

Scheda 10 | Sondaggio Italiani salutisti?

Non proprio salutisti: gli italiani alle prese con una “moderata” cura di sé. Come e quanto gli italiani si prendono cura della propria salute? Qual è il tempo che sono disposti a dedicare all’obiettivo forma perfetta? Il 53,7% del segue un’alimentazione abbastanza equilibrata (mentre il 30,9% lo fa poco), il 47,5% fa periodicamente esami medici di controllo (contro il 33,4% che non è così attento alla prevenzione), il 46,7% tiene sotto controllo il peso (contro il 32,3%), ispirandosi ad uno stile di vita salutare oppure avendo come obiettivo la linea fisica.

A fare poca attività motoria è invece il 42,8% degli intervistati, seguiti dal 28,4% che ne fa abbastanza e dal 19,7% che ammette di seguire uno stile di vita decisamente sedentario.

Quasi la metà invece (47,2%) non cerca su Internet informazioni sulla prevenzione delle malattie e su eventuali sintomi e cure, seguita dal 26,7% che lo fa poco e dal 19% che lo fa abbastanza.

Esiste infine poco meno di un decimo della popolazione che si dedica con impegno e costanza alle attività appena indicate, che prende molto seriamente l’obiettivo di avere cura di sé e del proprio corpo: l’8,3% tiene sotto monitoraggio costante il proprio stato di salute, ricorrendo periodicamente all’ausilio di esami medici di routine e non dimentica di tenere sotto controllo il peso, l’8,2% scandisce la propria giornata stando attento al regolare fabbisogno energetico quotidiano, il 7,4% fa molta attività fisica e il 5% si tiene aggiornato su Internet circa sintomi e cure delle malattie, ritenendo importante la prevenzione.

Sommando le risposte “per niente” e “poco” e “abbastanza” e “niente”, emergono le differenti abitudini di uomini e donne nel prendersi cura della propria salute: i primi preferiscono praticare attività fisica (37,6% vs 34,4%), tenendo sempre conto del fatto che a non praticarla o a farla raramente è il 61,6% dei maschi e il 63,6% delle femmine, mentre queste ultime fanno registrare un’attenzione maggiore circa un regime alimentare equilibrato (65,4% vs 58,1%), una più assidua frequentazione di centri medici di controllo (59,2% vs 53,3%), una particolare attenzione alla variazione del peso corporeo (57,4% vs 52,7% e alla prevenzione, secondo le ultime notizie reperibili in Rete (25,1% vs 23%).

Poco movimento e “abbasso” le diete. Tra correre e camminare prediligono sicuramente il secondo: il 40,7% dichiara infatti di camminare spesso per almeno venti minuti e il 34,4% lo fa qualche volta, mentre a correre qualche volta è il 31,3%, seguito dal 12,1% di chi lo fa spesso e dal 53% che invece proprio non ci riesce.

Le palestre sono frequentate con ritmo regolare solo dal 3,9% del campione e dal 21% di chi non è costante nell’allenamento, mentre il 62,2% rinuncia volentieri all’iscrizione. Per quanto riguarda i centri benessere e i centri estetici è rispettivamente il 79,2% e il 76,5% a dichiarare di non frequentarli, seguiti dal 15,6% e dal 15,9% che decide occasionalmente di prendere un appuntamento. Complessivamente, la componente femminile è più propensa a recarsi presso un centro benessere (21,1%) estetico (33,4%), quest’ultimo risulta invece frequentato da un maschio su dieci (12%). Neanche le diete, dimagranti o purificanti che siano, riscuotono troppi successi tra gli italiani: nel primo caso è infatti il 26,1% ad ammettere di seguirle ogni tanto, probabilmente soprattutto all’avvicinarsi della bella stagione e della prova costume, mentre il 65,1%

non lo fa nemmeno prima dell'estate e nel secondo è il 74,8% del campione a non mostrare alcun interesse, seguito dal 19,2% che lo fa di tanto in tanto.

I fumatori sono un terzo, ma gli “incalliti” sono la minoranza. Nel 63,8% casi prevalgono i non-fumatori, dato sicuramente in salita rispetto al passato per una serie di ragioni che possono intuitivamente essere riassunte in un'attenzione maggiore ai danni provocati dal fumo, segnatamente il tumore ai polmoni, e in un rifiuto a spendere eccessivamente per un bene che, oltre ad essere nocivo per la salute, subisce continui rincari, che pesano sulle tasche degli italiani soprattutto in un momento storico come quello che stiamo vivendo che invita alla parsimonia e all'oculatazza nelle spese. Il restante terzo (35,5%) si divide tra chi, pur non avendo “il vizio” ne gradisce una ogni tanto (10,4%), chi fuma meno di mezzo pacchetto al giorno (8,9%) e chi supera le dieci ma non le quindici sigarette quotidiane (8,2%). I fumatori più accaniti consumano invece circa un pacchetto al giorno nella misura del 6,1% e soltanto l'1,9% ammette di non riuscire a soddisfare il proprio fabbisogno quotidiano di nicotina con venti sigarette in un giorno. La propensione al fumo si registra in misura maggiore tra le fasce d'età più giovani dai 18 ai 34 anni.

