

## REPORT

# ANALISI DELLE ABITUDINI ALIMENTARI DEI PARTECIPANTI AL PROGETTO IN COMMON SPORT+

---





## **IN COMMON SPORTS +: fit, food and fun for elderly!**

**622503-EPP-1-SPO-SCP**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



## SOMMARIO

1.	<b>INTRODUZIONE</b> .....	4
2.	<b>IL PROGETTO IN COMMON SPORT +: FIT, FOOD AND FUN FOR ELDERLY</b> .....	5
3.	<b>METODOLOGIA RACCOLTA DATI</b> .....	6
4.	<b>ANALISI DEI DATI</b> .....	7
5.	<b>CONSIDERAZIONI FINALI</b> .....	18
6.	<b>CONSIGLI PER UNA DIETA PIU' CORRETTA</b> .....	22
7.	<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	25
8.	<b>QUESTIONARIO</b> .....	26

## 1. INTRODUZIONE

Garantire un'alimentazione sana per tutti è diventata una delle maggiori sfide del mondo.

Nell'aprile 2016, l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha proclamato il Decennio d'azione delle Nazioni Unite sulla nutrizione (2016-2025), offrendo una finestra di attenzione politica di alto livello sulla nutrizione per aumentare gli sforzi collettivi per consentire a tutte le persone, in ogni momento e in ogni fase della vita, di ottenere diete accessibili, diversificate, sicure e sane.

In una società sempre più "in là con gli anni" come la nostra, è importante garantire a tutti la possibilità di invecchiare bene anche mediante l'alimentazione.

L'invecchiamento non è una malattia, ma una condizione fisiologica, una fase della vita. Partendo da questa premessa è importante ricordare che grazie a uno stile di vita sano - che include anche un'alimentazione corretta - è possibile invecchiare bene e prevenire molte malattie tipiche degli anni che passano.

Le regole base di una sana alimentazione per una persona che ha superato i 65 anni ed è in buona salute non differiscono da quelle di un adulto: tanta frutta e verdura fresche, cereali soprattutto integrali, proteine soprattutto di origine vegetale (ottimi i legumi), pochi grassi e zuccheri semplici e tanta acqua.

Raggiungere l'obiettivo di una corretta alimentazione nell'anziano non è affatto semplice anche a causa delle patologie che possono essere presenti come per esempio problemi cardiaci, ipertensione, malattie neurologiche (Alzheimer, Parkinson eccetera).

E a complicare ulteriormente il rapporto anziani-cibo, giocano un ruolo fondamentale anche i fattori economici e sociali.

Le fondamentali regole da seguire per una sana alimentazione, al fine di conservare un benessere prolungato per tutto l'arco della vita, sono poche e semplici. La prima regola è che nessun alimento – eccezion fatta per allergie o intolleranze – dovrebbe essere escluso da una corretta dieta che deve essere ricca di alimenti, completa e varia.

Non va dimenticato che, per condurre uno sano stile di vita, bisogna affiancare ad una corretta alimentazione anche l'attività fisica.

## 2. IL PROGETTO IN COMMON SPORT +: FIT, FOOD AND FUN FOR ELDERLY

L'obiettivo generale del progetto IN COMMON SPORT +: Fit, Food and Fun for Elderly! è aumentare la partecipazione allo sport e promuovere stili di vita sani tra le persone over 60. Per raggiungere questo obiettivo sono state individuate due attività principali: la realizzazione per i partecipanti al progetto di due allenamenti settimanali e l'analisi delle loro abitudini alimentari.

Il cibo e la nutrizione, così come altri fattori ambientali, hanno un elevato impatto sulla salute e sul benessere, determinando quindi la qualità della vita degli anziani. In una prospettiva olistica, l'alimentazione non solo contribuisce allo stato di salute, ma è anche un fattore determinante per la qualità della vita. Un'alimentazione adeguata, soprattutto in età avanzata, aiuta a mantenere la salute e a ridurre l'insorgenza di malattie croniche, contribuisce alla vitalità nelle attività quotidiane, all'energia e all'umore e aiuta a mantenere l'indipendenza funzionale.

L'alimentazione merita un'attenzione particolare quando le persone raggiungono l'età avanzata ed è essenziale per una buona salute. L'invecchiamento sano è associato a cambiamenti fisiologici, cognitivi, sociali e di stile di vita che influenzano l'assunzione di cibo e lo stato nutrizionale.

I fattori culturali, sociali e psicologici e l'adesione a stili di vita sani possono inoltre svolgere un ruolo importante della genetica dell'invecchiamento stesso. Se le differenze socioeconomiche nella prevalenza dell'obesità possono agire come uno dei fattori attraverso cui emergono queste disuguaglianze nella salute, le attività di promozione della salute devono essere adattate non solo ai diversi Paesi, ma anche in base ai diversi aspetti sociodemografici.

Per questo motivo, si è deciso di inserire tra le attività di progetto la raccolta e l'analisi delle abitudini alimentari dei partecipanti di ciascun paese partner per poter dare ai partecipanti consigli di base su come migliorare la propria dieta.

Il Comune di Cesena, in qualità di responsabile di questa attività ha costituito un gruppo di lavoro formato da esperti dell'alimentazione che hanno curato la realizzazione del questionario, l'elaborazione dei dati e la stesura di brevi e semplici consigli alimentari.

TEAM DI LAVORO	
Massimo Lodovici	Responsabile Servizio Scuola e Sport del Comune di Cesena
Cristina Barducci	Responsabile dietista Ufficio Refezione Scolastica del Comune di Cesena
Valentina Giorgini	Dietista Ufficio Refezione Scolastica del Comune di Cesena
Giulia Franzoso	Medico dello Sport e esperta di Nutrizione AUSL Cesena
Roberto Zoffoli	Responsabile Servizio Progetti Europei del Comune di Cesena
Luisa Arrigoni	Ufficio Progetti Europei del Comune di Cesena

### 3. METODOLOGIA RACCOLTA DATI

La ricerca ha coinvolto tutti e sei paesi partner - Portogallo, Italia, Spagna, Bulgaria, Ungheria e Slovenia – e si è svolta durante il primo semestre 2022. Rispetto al cronoprogramma di progetto le attività sono state svolte con alcuni mesi di ritardo a causa delle difficoltà dovute alla pandemia mondiale.

Sulla base delle linee guida in ambito di alimentazione e delle ricerche medico scientifiche svolte in tale ambito, si è predisposto un questionario da somministrare a tutti partecipanti al fine di conoscere e analizzare le loro abitudini alimentari.

Per facilitare i partecipanti nella compilazione del questionario e rendere più semplice successivamente anche la raccolta e l'analisi dei dati, si è deciso di optare per un questionario di 15 domande a risposta multipla compilabile sia on line che in modalità cartacea (vedi appendice 1).

Il materiale è stato predisposto in lingua inglese e poi, una volta convalidato da tutti i partner, è stato tradotto nelle lingue di ogni paese.

I questionari sono stati distribuiti ai partecipanti tra marzo e aprile 2022 e successivamente i dati sono stati analizzati da un gruppo di esperti, guidato dal Comune di Cesena.



