

DONNE ITALIANE INSEGUITE DALLA DIETA DEL DOPO CENONE

10 milioni di donne italiane inseguite dalla dieta, soprattutto quella "fai-da-te"

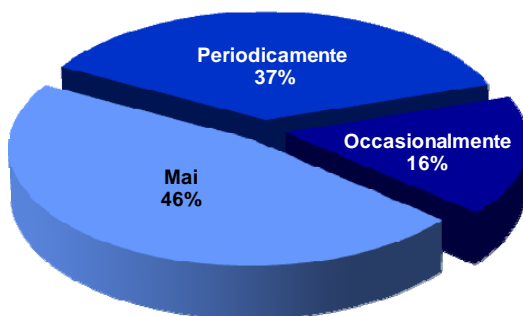
L'estesa ricerca Key-Stone ha indagato l'eterna lotta delle donne italiane con la dieta:

tra perdita di peso, efficacia oggettiva, soddisfazione interiore e solitudine a tavola.

La ricerca, effettuata su un campione rappresentativo di 650 donne tra i 25 e i 64 anni - *su incarico del mensile Starbene che affronterà il tema nel prossimo numero in edicola* - ha sottolineato il rapporto delle donne italiane con i regimi alimentari tesi al dimagrimento. L'indagine ha rilevato il legame esistente tra propensione alla dieta, impegni lavorativi, attività sportiva, con un'attenzione particolare agli effettivi risultati ottenuti e al grado di soddisfazione percepito.

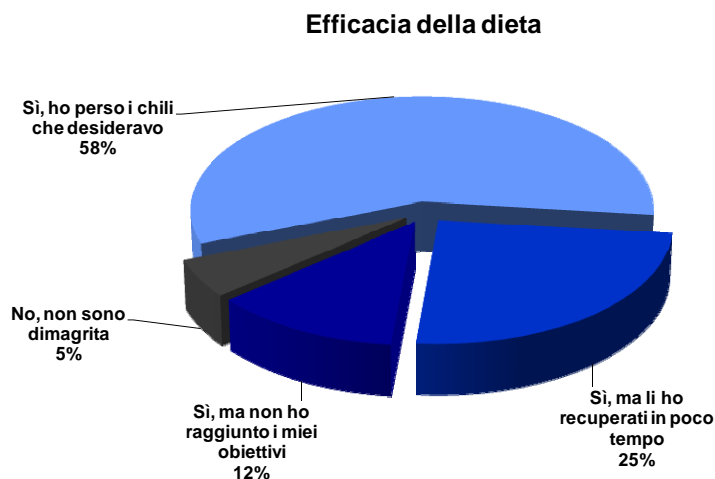
- **Più di un milione di donne a dieta dopo le feste.** È uno dei dati emersi dalla ricerca Key-Stone per Starbene di febbraio, che indaga sull'attitudine delle donne italiane a dedicarsi più o meno frequentemente a regimi per ottenere un calo ponderale. Con un picco di incidenza doppio per le donne tra i 35 e i 44 anni. Quando la dieta è effettuata dopo le feste, in circa il 40% dei casi viene trovata su riviste, internet o consigliata da amici e parenti, e raramente si ricorre al dietologo.
- **Ma è la metà delle italiane ad aver sinora intrapreso una vera e propria dieta.** A conti fatti, il fenomeno riguarda quasi 10 milioni di donne, di cui più di sei ricorre periodicamente ad un regime alimentare, inseguite dal desiderio di dimagrire costantemente. E tra chi ricorre alla dieta occasionale, due volte su tre lo fa nel post-cenone.

Donne che hanno intrapreso una dieta



- **Più dieta al nord e sin da giovani, soprattutto se si lavora.** Oltre alla maggior incidenza del fenomeno tra le donne più impegnate nella professione e con titolo di studio più elevato, si osserva un picco del 63% nel Nord Ovest. Il fenomeno è evidente anche tra le più giovani (25-34 anni con un'incidenza del 46%) che, in chiave prospettica, porterà nei prossimi anni ad un incremento esponenziale delle italiane che si sottopongono ad una dieta.
- **Rivolgersi ad un esperto o seguire una dieta "fai da te"?** Rispetto all'ultima dieta effettuata, il campione si suddivide equamente in due gruppi: metà dichiara di aver consultato un esperto (non necessariamente un medico dietologo) e la rimanente parte ha optato per un regime dietetico "fai da te". Questo metodo - usato soprattutto dopo le feste - è privilegiato dalle più giovani (2 su 3 al di sotto dei 35 anni) o professionalmente più impegnate, che si informano attraverso riviste, internet, amici e parenti.
- **Il 70% delle italiane non associa l'attività fisica alla dieta.** Il fenomeno è trasversale per tutte le età e al tipo di occupazione, con un picco del 75% tra le donne con figli minorenni. A detta degli specialisti l'inadeguata attività fisica rappresenta la principale causa di insuccesso della perdita di peso. E infatti sono le italiane che associano l'attività fisica al regime alimentare a ottenere maggiori e duraturi risultati.

- **Oltre la metà delle intervistate dichiara di aver raggiunto l'obiettivo prefissato.** Si nota una certa positività tra le italiane: solo il 5% infatti dichiara di non aver perso peso. Mentre il 12%, pur riuscendo a dimagrire, ritiene di non aver ottenuto i risultati prefissati. Forse a causa del così detto "effetto fisarmonica", un'italiana su quattro ha recuperato i chili perduti in breve tempo. Decisamente più scontente coloro che periodicamente si mettono a dieta rispetto a chi effettua la cura in modo occasionale e mirato.



- **Sullo scaffale occhio alle calorie e ai nutrizionali.** A prescindere dal tipo di dieta, il 60% delle donne quando fa la spesa controlla con attenzione le calorie e i componenti nutrizionali. Il successo della dieta passa dal 69% di chi controlla sia calorie che componenti nutrizionali, al 48% di chi non vi fa caso. Coloro che hanno adottato una dieta sbilanciata (a base di frutta e verdura o proteica), nella maggioranza dei casi hanno ripreso i chili perduti in poco tempo.
- **Ma la dieta è spesso un'esperienza in solitudine.** Dalla ricerca emerge in modo chiaro che la dieta è spesso un'esperienza personale, con l'86% di donne che dichiara che le abitudini alimentari della famiglia rimangono invariate.
- **Solo un quarto alla fine è soddisfatto.** Nonostante il 58% abbia dichiarato di aver perso peso, la completa soddisfazione riguarda solo un quarto delle intervistate. In particolare le più soddisfatte sono le donne maggiormente scolarizzate, chi si è rivolto ad un esperto e coloro che hanno coinvolto la famiglia nella dieta.

Secondo Roberto Rosso, presidente di Key-Stone: *"È interessante notare come spesso la perdita di peso non risulti direttamente connessa a una percezione di intima soddisfazione. Segno probabile di un incompleto appagamento interiore a prescindere dal risultato oggettivo. C'è quindi da chiedersi se, al termine di una faticosa dieta non sempre perfettamente riuscita, la frustrazione e sensazione di delusione non rischiano prevalere sui benefici conseguiti per il calo ponderale"*.

Per informazioni:

ufficiostampa@key-stone.it