Il Sole 24 ORE
RADIOCOR

Radiocor

Salute: nel post Covid per 63% italiani nuovi comportamenti pro benessere (studio)

6 settembre 2025

(Il Sole 24 Ore Radiocor) - Roma, 06 set - Una ricerca condotta dall'Istituto Key-Stone nell'ambito dell'osservatorio OmniSalus su 2.985 adulti racconta un nuovo stile di vita dopo la pandemia: salute, alimentazione, sport, bellezza e benessere mentale sono oggi al centro delle priorita' quotidiane. Il 63% degli italiani ha introdotto nuovi comportamenti di benessere esplicitamente dopo il Covid-19. La salute entra nella routine quotidiana: il 65% degli italiani dichiara di impegnarsi attivamente nella cura della propria salute. La meta' 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, pero', varia in modo significativo in base all'eta': se tra gli under 30 solo il 32% dichiara di sottoporsi regolarmente a controlli, la quota sale al 63% tra gli over 60. Corpo e immagine sono al centro della

routine quotidiana: oltre il 60% degli italiani attribuisce grande importanza alla cura del proprio aspetto fisico. Mentre due su tre giovani sotto i 30 anni, con una percentuale che scende al 50% tra gli over 60, mettono in relazione estetica e benessere interiore. Il 42% pratica sport o attivita' 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. 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. Cresce anche l'attenzione per Mindfulness, yoga, meditazione, psicoterapia: il 14% dichiara di aver intrapreso percorsi di benessere psicologico.

com-bag

(RADIOCOR) 06-09-25 15:44:58 (0340)SAN 5 NNNN

Le ultime da Radiocor

Vedi tutte →

P.I. 00777910159© Copyright Il Sole 24 Ore Tutti i diritti riservati