Foto 1: distribuzione del questionario a Cesena (15 marzo 2022)

Sono stati raccolti e analizzati 366 questionari così suddivisi:

PAESE	DONNE	UOMINI	TOTALE
Portogallo	31	25	56
Italia	63	25	88
Bulgaria	40	2	42
Ungheria	32	7	39
Spagna	62	16	78
Slovenia	42	21	63
	<b>270</b>	<b>96</b>	<b>366</b>



#### 4. ANALISI DEI DATI

I partner di progetto hanno trasmesso al Comune di Cesena tutti i questionari compilati dai loro partecipanti e il team di esperti ha analizzato ogni singola domanda del questionario mettendo in relazione le diverse risposte ottenute nei diversi paesi.

Per ciascuna domanda è stata inoltre individuata una risposta corretta (consumo consigliato) legata ai consumi degli alimenti secondo le linee guida del OMS.

Qui di seguito riportiamo l'analisi delle singole domande.

**DOMANDA 1: Quante porzioni di frutta e di verdura consuma in media in una giornata?**

- Nessuna
- 1-2
- 3-4
- 5 o più

1 porzione di frutta fresca = 150g (1 frutto medio, mela, pera, arancia, ecc., o 2 frutti piccoli, albicocche, susine, mandarini, ecc.). 1 porzione di verdura cruda o cotta = 200g (2-3 pomodori, 3-4- carote, 1 finocchio, 2-3 zucchine, ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, ecc.)

#### RISPONSTE RACCOLTE

	PORTOGALLO	ITALIA	SPAGNA	BULGARIA	UNGHERIA	SLOVENIA	TOTALE
Nessuna	1,79%	1,15%	1,28%	21,43%	0,00%	0,00%	3,29%
1-2 porzioni	32,14%	32,18%	52,56%	42,86%	76,92%	68,25%	48,77%
3-4 porzioni	51,79%	54,02%	39,74%	26,19%	23,08%	26,98%	39,45%
5 o più porzioni	14,29%	12,64%	6,41%	9,52%	0,00%	4,76%	8,49%

#### CONSUMO CONSIGLIATO: 5 o più porzioni

#### ANALISI DATI.

I risultati evidenziano come la metà dei partecipanti al progetto consumi 1-2 porzioni di verdura e frutta, mentre un 40% 3-4 porzioni al giorno.

Possiamo considerarlo un buon risultato.

In particolare il consumo di frutta e verdura risulta più elevato in Portogallo e Italia rispetto agli altri paesi.

**DOMANDA 2: Quante porzioni di cereali e derivati (pane, pasta, riso, farro, orzo, sostituti del pane come fette biscottate, cracker, grissini, ecc.) o patate consuma giornalmente?**

- Meno di una porzione
- 1-2 porzioni
- 2-3 porzioni
- Più di 3 porzioni

1 porzione di pasta = 80g, 1 porzione di pane = 50g o sostituti del pane tipo fette biscottate, cracker, grissini = 30g, 1 porzione di patate = 200g (2 patate piccole). La porzione di pasta fresca (es. tagliatelle) è di 100g, quella di pasta ripiena (es. ravioli, tortellini) è di 125g, quella della lasagna è di 250g.

#### RISPONSTE RACCOLTE

	PORTOGALLO	ITALIA	SPAGNA	BULGARIA	UNGHERIA	SLOVENIA	TOTALE
Meno di 1 porzione	1,79%	4,60%	8,97%	0,00%	12,82%	7,94%	6,03%
1-2 porzioni	62,50%	51,72%	84,62%	50,00%	61,54%	76,19%	65,48%
2-3 porzioni	26,79%	40,23%	6,41%	40,48%	23,08%	15,87%	24,93%
Più di 3 porzioni	8,93%	3,45%	0,00%	9,52%	2,56%	0,00%	3,56%



### CONSUMO CONSIGLIATO: 3 o più porzioni al giorno

**ANALISI DATI:** Dall'osservazione dei dati più della metà dei partecipanti consuma 1-2 porzioni di cereali e derivati al giorno, mentre solo un quarto consuma 2-3 porzioni. Si può notare che Italia e Bulgaria risultano essere quelli che più si avvicinano all'assunzione ideale, tanto che quest'ultima non ha alcun partecipante che consuma meno di una porzione al giorno. Non è in risultato negativo, ma potrebbe essere utile per sottolineare l'importanza dei carboidrati nella dieta.

**DOMANDA 3: Consuma abitualmente cereali integrali (cioè prodotti derivati da cereali in forma "nativa", non raffinati, come ad esempio, riso integrale, riso selvatico, farro, orzo, miglio, bulgur, quinoa, ecc.)?**

- Mai
- Una volta ogni tanto
- 1-2 volte a settimana
- Sempre

1 porzione di riso integrale, riso selvatico, farro, orzo, miglio, bulgur, quinoa = 80g cotto, 30g crudo

#### RISPOSTE RACCOLTE

	PORTOGALLO	ITALIA	SPAGNA	BULGARIA	UNGHERIA	SLOVENIA	TOTALE
Mai	16,07%	6,82%	55,13%	2,38%	5,13%	41,27%	23,77%
Una volta ogni tanto	50,00%	45,45%	26,92%	38,10%	48,72%	3,17%	34,43%
1-2 volte a settimana	30,36%	28,41%	7,69%	33,33%	28,21%	52,38%	28,96%
Sempre	3,57%	19,32%	10,26%	26,19%	17,95%	3,17%	12,84%

### CONSUMO CONSIGLIATO: Sempre

**ANALISI DATI:** Si può notare che tra i partecipanti circa il 50% consuma almeno qualche porzione di cereali integrali a settimana: risultato che può essere considerato soddisfacente. I dati sono abbastanza omogenei tra tutti i paesi, tranne in Spagna, poiché quasi la metà della popolazione sembra non consumare alcun tipo di cereale integrale.

**DOMANDA 4: Quante porzioni di latte, yogurt e formaggi consuma giornalmente?**

- Nessuna
- 1 porzione
- 2 porzioni
- Più di 2 porzioni

1 porzione = 180g (una tazza di latte = 125ml, uno yogurt = 125g, formaggio fresco o una mozzarella = 100g, formaggio stagionato = 50g)

#### RISPOSTE RACCOLTE

	PORTOGALLO	ITALIA	SPAGNA	BULGARIA	UNGHERIA	SLOVENIA	TOTALE
Nessuna	0,00%	11,36%	1,28%	7,50%	5,13%	9,52%	6,04%
1 porzione	67,86%	62,50%	33,33%	25,00%	53,85%	58,73%	51,37%
2 porzioni	25,00%	22,73%	52,56%	37,50%	10,26%	23,81%	29,95%
Più di 2 porzioni	7,14%	3,41%	12,82%	30,00%	30,77%	7,94%	12,64%

### CONSUMO CONSIGLIATO: 2 porzioni

**ANALISI DATI:** Oltre la metà dei partecipanti risulta consumare solo una porzione di latticini e derivati al giorno, in particolare in Italia, Slovenia, Portogallo e Ungheria, mentre in oltre la metà rispetta la dose giornaliera consigliata.