Le cure omeopatiche sono le più seguite tra quelle della medicina non convenzionale. Nonostante in Italia il ricorso alla medicina tradizionale vada per la maggiore (83,5%), c'è una fetta della popolazione (14,5%) che ricorrere all'ausilio di medicinali non convenzionali, quali quelli omeopatici. Rispetto alla rilevazione di due anni fa quest'ultimo dato registra una contrazione (-4%). Entrando nel dettaglio delle cure offerte dalla medicina non convenzionale scopriamo come il rimedio preferito dagli italiani per curare i disturbi fisici sia l'omeopatia (70,6%), seguita dalla fitoterapia (39,2%), la pratica che prevede il ricorso ad estratti di erbe e piante, dall'osteopatia (21,5%), dall'agopuntura (21%), dalla chiropratica (17,2%), che consiste nell'intervenire sulle zone del corpo interessate da malesseri tramite manipolazioni. A seguire, sotto la soglia dei dieci punti percentuale, si collocano in questa particolare classifica la medicina ayurvedica (8,9%), che combina l'attenzione alla condizione biologica a quella psichica, attribuendo fondamentale importanza all'alimentazione e all'igiene, l'omotossicologia (6,4%), che identifica i fattori tossici come causa di tutte le malattie, la medicina antroposofica (5,1%), che tiene conto, in maniera congiunta, delle dimensioni corporea, psichica e spirituale dell'uomo e, per finire, la medicina tradizionale cinese (3,8%), che si occupa da millenni di come lavora l'energia vitale dell'uomo.

Introduzione del testamento biologico: una possibilità rimane largamente condivisa. Tra i temi etici più dibattuti, grande favore incontra l'istituzione del testamento biologico con il 65,8% dei favorevoli, ai quali fa da contraltare il 30,9% dei contrari. Questo documento racchiude la volontà di un individuo in merito alle terapie mediche cui accetta o meno di sottoporsi in un futuro in cui potrebbe non essere in grado di esprimere la sua precisa volontà. Avendo forti implicazioni di carattere morale e religioso, e in mancanza di una regolamentazione giuridica il tema si alimenta dei casi che di volta in volta si propongono all'attenzione della pubblica opinione.

Il tema dell'eutanasia divide l'opinione pubblica. L'interruzione volontaria della vita di un essere umano che versa in gravi condizioni di salute, l'eutanasia, vede infatti gli intervistati spaccarsi in un 50,1% di quanti sono favorevoli e un 46,6% di coloro che viceversa sono contrari a tale pratica.

Contrari al suicidio assistito. Tra le questioni etiche sollevate dalle cronache più recenti, il suicidio assistito riscuote il 71,6% di pareri contrari e appena il 25,3% di quelli favorevoli. Il suicidio assistito viene praticato in alcuni paesi e si differenzia dall'eutanasia per il ricorso all'ausilio di pratiche mediche non di “fine vita”,

ma in totale assenza di malattie, per una scelta volontaria e lucida di porre fine alla propria esistenza per ragioni estranee allo stato di salute.

Il 58% è favorevole all'utilizzo alla pillola abortiva. Nel 58% dei casi l'introduzione della pillola abortiva RU-486 accoglie favori positivi (contro il 39,3% dei non favorevoli). La tanto discussa pillola, permette l'interruzione di gravidanza entro i primi due mesi di gestazione senza bisogno di intervenire chirurgicamente.

Per il divorzio breve un plebiscito. Gli italiani si schierano, nella misura dell'82,2% in favore del divorzio breve, ovvero la possibilità di avvalersi delle norme comunitarie ottenendo, in presenza di consensualità e in assenza di prole, la possibilità di porre fine al matrimonio entro un anno, limitando logoranti lungaggini e superando la fase dei tre anni che va dalla separazione legale alla possibilità di chiedere il divorzio. Ad essere contrario è invece il 15,8%. È chiaro che su questo tema esiste un forte "effetto immedesimazione", se non per il vissuto personale, almeno per quello di amici, parenti, ecc. in considerazione dell'alto tasso che la fine dei matrimoni fa registrare da anni nel nostro Paese, insieme alla connatura litigiosità che accompagna in genere la fine di un'unione. Probabilmente se si ponesse lo stesso quesito ipotizzando il divorzio breve anche in presenza di figli nella coppia, i risultati sarebbero molto differenti.

Caccia, vivisezione e vegetariani. Come emerso dal sondaggio, condotto dall'Eurispes lo scorso anno, i principali sentimenti degli italiani nei confronti degli animali sono affetto (51,3%) e rispetto (35,9%), inoltre il 42% ha in casa uno o più animali domestici. Nel nostro Paese, quindi, sono in molti ad amare gli animali, ma c'è pure chi, come nel 12,1% di coloro che hanno preso parte all'indagine, sostiene l'ammissibilità della pratica della vivisezione, la sperimentazione sugli animali vivi, che provoca loro immani sofferenze. Più dei quattro quinti degli intervistati, l'86,3%, si schiera invece contro la vivisezione, sostenendo che il rispetto per gli animali sia di gran lunga superiore ai vantaggi e agli eventuali benefici che l'uomo potrebbe trarre dallo sperimentare su altri esseri viventi. Sul tema della caccia si scontra invece il 21,4% dei favorevoli e il 76,4% dei contrari.

Soltanto il 3,1% dichiara di essere vegetariano, un dato in calo rispetto alla rilevazione dello scorso anno. Le motivazioni indicate dagli intervistati circa la scelta di diventare vegetariani o vegani attiene principalmente all'attenzione per la salute (43,2%), seguita da un forte rispetto per gli animali, contro il loro sfruttamento da parte dell'uomo (29,5%), mentre soltanto il 4,5% adduce come motivazione la tutela e il rispetto dell'ambiente, impegno quest'ultimo sicuramente seguito da una buona fetta della popolazione per altre vie, le quali non prevedono al loro interno la privazione alimentare. Si tratta quindi di una scelta che condiziona coloro la cui posizione non è ideologicamente radicata, che può essere influenzata da altre variabili come ad esempio la crisi economica, e questo può spiegare la contrazione del dato dei vegetariani nel nostro Paese.