano con maggiore costanza e consapevolezza comportamenti correlati al benessere generale dell'organismo e cura dell'intestino (45% vs 27%) che si traducono principalmente in maggiore assunzione di liquidi, pratica di attività fisica, consumo di crusca e prugne ma limitato utilizzo di alimenti specifici quali i probiotici.
- ✓ Il medico è la fonte privilegiata di informazione con cui parlano con maggiore libertà dei problemi correlati allo stile di vita e al benessere intestinale.

MA

- ✓ Le Milanesi, nonostante siano più attente alla linea e più preoccupate del rischio obesità (57% vs 45%) mangiano più spesso fuori casa (3 volte alla settimana), soffrono maggiormente di problemi intestinali (40% vs 31%) e si sentono più stressate o depresse (4 su 10 vs 1 su 10).