Inoltre si può notare come in Italia più del 10% evita il consumo di latte e derivati.

Risulta utile un intervento per promuovere un adeguato consumo di alimenti contenenti calcio.

**DOMANDA 5: Quante porzioni di legumi (legumi freschi, 1 porzione =150g, una scatola piccola, legumi secchi = 50g, 2-3 cucchiari) consuma alla settimana?**

- Nessuna
- 1 porzione
- 2 porzioni
- Più di 2 porzioni

### RISPOSTE RACCOLTE

	PORTOGALLO	ITALIA	SPAGNA	BULGARIA	UNGHERIA	SLOVENIA	TOTALE
Nessuna	0,00%	3,41%	0,00%	9,52%	2,56%	17,46%	5,19%
1 porzione	35,71%	50,00%	19,23%	16,67%	71,79%	61,90%	41,80%
2 porzioni	28,57%	34,09%	35,90%	35,71%	17,95%	20,63%	29,78%
Più di 2 porzioni	35,71%	12,50%	44,87%	38,10%	7,69%	0,00%	23,22%

### CONSUMO CONSIGLIATO: Più di 2 porzioni

**ANALISI DATI:** E' evidente come il 70% dei partecipanti risulti consumare 1-2 porzioni di legumi a settimana, mentre solo un 20% supera le 2 porzioni. In Portogallo, Bulgaria e particolarmente in Spagna si consumano più di 2 porzioni a settimana.

Risultato soddisfacente, ma permane la necessità di un intervento per incrementare il loro utilizzo.

### DOMANDA 6: Quante porzioni di pesce consuma alla settimana?

- Nessuna
- 1 porzione
- 2 porzioni
- Più di 3 porzioni

*1 porzione di pesce, molluschi, crostacei freschi o surgelati = 150g (1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 20 gamberetti, ecc.)*

#### RISPOSTE RACCOLTE

	PORTOGALLO	ITALIA	SPAGNA	BULGARIA	UNGHERIA	SLOVENIA	TOTALE
Nessuna	1,79%	9,20%	0,00%	19,05%	30,77%	15,87%	10,68%
1 porzione	5,36%	43,68%	5,13%	38,10%	61,54%	58,73%	33,42%
2 porzioni	44,64%	40,23%	24,36%	30,95%	7,69%	25,40%	30,41%
Più di 3 porzioni	48,21%	6,90%	70,51%	11,90%	0,00%	0,00%	25,48%

#### CONSUMO CONSIGLIATO: Più di 3 porzioni

**ANALISI DATI:** Dai seguenti dati si evince che circa il 60% dell'intera popolazione consuma generalmente 1-2 porzioni di pesce a settimana come nel caso di Bulgaria, Ungheria, Slovenia e Italia. In Portogallo la popolazione consuma generalmente 2-3 porzioni di pesce a settimana, tra tutte spicca la Spagna dove il 70% dei partecipanti sembra consumare più di 3 porzioni a settimana.

Inoltre, da notare come Bulgaria, Ungheria e Slovenia abbiamo una percentuale abbastanza alta di persone che non consumano pesce, in particolare in Bulgaria circa il 20%.

In media il consumo di pesce rimane alquanto ridotto, rendendo necessario un intervento per incrementarne l'utilizzo.

### DOMANDA 7: Quante porzioni di carne e insaccati consuma alla settimana?

- Nessuna
- 1 porzione
- 2 porzioni
- Più di 3 porzioni

*1 porzione di carne "rossa" o "bianca fresca o surgelata = 100g (1 fettina, 1 svizzera, 1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo)*

## RISPOSTE RACCOLTE

	PORTOGALLO	ITALIA	SPAGNA	BULGARIA	UNGHERIA	SLOVENIA	TOTALE
Nessuna	5,36%	10,23%	0,00%	4,76%	0,00%	6,35%	4,92%
1 porzione	8,93%	22,73%	21,79%	30,95%	15,38%	46,03%	24,59%
2 porzioni	41,07%	40,91%	50,00%	40,48%	25,64%	36,51%	40,44%
Più di 3 porzioni	44,64%	26,14%	28,21%	23,81%	58,97%	11,11%	30,05%

### CONSUMO CONSIGLIATO: 2 porzioni

**ANALISI DATI:** Il consumo di carne sembra aggirarsi complessivamente intorno a 2 porzioni a settimana in quasi tutti i paesi eccetto Ungheria dove un 60 % della popolazione consuma più di 3 porzioni al giorno di carne.

In Italia il 10% della popolazione non consuma carne contro lo 0% di Spagna e Ungheria.

Il risultato può essere considerato soddisfacente

**DOMANDA 8: Quante volte la settimana, alla merenda del mattino o del pomeriggio, consuma dolci (torte, dolci al cucchiaio, gelati, barrette energetiche, cioccolato, creme spalmabili, marmellata, ecc.)?**

- Occasionalmente
- 1-2 volte
- 2-3 volte
- Sempre

## RISPOSTE RACCOLTE

	PORTUGAL	ITALY	SPAIN	BULGARIA	HUNGARY	SLOVENIA	TOTALE
mai	21,43%	31,03%	65,38%	11,90%	17,95%	16,13%	30,77%
1-2 volte a settimana	55,36%	37,93%	23,08%	45,24%	51,28%	61,29%	43,68%
2-3 volte a settimana	21,43%	16,09%	2,56%	26,19%	20,51%	14,52%	15,38%
sempre	1,79%	14,94%	8,97%	16,67%	10,26%	8,06%	10,16%

### CONSUMO CONSIGLIATO: 1-2 volte a settimana

**ANALISI DATI:** Il consumo di dolci risulta aggirarsi intorno a 1-2 volte a settimana per il 40% della popolazione, mentre il 30% sembra non consumare alcun tipo di dolce.

Da notare il basso consumo di alimenti dolci in Spagna, ma interessante anche il 15% della popolazione italiana e bulgara che ne fa un consumo giornaliero.

Complessivamente il risultato è buono.

**DOMANDA 9: Dopo il pranzo o la cena le capita di mangiare dolci?**

- Mai
- Raramente
- 2-3 giorni a settimana
- Ogni giorno

**RISPOSTE RACCOLTE**

	PORTOGALLO	ITALIA	SPAGNA	BULGARIA	UNGHERIA	SLOVENIA	TOTALE
Mai	16,07%	17,05%	64,10%	11,90%	10,26%	20,97%	26,30%
Raramente	67,86%	56,82%	26,92%	42,86%	61,54%	43,55%	48,77%
2-3 giorni a settimana	10,71%	20,45%	2,56%	26,19%	15,38%	32,26%	17,26%
Ogni giorno	5,36%	5,68%	6,41%	19,05%	12,82%	3,23%	7,67%

**CONSUMO CONSIGLIATO: Raramente**

**ANALISI DATI:** I dati evidenziano che il 75% dei partecipanti totali non consuma o consuma raramente dolci dopo pranzo o cena, un dato che risulta soddisfacente. Si sottolinea che circa il 20% della popolazione bulgara consuma ogni giorno dolci a fine pasto: una percentuale più elevata rispetto agli altri paesi.

