FIT NEWS (HTTPS://WWW.MYFITNESSMAGAZINE.IT/CATEGORY/FIT-NEWS/) 21 LUGLIO 2025

Tra i nuovi comportamenti di benessere dopo il Covid anche yoga e più sport all'aperto

by REDAZIONE (HTTPS://WWW.MYFITNESSMAGAZINE.IT/AUTHOR/WP_1032769/)

Tra i nuovi comportamenti di benessere dopo il Covid anche yoga e più sport all'aperto. Una ricerca condotta dall'Istituto Key-Stone su 2.985 adulti racconta un nuovo stile di vita: salute, alimentazione, sport, bellezza e benessere mentale sono oggi al centro delle priorità quotidiane. L'esperienza della pandemia ha acceso un cambiamento profondo, trasformando comportamenti e percezioni in modo duraturo.

benjamin-child-unsplash

Tra i **nuovi comportamenti di benessere dopo il Covid** troviamo anche lo yoga e, in generale, più sport all'aperto. Una **ricerca condotta dall'Istituto Key-Stone su 2.985 adulti** racconta un nuovo stile di vita: **salute, alimentazione, sport, bellezza e benessere mentale sono oggi al centro delle priorità quotidiane**.

L’esperienza della pandemia ha acceso un cambiamento profondo, trasformando comportamenti e percezioni in modo duraturo.

1. La salute entra nella routine quotidiana
2. Controlli e prevenzione: crescono le buone pratiche
3. L’aspetto fisico come espressione di benessere
4. Corpo e immagine al centro della routine quotidiana
5. Nutrizione consapevole: da esigenza a scelta attiva
6. Il sorriso torna protagonista
7. La mente si prende spazio: cresce il benessere psicologico
8. Dalla pandemia, una svolta culturale duratura
9. Nuove abitudini e nuova quotidianità negli anni post pandemici
10. Una vita attiva, anche all’aria aperta
11. Le motivazioni profonde: autenticità, vitalità, benessere
12. Uno sguardo conclusivo: una trasformazione trasversale, ma guidata dalla cultura

La salute entra nella routine quotidiana

Il 65% degli Italiani dichiara di impegnarsi attivamente nella cura della propria salute. Un segnale forte di responsabilità personale, che dimostra come la salute sia oggi percepita come un valore da coltivare nel tempo, non solo da recuperare in caso di bisogno.

Controlli e prevenzione: crescono le buone pratiche

La metà della popolazione afferma di effettuare regolarmente check-up e visite mediche. Un segnale positivo che conferma la diffusione di una cultura della prevenzione, ormai parte integrante della vita quotidiana.

Questo comportamento, però, varia in modo significativo in base all’età: se tra gli under 30 solo il 32% dichiara di sottoporsi regolarmente a controlli, la quota sale al 63% tra gli over 60.

L’aspetto fisico come espressione di benessere

Oltre il 60% degli Italiani attribuisce grande importanza alla cura del proprio aspetto fisico. L’estetica non è più solo forma, ma viene vissuta come riflesso di energia, autenticità e benessere interiore.

In questo caso sono i più giovani a dichiararsi più sensibili: due su tre sotto i 30 anni, con una percentuale che scende al 50% tra gli over 60.

Corpo e immagine al centro della routine quotidiana

Il **42% pratica sport o attività fisica,** il 41% cura con attenzione l’alimentazione, il 39% si dedica alla cura dei capelli e il 32% segue una routine per la pelle.

Non si tratta di comportamenti marginali, ma di abitudini diffuse che riflettono un modo nuovo e più profondo di prendersi cura di sé. Solo dopo i 60 anni queste percentuali si riducono leggermente.

Nutrizione consapevole: da esigenza a scelta attiva

L’alimentazione si conferma una componente essenziale del benessere. Oltre quattro Italiani su dieci dichiarano di curarla con attenzione, e il 16% ha introdotto cambiamenti migliorativi dopo la pandemia. Il cibo viene sempre più vissuto come strumento di salute e prevenzione.

