



Italiani e longevità , due italiani su tre sanno cosa fare, ma non si applicano

## Descrizione

(Adnkronos) Sulla carta, 2 italiani su 3 dichiarano di sapere cosa fare per invecchiare bene. Il problema è che, nella vita reale, tra una buona intenzione e un'altra, solo il 24% riesce a mantenere con costanza comportamenti salutari come dormire meglio, mangiare sano, muoversi di più, stressarsi di meno. Quanto emerge dalla nuova rilevazione dell'Osservatorio Nestlé e etÀ senza etÀ, il progetto che dal 2009 analizza il rapporto degli italiani con alimentazione, benessere e stili di vita e che, dal 2024, ha ampliato il proprio focus sui temi della longevità. Con il contributo del coordinatore scientifico, Giuseppe Fatati, nutrizionista e presidente dell'Italian Obesity Network, e di Patrizia Rovere Querini, direttrice dell'UnitÀ operativa di medicina generale a indirizzo salute metabolica e invecchiamento dell'Irccs Ospedale San Raffaele e docente di Medicina interna all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano, la nuova indagine dell'Osservatorio Nestlé punta a promuovere una vera cultura della longevità attiva. L'obiettivo si legge in una nota è mettere in evidenza quanto sia essenziale adottare stili di vita equilibrati e orientati al benessere per migliorare la qualità della vita, oggi e negli anni futuri e aiutare a comprendere quali siano gli ostacoli che ne rendono difficile l'adozione nella vita di tutti i giorni.

Oggi non manca la conoscenza, manca la capacità di tradurla nella pratica quotidiana osserva Rovere Querini Il benessere resta spesso un'intenzione più che un comportamento concreto. Aggiunge Fatati: Da oltre quindici anni, con l'Osservatorio Nestlé osserviamo l'evoluzione dei comportamenti degli italiani. La consapevolezza cresce, lo vediamo anche nella nostra attività clinica, ma trasformare i principi in abitudini consolidate è ancora una sfida. Ci auguriamo che questa nuova indagine possa contribuire a diffondere buone pratiche per prendersi cura di sé. Rispetto alla precedente edizione dell'Osservatorio, il cambio è evidente. Nel 2025 riferisce la nota gli italiani ridefinivano la vecchiaia: oltre la metà si sentiva più giovane della propria età, spostando in avanti, anche simbolicamente, il concetto stesso di essere vecchi. Nel 2026, il tema è più concreto. Non basta sentirsi giovani, bisogna riuscire a comportarsi da tali. La longevità, insomma, smette di essere un'idea e diventa una pratica quotidiana. E proprio lì emergono le difficoltà.

Oltre 7 italiani su 10 conoscono le regole di una corretta alimentazione per invecchiare in salute. La pratica per un'altra storia: solo poco più della metà riesce a essere costante, e 1 su 4

ammette di farcela raramente. Gli ostacoli? Tempo, costi, abitudini radicate. «Tempi stretti e ritmi di lavoro intensi rendono difficile trasformare la teoria in pratica» commenta Fatati «La spesa è il primo vero atto di prevenzione: oggi si può conciliare salute, gusto e velocità, ma serve un minimo di pianificazione». Per oltre la metà degli intervistati, oggi uno stile di vita sano non è alla portata di tutti. E il 46% ritiene che l'ambiente in cui viviamo influenzi in modo decisivo le scelte quotidiane. «La longevità» conferma Rovere Querini «si costruisce nelle piccole scelte di ogni giorno, soprattutto quando siamo stanchi o fuori routine. La volontà conta, ma deve essere sostenuta da un ambiente che renda facili le scelte sane». A questo si aggiunge il tema della wellness economy, come ricorda Fatati: «Servizi, palestre, programmi nutrizionali e soluzioni digitali sono concentrati nelle città e hanno costi non sempre sostenibili».

La salute è sempre meno individuale e sempre più relazionale. Quasi il 95% degli italiani riconosce l'impatto dello stress, 8 su 10 quello delle relazioni, 9 su 10 il valore del supporto emotivo. E oggi questo si traduce in azioni: 7 italiani su 10 dichiarano che sono i propri progetti di vita a motivarli a prendersi cura della salute. Non è solo prevenzione: è avere un motivo per stare bene. «Un tempo» ricorda Fatati «gli spazi pubblici favorivano l'interazione spontanea. Oggi, con ritmi accelerati e tecnologie pervasive, le occasioni di relazione significativa si riducono, aumentando il rischio di isolamento».

Dalla survey emerge una forte lettura al femminile: le donne mostrano una maggiore consapevolezza sui temi della longevità e della prevenzione. Il 79% dichiara di sapere cosa significhi mangiare correttamente per invecchiare in salute (contro il 66% degli uomini), il 63% ha assunto integratori nell'ultimo anno per migliorare la salute futura (49% gli uomini) e il 45% indica la familiarità con le malattie come principale fonte di preoccupazione (31% gli uomini). La maggiore attenzione si accompagna anche a una maggiore responsabilità percepita: per molte donne la longevità è già un progetto attivo, non solo un obiettivo. «Le donne» evidenzia Rovere Querini «vivono più a lungo, ma spesso con maggiore fragilità. Sono più consapevoli, ma continuano a prendersi cura soprattutto degli altri, trascurando sé stesse».

L'osservatorio registra che l'87% degli italiani crede nel ruolo dello stile di vita e 6 su 10 lo considerano importante quanto la genetica. E 1 su 2 è convinto che non sia mai troppo tardi per cambiare. «Tra i 40 e i 50 anni esiste ancora un ampio margine di intervento sulla qualità dell'invecchiamento» assicura Rovere Querini «Non bisogna essere stati perfetti per costruire una buona vecchiaia». Secondo l'esperta i pilastri restano gli stessi: «controlli periodici, movimento costante, alimentazione equilibrata». Ma non basta. Sonno, gestione dello stress e qualità delle relazioni sociali giocano un ruolo decisivo. Coltivare interessi, mantenere la mente attiva e circondarsi di persone con cui condividere esperienze aiuta a proteggere il benessere psicofisico nel tempo. «La longevità nasce dall'equilibrio tra tutti questi fattori, non da una lista rigida di regole» rimarca. Oggi «sappiamo che una parte significativa di un invecchiamento sano e attivo dipende da noi» conclude Fatati «È un cambiamento importante rispetto al passato, quando si pensava che la genetica determinasse tutto. Passiamo da una visione passiva a una più attiva, fatta di gesti concreti e piccole scelte positive ripetute nel tempo». Ed è proprio su questo spazio, tra consapevolezza e azione, che si inserisce il lavoro dell'Osservatorio Nestlé: «L'età senza età»: contribuire a trasformare la conoscenza in comportamento, rendendo la longevità non solo un obiettivo condiviso, ma una possibilità concreta e accessibile per tutti.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Maggio 5, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*