**DOMANDA 10: Quante porzioni di frutta secca consuma settimanalmente?**

- Mai
- 1-2 porzioni
- 2-3 porzioni
- Tutti i giorni

*1 porzione = 30g (mandorle, noci, nocciole, pinoli, anacardi, pistacchi ecc.)*

**RISPOSTE RACCOLTE**

	PORTOGALLO	ITALIA	SPAGNA	BULGARIA	UNGHERIA	SLOVENIA	TOTALE
Mai	21,43%	14,77%	26,92%	21,43%	13,89%	34,92%	22,59%
1-2 porzioni	46,43%	28,41%	62,82%	35,71%	66,67%	41,27%	45,45%
2-3 porzioni	19,64%	17,05%	5,13%	28,57%	8,33%	12,70%	14,60%
Tutti i giorni	12,50%	39,77%	5,13%	14,29%	11,11%	11,11%	17,36%

## CONSUMO CONSIGLIATO: Più di 3 porzioni

**ANALISI DATI:** I dati ci indicano la necessità di promuovere il consumo di frutta secca, in quanto quasi il 70% della popolazione totale partecipante consuma da 0 porzioni a 1-2 porzioni a settimana, una quota piuttosto ridotta. Il paese che si avvicina di più a un adeguato consumo di frutta secca risulta essere l'Italia, mentre in Slovenia si può notare che 1/3 della popolazione non consuma affatto questo tipo di alimento.

### DOMANDA 11: Con quale frequenza consuma olio extravergine di oliva?

- Mai, uso altri olii
- Mai, uso altri grassi
- Occasionalmente
- Sempre

#### RISPOSTE RACCOLTE

	PORTOGALLO	ITALIA	SPAGNA	BULGARIA	UNGHERIA	SLOVENIA	TOTALE
Mai, uso altri olii	9,09%	0,00%	5,13%	16,67%	25,64%	9,52%	8,77%
Mai, uso altri grassi	0,00%	1,14%	0,00%	16,67%	2,56%	3,17%	3,01%
Occasionalmente	25,45%	0,00%	11,54%	50,00%	61,54%	15,87%	21,37%
Sempre	65,45%	98,86%	83,33%	16,67%	10,26%	71,43%	66,85%

## CONSUMO CONSIGLIATO: Sempre

**ANALISI DATI:** Dall'osservazione dei dati si nota un largo e frequente consumo di olio extravergine di oliva, poiché quasi il 70% della popolazione totale partecipante risulta consumarlo sempre. L'Italia presenta il consumo più elevato, infatti oltre il 98% della popolazione italiana fa uso di olio ogni giorno. Tuttavia anche altri paesi come Portogallo, Spagna e Slovenia ne fanno uso frequente, al contrario di Bulgaria e Ungheria che lo consumano una volta ogni tanto.

E' inoltre interessante, come 1/4 della popolazione ungherese non usi affatto questo olio, ma altre tipologie di grasso. In generale possiamo considerare i risultati abbastanza soddisfacenti, ma vi è sempre la necessità di ribadire i benefici di questo alimento con lo scopo di incrementarne ulteriormente il consumo.

### DOMANDA 12: Quanti litri di acqua consuma in giornata?

- Meno di 1 litro
- 1 litro
- 1-2 litri
- Più di 2 litri

#### RISPOSTE RACCOLTE

	PORTOGALLO	ITALIA	SPAGNA	BULGARIA	UNGHERIA	SLOVENIA	TOTALE
Meno di 1 litro	25,00%	15,91%	35,90%	4,76%	2,56%	12,70%	18,31%
1 litro	30,36%	36,36%	28,21%	21,43%	20,51%	39,68%	30,87%
1-2 litri	39,29%	44,32%	26,92%	40,48%	48,72%	41,27%	39,34%
Più di 2 litri	5,36%	3,41%	8,97%	33,33%	28,21%	6,35%	11,48%

### CONSUMO CONSIGLIATO: Almeno 2 litri

**ANALISI DATI:** I dati dimostrano complessivamente un consumo di acqua moderato, che tuttavia necessiterebbe di un intervento con lo scopo di incrementarne l'utilizzo. Circa il 50% dei partecipanti totali consuma 1 litro o meno di acqua, mentre un 40% consuma 1-2 litri al giorno. In particolare il 35% della popolazione spagnola consuma meno di un litro al giorno, una quota di acqua troppo ridotta. Complessivamente solo un 10% consuma più di 2 litri al giorno, in particolare rappresentato da Bulgaria e Ungheria.

**DOMANDA 13. Con quale frequenza fa uso di bevande alcoliche (1 bicchiere di vino o 1 lattina di birra)?**

- Mai
- Raramente
- 2-3 giorni a settimana
- Giornalmente

### RISPOSTE RACCOLTE

	PORTOGALLO	ITALIA	SPAGNA	BULGARIA	UNGHERIA	SLOVENIA	TOTALE
Mai	16,07%	28,41%	24,36%	30,95%	10,26%	15,87%	21,86%
Raramente	26,79%	30,68%	33,33%	38,10%	64,10%	33,33%	35,52%
2-3 giorni a settimana	23,21%	15,91%	0,00%	16,67%	17,95%	42,86%	18,58%
Giornalmente	33,93%	25,00%	42,31%	14,29%	7,69%	7,94%	24,04%

### CONSUMO CONSIGLIATO: Raramente

**ANALISI DATI:** Riguardo al consumo di alcol i dati ci indicano che quasi un 50% dei partecipanti totali non consuma o consuma raramente alcol, ad esempio in Ungheria circa 3/4 dei partecipanti hanno dato questa risposta. In generale il risultato ottenuto è soddisfacente, tuttavia si registra come 1/4 dei partecipanti lo consumi giornalmente, in particolare in Spagna più del 40%.

**DOMANDA 14. Quanti pasti principali (colazione-pranzo-cena) consuma durante la giornata?**

- 1 pasto
- 2 pasti
- 3 pasti
- Più di 3 pasti

**RISPOSTE RACCOLTE**

	PORTOGALLO	ITALIA	SPAGNA	BULGARIA	UNGHERIA	SLOVENIA	TOTALE
1 pasto	5,36%	1,14%	0,00%	14,29%	10,26%	1,59%	4,10%
2 pasti	10,71%	17,05%	28,21%	47,62%	41,03%	19,05%	24,86%
3 pasti	64,29%	77,27%	53,85%	30,95%	48,72%	73,02%	61,20%
Più di 3 pasti	19,64%	4,55%	17,95%	7,14%	0,00%	6,35%	9,84%

**CONSUMO CONSIGLIATO: 3 pasti**

**ANALISI DATI:** I dati ci dimostrano un frequente consumo di 3 pasti al giorno da parte del 60% della popolazione totale. Da notare che più del 60% della popolazione bulgara consuma un unico pasto o solo due pasti al giorno. L'abitudine a consumare solo 1 pasto al giorno si riscontra in misura molto ridotta anche in altri Paesi.

