



WASTE WATCHER 2024

Dieta mediterranea



Gli alimenti più sprecati in Italia

Spredo alimentare individuale

Alimento	2021	2022	2023	2024
Frutta fresca	32,4 g	30,3 g	27 g	27,1 g
Insalata	22,8 g	26,4 g	19,5 g	22,3 g
Pane fresco	22,3 g	22,8 g	18,8 g	24,1 g
Verdura	22,2 g	21 g	17,1 g	24,6 g
Cipolla, aglio, tuberi	21,8 g	22,8 g	19,7 g	20 g

Base: Totale campione

Pensi agli ultimi SETTE giorni, in casa sua, quanto/a/i/e dei prodotti avete gettato via?
Base: Totale campione

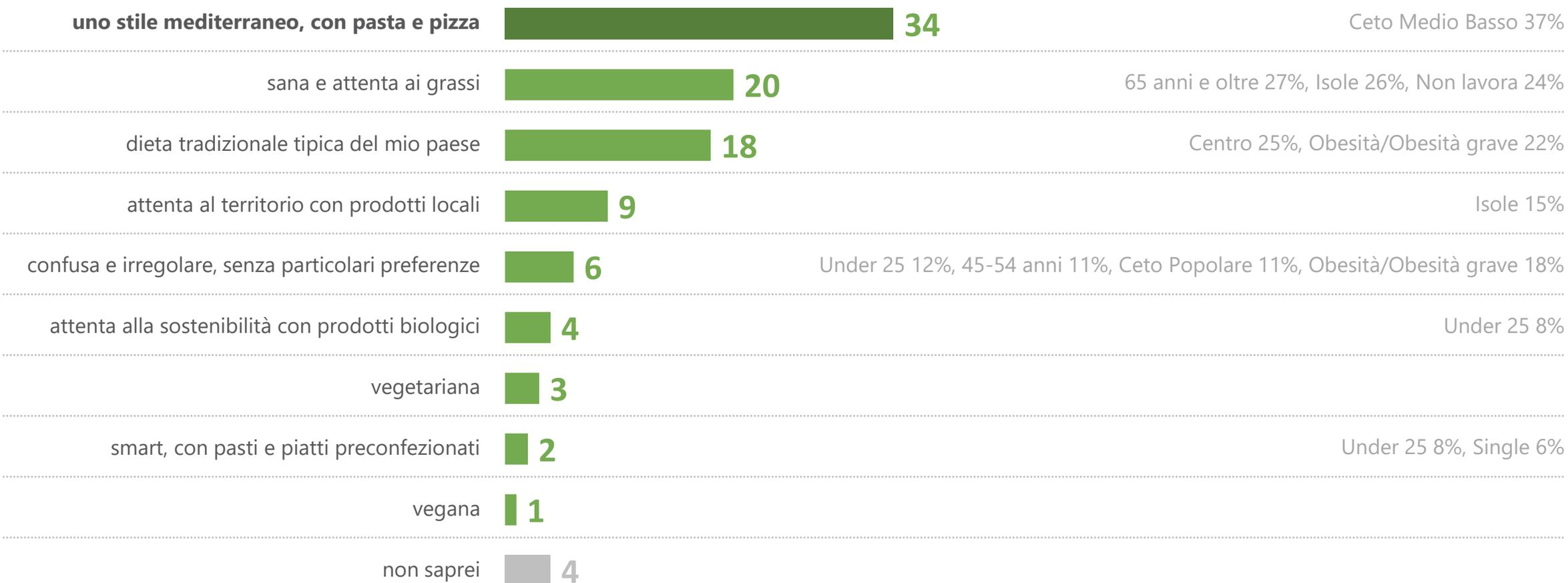
2

Valori %



L'alimentazione della propria famiglia

Come definirebbe prevalentemente l'alimentazione della sua famiglia?



Base: Totale campione

Valori %



La conoscenza della Dieta Mediterranea

In base alle sue conoscenze, come definirebbe la Dieta Mediterranea?

Uno stile di vita che include abitudini alimentari equilibrate, basate su olio d'oliva, cereali, frutta, verdura, pesce, carne moderata, e il rispetto della stagionalità e della biodiversità.