Il sorriso torna protagonista

Anche la cura dei denti e del sorriso rientra nel nuovo orizzonte del benessere personale: il 16% degli Italiani ha iniziato a dedicarvi maggiore attenzione. Un dato che riflette una visione dell'estetica più completa, che include espressività, relazioni e autostima.

La mente si prende spazio: cresce il benessere psicologico

Mindfulness, yoga, meditazione, psicoterapia: il 14% dichiara di aver intrapreso percorsi di benessere psicologico. Un cambiamento culturale in corso che rende sempre più visibile e legittimo lo spazio dedicato alla salute mentale.

Dalla pandemia, una svolta culturale duratura

La pandemia ha rappresentato un punto di svolta. Il cambiamento osservato non è stato solo una risposta all'emergenza, ma l'inizio di un nuovo modo di vivere: più attento, più consapevole, più orientato all'equilibrio psicofisico.

Roberto Rosso, Presidente Key-Stone, commenta: "*La pandemia ha agito da catalizzatore, spingendo molti Italiani a rivedere le proprie priorità e a porre maggiore attenzione al benessere personale. Questo cambiamento non è stato solo una reazione all'emergenza, ma ha innescato una trasformazione culturale profonda, orientata verso uno stile di vita più sano e consapevole.*"

Nuove abitudini e nuova quotidianità negli anni post pandemici

Il 63% degli Italiani ha introdotto **nuovi comportamenti di benessere dopo il Covid-19**. Tra i più rilevanti:

-visite mediche e controlli preventivi (31%);
-attività all'aperto (24%);
–cura dell'aspetto fisico (23%);
-alimentazione migliorat[illegible] (16%).

-maggiore cura di denti e sorriso (16%);
-pratiche mentali e supporto psicologico (14%);
-sport e palestra (12%).

Segni concreti di una trasformazione che ha toccato ogni sfera della vita.

Una vita attiva, anche all'aria aperta

Camminare, respirare, esporsi alla luce naturale: per il 24% degli Italiani le attività outdoor sono diventate una nuova abitudine. Piccoli gesti quotidiani che contribuiscono al benessere fisico e mentale, con benefici tangibili su umore, energia e qualità della vita.

Le motivazioni profonde: autenticità, vitalità, benessere

Il 67% si prende cura del proprio aspetto per "sentirsi bene con sé stesso", il 38% per "invecchiare in salute" (una percentuale che aumenta al progredire dell'età e in particolare dopo i 50 anni), il 36% per migliorare l'autostima.

La cura di sé nasce sempre più da un bisogno autentico: ritrovare armonia, vitalità e coerenza tra corpo e mente.

Uno sguardo conclusivo: una trasformazione trasversale, ma guidata dalla cultura

La fotografia che emerge è quella di una **popolazione più attenta, autonoma e orientata al benessere in tutte le sue dimensioni: fisica, mentale, relazionale.** Sebbene siano evidenti alcune differenze legate all'età — con i più giovani più sensibili all'aspetto fisico e all'autostima, e i più maturi maggiormente attenti alla salute e alla prospettiva di una vecchiaia sana — la t**rasformazione appare sorprendentemente trasversale per genere e condizione economica.**

> "*A fare realmente la differenza è il livello di istruzione*. – Conclude Rosso – *L'attenzione, la consapevolezza e il cambiamento degli stili di vita risultano molto più marcati tra chi possiede un livello di scolarizzazione medio-alto. Un dato che conferma come la cultura rappresenti un motore decisivo nel guidare comportamenti di prevenzione, cura e benessere*."

La **ricerca è stata condotta dall'Istituto Key-Stone nell'ambito dell'osservatorio OmniSalus**, il programma continuativo di indagine sui comportamenti, i bisogni e le aspettative degli italiani nei campi della salute, del benessere e della bellezza.

Vi ritrovate in questi **nuovi comportamenti di benessere dopo il Covid?**

(S.R.)