**DOMANDA 15. Durante il pasto principale (che può essere ad esempio il pranzo o la cena) che cosa consuma abitualmente?**

- Un unico piatto completo composto da cereali, (es: pasta, riso, farro o patate ) più alimenti proteici (es: carne, pesce, legumi, ecc.) più verdure
- Un primo piatto di cereali, un secondo piatto proteico, un contorno di verdure
- Solo un secondo piatto proteico (es: carne, pesce, legumi, ecc.) con contorno di verdure
- Solo un primo piatto composto da cereali con contorno di verdure

**RISPOSTE RACCOLTE**

	PORTOGALLO	ITALIA	SPAGNA	BULGARIA	UNGHERIA	SLOVENIA	TOTALE
Un piatto unico composto da cereali più alimenti proteici più verdure	71,43%	26,19%	69,23%	21,43%	74,36%	82,26%	56,79%
Un primo piatto di cereali, un secondo piatto proteico, un contorno di	8,93%	26,19%	2,56%	40,48%	15,38%	0,00%	14,40%



verdure							
Solo un secondo piatto proteico	16,07%	20,24%	28,21%	23,81%	5,13%	9,68%	18,28%
Solo un primo piatto composto da cereali con contorno di verdure	3,57%	27,38%	0,00%	14,29%	5,13%	8,06%	10,53%

**CONSUMO CONSIGLIATO: Un piatto unico completo composto da cereali (es. pasta, riso, farro o patate) più alimenti proteici (es. carne, pesce, legumi, ecc) più verdure**

**ANALISI DATI:** Dall'osservazione dei risultati vi è un preponderante utilizzo del piatto unico contenente cereali, alimenti proteici e verdure, poiché viene consumato dal 55% dei partecipanti totali. Di uso comune soprattutto in Portogallo, Spagna, Ungheria e Slovenia. Inoltre, 1/5 del totale dei partecipanti presenta un basso consumo di carboidrati soprattutto in Italia, Spagna e Bulgaria, ove circa il 20-25% della popolazione predilige un piatto privo di cereali, favorendo un piatto proteico accompagnato da verdure.

Al contrario, in Ungheria i carboidrati vengono introdotti sempre nel piatto principale.

In generale in Italia si può notare una suddivisione piuttosto equa tra i diversi tipi di composizione del piatto, ciò però significa che quasi un 50% della popolazione consuma piatti squilibrati privi di un determinato macronutriente.

## 5. CONSIDERAZIONI FINALI

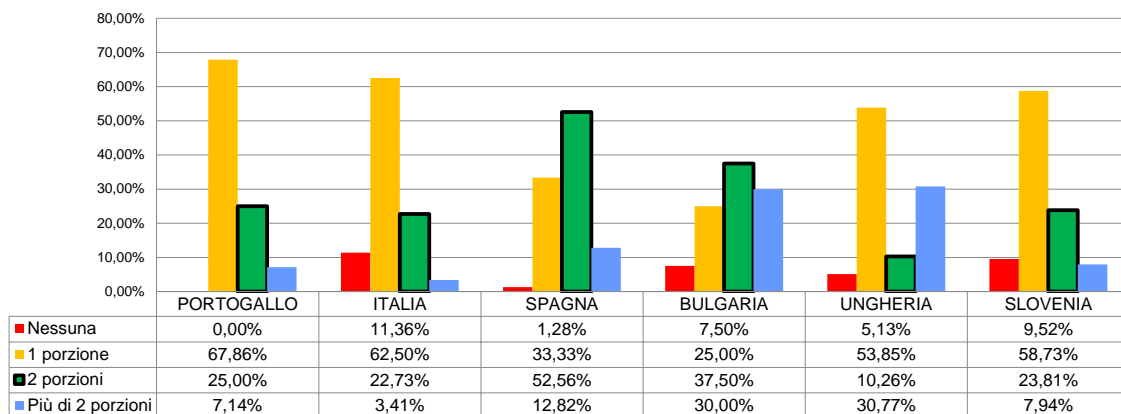
I risultati ottenuti dalla compilazione dei questionari da parte dei vari Paesi coinvolti nel progetto, sono molto interessanti e abbastanza in linea con le *Linee Guida per una Sana Alimentazione*, pubblicate dal CREA, Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione.

Infatti, si può subito notare come la maggior parte dei partecipanti, consumi con una buona frequenza **frutta e verdura**. Nonostante il buon risultato raggiunto è comunque necessario aumentare il loro consumo per cercare di arrivare il più vicino possibile alle auspiccate 5 porzioni al giorno.

Per quanto riguarda il consumo di **cereali e derivati**, dall'osservazione dei dati più della metà dei partecipanti ne consuma 1-2 porzioni al giorno, mentre solo un quarto ne consuma 2-3 porzioni. È opportuno sottolineare come questi alimenti costituiscono per l'uomo la più importante fonte di amido, e quindi di energia facilmente utilizzabile. Pertanto è consigliabile non limitarne l'utilizzo, ma consumarne almeno 3 o più porzioni al giorno, preferendo, in linea generale, i prodotti meno raffinati, in quanto più ricchi di fibra in maniera naturale. Il consumo di cereali integrali è soddisfacente, ma il suo consumo va incentivato per tutti i benefici che sono in grado di apportare alla salute.

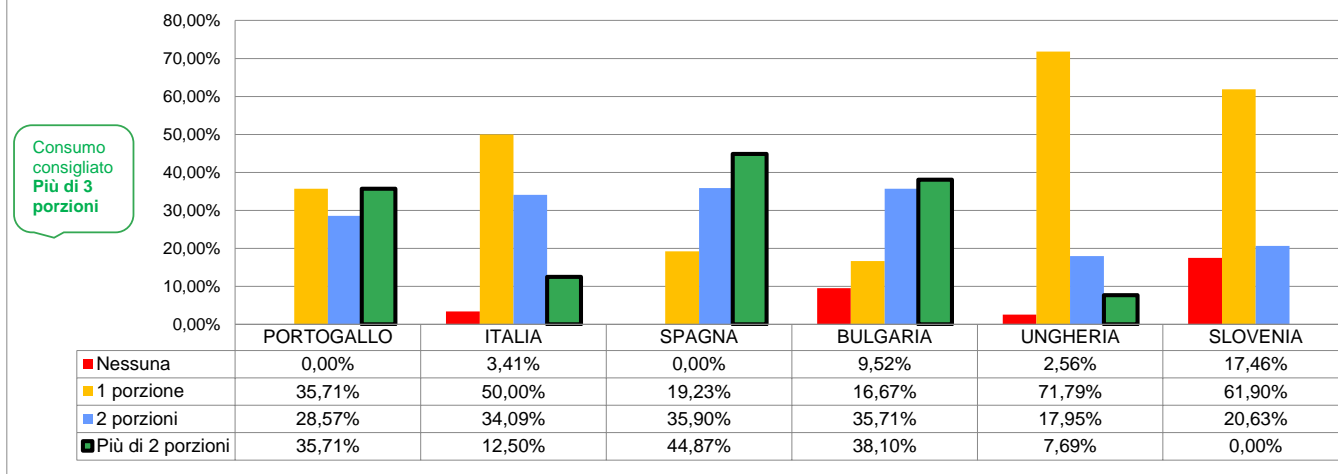
Un po' carente è invece il consumo di **latte e derivati**, infatti oltre la metà dei partecipanti risulta consumare solo una porzione al giorno, si noti il Portogallo, l'Italia, l'Ungheria e la Slovenia. Va ricordato che tali alimenti sono importanti, in quanto sono una ricca fonte di calcio, contengono proteine di ottima qualità biologica e vitamine importanti come le vitamine B<sub>2</sub>, A e D.