72

55-64 anni 77%, Nord Ovest 77%, Sottopeso 80%

Un modello alimentare basato principalmente su verdura, frutta, cereali integrali e legumi, con un consumo moderato di carne e pesce.



19

65 anni e oltre 23%, Nord Est 23%

Un regime alimentare che prevede un consumo elevato di carne, pesce e latticini, con un ridotto apporto di carboidrati.



5

Under 25 23%, Obesità/Obesità grave 14%

Una dieta ipocalorica che prevede il consumo ridotto di grassi e carboidrati, con l'obiettivo di perdere peso.



4

Isole 10%

Base: Totale campione

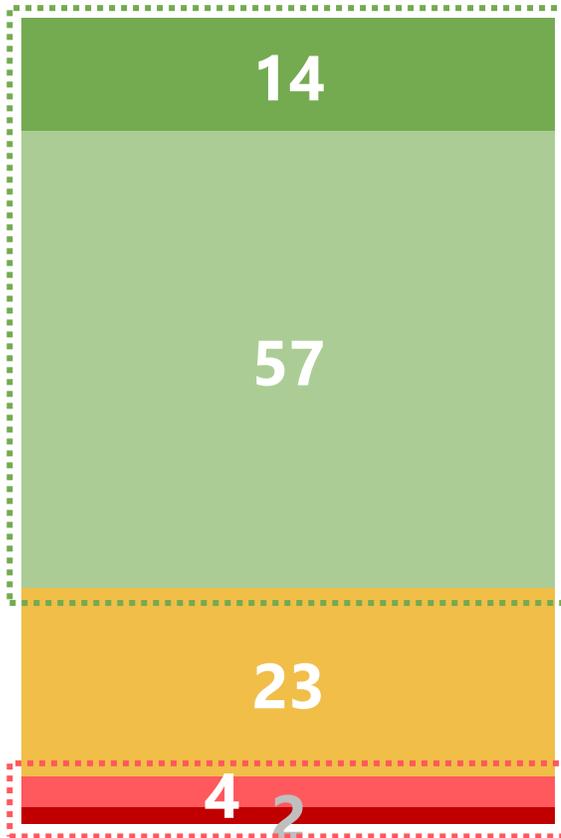
Valori %



L'aderenza alla dieta mediterranea

In base alla definizione che ha appena fornito, direbbe di seguire la dieta mediterranea...

- Sempre
- Spesso
- Qualche volta
- Raramente
- Mai



Sempre + Spesso

65 anni e oltre 85%
Mezzogiorno 76%
Ceto Medio e Medio Basso 74%
Ha figli 75% **Sottopeso 86%**