CONSUMO GIORNALIERO DI LATTICINI



Anche l'utilizzo dei **legumi** andrebbe incrementato, il 70% dei partecipanti consuma 1-2 porzioni di legumi a settimana, mentre solo un 20% supera le due porzioni. I legumi possono essere dei buoni sostituti della carne o del pesce, in quanto forniscono nutrienti principali, come ferro, oligoelementi e notevoli quantità di proteine di buona qualità biologica.

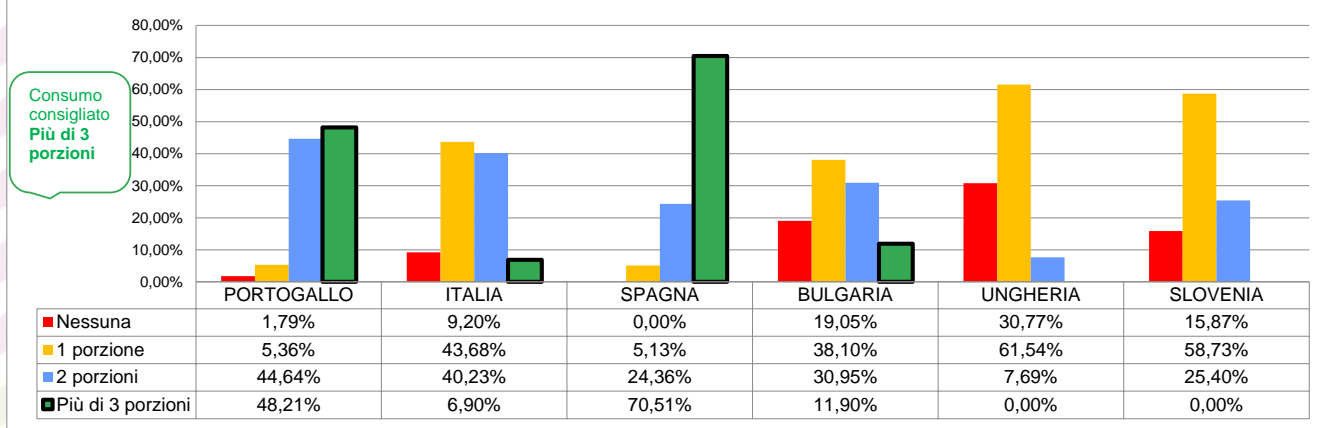
### CONSUMO SETTIMANALE DI LEGUMI



Per quanto riguarda invece il consumo del **pesce**, dai dati si evince che circa il 60% dell'intera popolazione consuma generalmente 1-2 porzioni di pesce a settimana, come nel caso dell'Italia, della Bulgaria, dell'Ungheria e della Slovenia. Un po' poco se si considera che il consumo dovrebbe essere di almeno 2 o 3 porzioni alla settimana. Tra tutti spicca la Spagna, dove il 70% dei partecipanti sembra consumare più di 3 porzioni a settimana. Da notare però anche un'alta percentuale, in Bulgaria, in Ungheria e in Slovenia, di persone che non consumano pesce, addirittura il 30% in Ungheria.

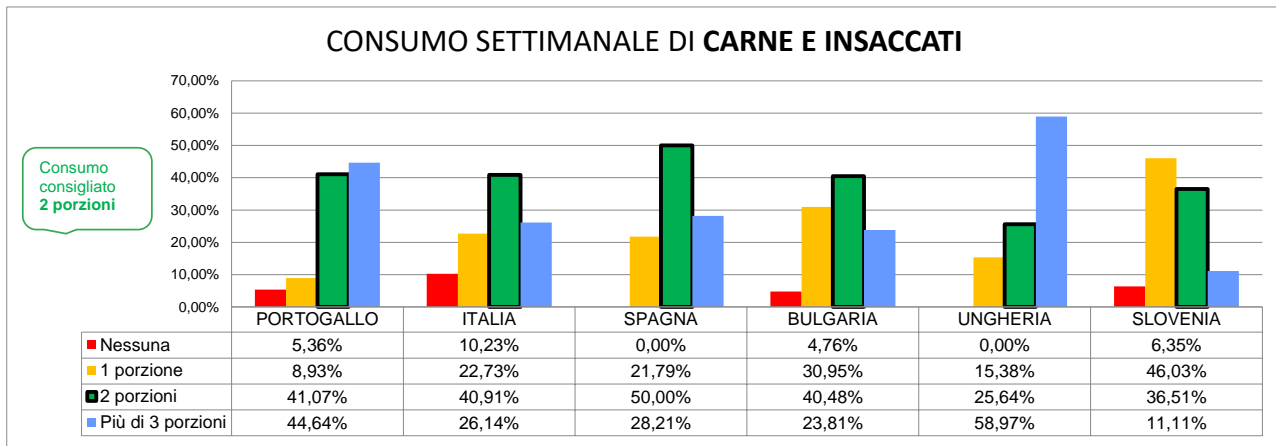
La forte discrepanza rilevata per il consumo di pesce tra paesi dell'area mediterranea e paese dell'Est Europeo potrebbe essere spiegata anche dalla posizione geografica privilegiata dei primi rispetto agli altri paesi e dai conseguenti diversi costi per acquistare questo alimento.

### CONSUMO SETTIMANALE DI PESCE



Dall'altra parte invece, per quanto riguarda il consumo di **carne** il risultato è soddisfacente. Il consumo di carne sembra aggirarsi complessivamente intorno a 2 porzioni alla settimana in tutti i Paesi, eccetto l'Ungheria dove il 60% della popolazione consuma più di tre porzioni al giorno. Pesce e carne fanno parte dello stesso gruppo per macronutrienti, hanno la funzione principale di fornire proteine di ottima qualità biologica. Sono comunque da preferire le carni

magre e il pesce. Va invece moderato, per quanto riguarda la quantità, il consumo di prodotti a maggiore tenore di grassi, quali certi tipi di carne e d'insaccati.



In merito al risultato ottenuto sul consumo dei **dolci** si può dire che è soddisfacente, molti dei partecipanti consumano dolci solo 1-2 volte a settimana, e addirittura il 30% dei partecipanti sembra non consumarne. E' consigliabile limitare il consumo di dolci prediligendo un frutto a metà mattina o pomeriggio, poiché fornisce oltre al saccarosio anche altri nutrienti come vitamine e minerali.

Oltre alla frutta, importante è anche l'utilizzo della **frutta secca**, ricca di ferro, magnesio, potassio e zinco. Dai dati ottenuti emerge che quasi la totalità dei partecipanti non consuma frutta secca o la consuma in quantità moderate. Il paese che si avvicina di più a un adeguato consumo di frutta secca risulta essere l'Italia, mentre in Slovenia si può notare che 1/3 della popolazione non consuma affatto questo tipo di alimento.

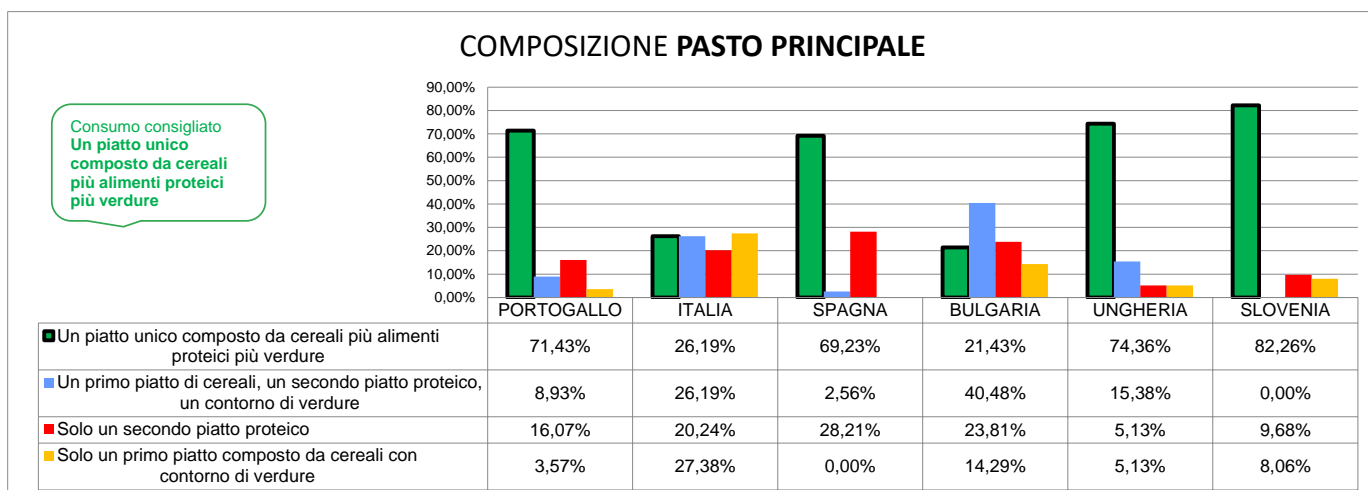
Anche il consumo di **acqua** è moderato, circa il 50% dei partecipanti consuma 1 litro o meno di acqua, mentre il 40% consuma 1-2 litri al giorno. Solo il 10% dei partecipanti beve più di 2 litri al giorno.

Infine i dati ci mostrano come quasi tutti i partecipanti, più del 60% sembrano consumare **3 pasti al giorno**. Il pasto principale maggiormente utilizzato nei diversi paesi sembra essere il piatto unico contenente cereali, alimenti proteici e verdure. E' importante però sottolineare che 1/5 del totale dei partecipanti presenta un basso consumo di carboidrati soprattutto in Italia, Spagna, e Bulgaria, ove circa il 20-25% della popolazione predilige un piatto privo di cereali, favorendo un piatto proteico accompagnato da verdure. Al contrario, in Ungheria i carboidrati vengono introdotti sempre nel piatto principale. In generale in Italia si può notare una suddivisione piuttosto equa tra i diversi tipi di composizione del piatto, ciò però significa che quasi un 50% della popolazione consuma piatti squilibrati privi di un determinato macronutriente.

Generalmente uno schema alimentare dovrebbe essere strutturato con 5 pasti, 3 pasti principali, colazione, pranzo e cena, e due spuntini.

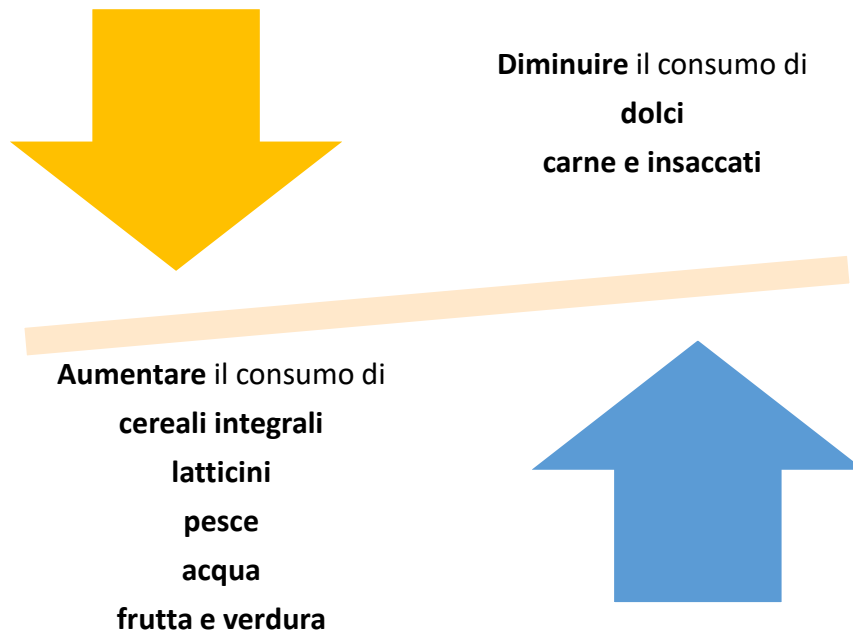
Tuttavia, non si tratta di una regola universale, poiché ci si basa anche sulle preferenze e le abitudini del singolo individuo. Il pasto ottimale dovrebbe però essere un piatto completo

composto da cereali con alimenti proteici e verdure. Eliminare totalmente i carboidrati è sbagliato, essi dovrebbero rappresentare circa la metà dell'intero pasto, mentre la restante parte dovrebbe essere suddivisa tra lipidi, proteine e verdure.



## 6. CONSIGLI PER UNA DIETA PIU' CORRETTA

In sintesi dall'analisi dei dati esaminati possiamo evincere che è neccario



Vediamo più nello specifico quello che ogni singolo paese che partecipa al progetto dovrebbe fare per migliorare la propria alimentazione.

## Portogallo

- Frutta e verdura ✓
- Legumi ✓
- Pesce ✓
- Dolci ✓
- Olio EVO ✓
- Carne e insaccati ✓



- Cereali e derivati ↑
- Cereali integrali ↑
- Latte e derivati ↑
- Frutta secca ↑
- Acqua ↑



## Italia

- Frutta e verdura ✓
- Dolci ✓
- Olio EVO ✓
- Frutta secca ✓
- Carne e insaccati ✓



- Cereali e derivati ↑
- Cereali integrali ↑
- Latte e derivati ↑
- Pesce ↑
- Legumi ↑
- Acqua ↑



N.B. Aumentare il piatto equilibrato contenente tutti i macronutrienti

## Ungheria

- Dolci ✓
- Latte e derivati ✓



- Frutta e verdura ↑
- Cereali e derivati ↑
- Cereali integrali ↑
- Legumi ↑
- Pesce ↑
- Frutta secca ↑
- Carne e insaccati ↓
- Olio EVO ↑
- Acqua ↑



## Slovenia

- Dolci ✓
- Olio EVO ✓
- Carne e insaccati ✓



- Frutta e verdure ↑
- Cereali e derivati ↑
- Cereali integrali ↑
- Pesce ↑
- Legumi ↑
- Acqua ↑
- Latte e derivati ↑
- Frutta secca ↑





## 7. BIBLIOGRAFIA

CREA, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, "Linee Guida per un'asana Alimentazione", revision 2018

AIRC, Associazione Italiana Ricerca Tumori, L'alimentazione negli over 65,  
<https://www.airc.it/cancro/prevenzione-tumore/alimentazione/guida-menu/lalimentazione-negli-over-65>

<https://www.un.org/nutrition/>

## 8. QUESTIONARIO

### IN COMMON SPORTS +: FIT, FOOD AND FUN FOR ELDERLY!

#### COME MANGI?

#### QUESTIONARIO SULLE ABITUDINI ALIMENTARI

“In Common Sport +: Fit, Food and Fun for Elderly” è un progetto europeo finanziato dal programma Erasmus+ a cui il Comune di Cesena partecipa in qualità di partner insieme ad altri 5 paesi: Portogallo (coordinatore del progetto), Spagna, Bulgaria, Ungheria e Slovenia.

L’obiettivo principale del progetto è quello di promuovere uno sano stile di vita nelle persone della terza età in due modi: incentivare l’attività fisica attraverso giochi tradizionali e giochi di squadra e analizzare le abitudini alimentari per prevenire alcune problematiche legate all’età.

Questo questionario, elaborato con il supporto dell’AUSL Romagna e l’ufficio Refezione Scolastica del Comune di Cesena verrà compilato da tutti i partecipanti dei 6 paesi coinvolti nel progetto e costituisce il primo passo di una serie di attività che verranno svolte nell’arco dei prossimi mesi su questo tema.

La tua partecipazione è quindi molto importante!

Sei pronto?

**3...2...1... LET'S GO!!!**

ANNO DI NASCITA \_\_\_\_\_ SESSO M  F

1. Quante porzioni di **frutta e di verdura** consuma in media in una giornata?

*1 porzione di frutta fresca = 150g (1 frutto medio, mela, pera, arancia, ecc., o 2 frutti piccoli, albicocche, susine, mandarini, ecc.).*

*1 porzione di verdura cruda o cotta = 200g (2-3 pomodori, 3-4- carote, 1 finocchio, 2-3 zucchine, ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, ecc.)*



- Nessuna porzione
- 1-2 porzioni
- 3-4 porzioni
- 5 o più porzioni

2. Quante porzioni di **cereali e derivati** (*pane, pasta, riso, farro, orzo, sostituti del pane come fette biscottate, cracker, grissini, ecc.*) o **patate** consuma giornalmente?

*1 porzione di pasta = 80g, 1 porzione di pane = 50g o sostituti del pane tipo fette biscottate, cracker, grissini = 30g, 1 porzione di patate = 200g (2 patate piccole). La porzione di pasta fresca (es. tagliatelle) è di 100g, quella di pasta ripiena (es. ravioli, tortellini) è di 125g, quella della lasagna è di 250g.*



- Meno di una porzione
- 1-2 porzioni
- 2-3 porzioni
- Più di 3 porzioni

3. Consuma abitualmente **cereali integrali** (*cioè prodotti derivati da cereali in forma "nativa", non raffinati, come ad esempio, riso integrale, riso selvatico, farro, orzo, miglio, bulgur, quinoa, ecc.*)?

1 porzione di *riso integrale, riso selvatico, farro, orzo, miglio, bulgur, quinoa* = 80g cotto, 30g crudo

- Mai
- Una volta ogni tanto
- 1-2 volte a settimana
- Sempre



4. Quante porzioni di **latte, yogurt e formaggi** consumi giornalmente?

1 porzione = 180g (una tazza di latte = 125ml, uno yogurt = 125g, formaggio fresco o una mozzarella = 100g, formaggio stagionato = 50g)

- Nessuna
- 1 porzione
- 2 porzioni
- Più di 2 porzioni



5. Quante porzioni di **legumi** consumi alla settimana?

legumi freschi, 1 porzione = 150g, una scatola piccola, legumi secchi = 50g, 2-3 cucchiaini

- Nessuna
- 1 porzione
- 2 porzioni
- Più di 2 porzioni



6. Quante porzioni di **pesce** consumi alla settimana?

1 porzione di pesce, molluschi, crostacei freschi o surgelati = 150g (1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 20 gamberetti, ecc.)

- Nessuna
- 1 porzione
- 2 porzioni
- Più di 3 porzioni



7. Quante porzioni di **carne e insaccati** consumi alla settimana?

1 porzione di carne "rossa" o "bianca fresca o surgelata = 100g (1 fettina, 1 svizzera, 1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo)

- Nessuna
- 1 porzione
- 2 porzioni
- Più di 3 porzioni



8. Quante volte la settimana, alla **merenda** del mattino o del pomeriggio, consumi **dolci** (*torte, dolci al cucchiaio, gelati, barrette energetiche, cioccolato, creme spalmabili, marmellata, ecc.*)?

- Mai
- 1-2 volte
- 2-3 volte
- Sempre



9. Dopo il **pranzo** o la **cena** le capita di mangiare **dolci**?

- Mai
- Raramente
- 2-3 giorni a settimana
- Ogni giorno



10. Quante porzioni di **frutta secca** consumi settimanalmente?

1 porzione = 30g (*mandorle, noci, nocciole, pinoli, anacardi, pistacchi ecc.*)

- Nessuna
- 1-2 porzioni
- 2-3 porzioni
- Più di 3 porzioni



11. Con quale frequenza consuma **olio extravergine di oliva**?

- Mai, uso altri olii
- Mai, uso altri grassi (burro, panna, etc...)
- Occasionalmente
- Sempre



12. Quanti litri di **acqua** consuma in giornata?

- Meno di 1 litro
- 1 litro
- 1-2 litri
- Più di 2 litri



13. Con quale frequenza fa uso di **bevande alcoliche**?  
(1 bicchiere di vino o 1 lattina di birra)

- Mai
- Raramente
- 2-3 giorni a settimana
- Giornalmente



14. Quanti **pasti principali** (*colazione-pranzo-cena*) consuma durante la giornata?

- 1 pasto
- 2 pasti
- 3 pasti
- Più di 3 pasti



15. Durante il **pasto principale** (che può essere ad esempio il pranzo o la cena) che cosa consuma abitualmente?



- Un unico piatto completo composto da cereali, (es: *pasta, riso, farro o patate* ) più alimenti proteici (es: *carne, pesce, legumi, ecc.*) più verdure
- Un primo piatto di cereali, un secondo piatto proteico, un contorno di verdure
- Solo un secondo piatto proteico (es: *carne, pesce, legumi, ecc.*) con contorno di verdure
- Solo un primo piatto composto da cereali con contorno di verdure