Raramente + Mai

Nord Est 10%
Ceto Popolare 12%
Obesità/Obesità grave 12%

Base: Totale campione

Valori %

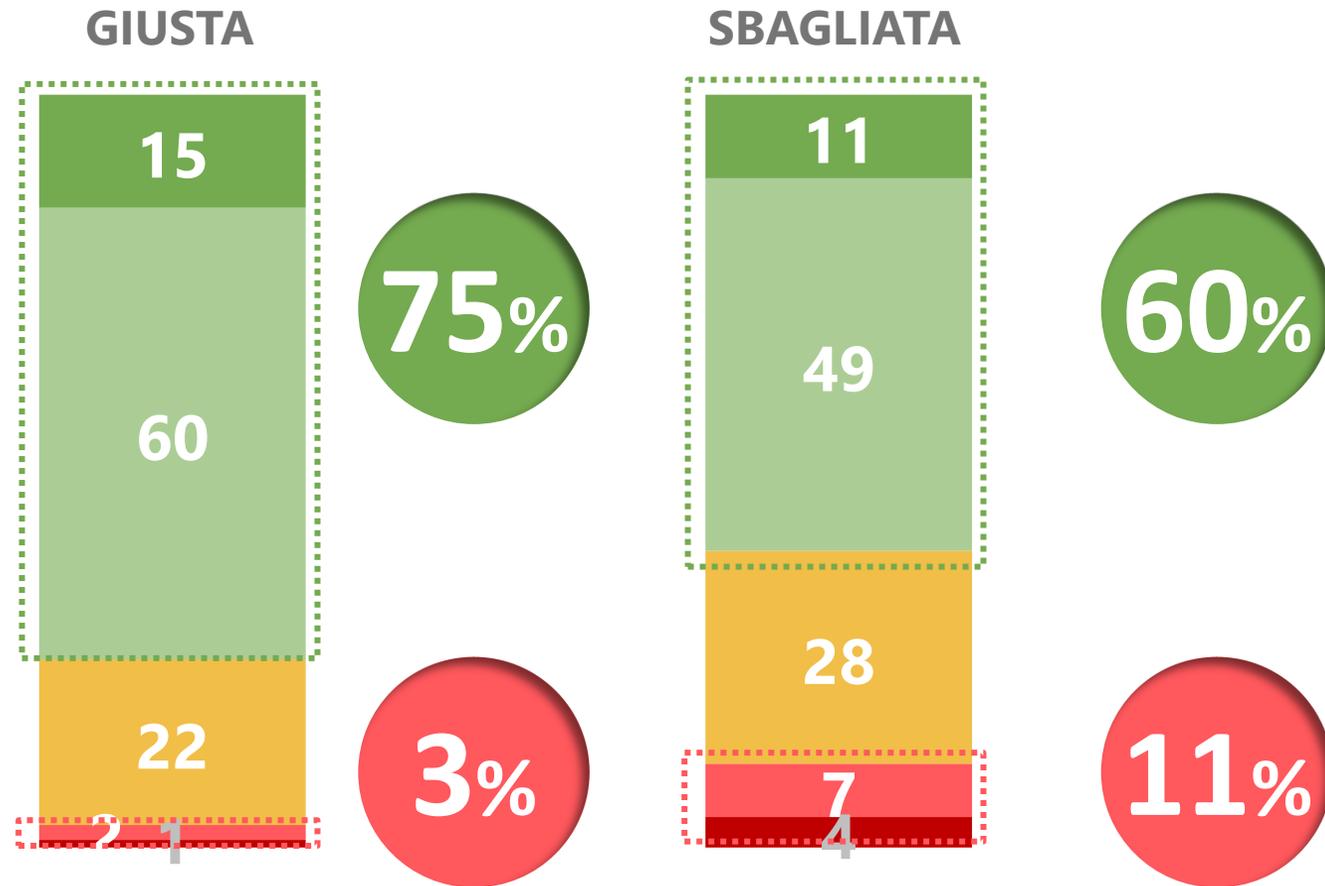


L'aderenza alla dieta mediterranea

In base alla definizione che ha appena fornito, direbbe di seguire la dieta mediterranea...

Definizione Dieta Mediterranea:

- Sempre
- Spesso
- Qualche volta
- Raramente
- Mai



Base: Totale campione

Valori %



L'aderenza alla dieta mediterranea

Nella settimana precedente, ha consumato...

	11-15 PORZIONI	UOMINI	DONNE
Verdura	 20	17	24
Frutta fresca	 20	21	19
Olio extravergine di oliva	 18	14	21
Pane, focaccia, fette biscottate	 8	11	6
6-10 PORZIONI			
Latte e yogurt	 32	34	30
Pasta secca e fresca	 28	32	24
Formaggi e latticini	 16	17	15
Legumi	 15	16	13
Riso e altri cereali	 12	14	10
1-5 PORZIONI			
Uova	 78	76	81
Patate e tuberi	 76	72	79
Carne BIANCA	 76	73	78
Pesce/crostacei/molluschi	 73	72	74
Dolci	 70	66	74
Bevande alcoliche	 45	49	42
MAI			
Salse	 55	51	59
Burro, margarina olii vegetali oltre quello d'oliva	 35	35	35
Affettati/salumi/insaccati	 19	19	19
Carne ROSSA	 19	13	25

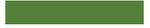
Base: Totale campione

Valori %



L'aderenza alla dieta mediterranea

Nella settimana precedente, ha consumato...

	11-15 PORZIONI	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Verdura	 20	8	17	20	18	25	24
Frutta fresca	 20	11	9	21	12	22	29
Olio extravergine di oliva	 18	27	12	18	17	15	19
Pane, focaccia, fette biscottate	 8	8	5	12	7	6	10
6-10 PORZIONI							
Latte e yogurt	 32	54	37	36	30	28	24
Pasta secca e fresca	 28	42	34	36	26	22	22
Formaggi e latticini	 16	23	20	20	11	13	15
Legumi	 15	23	17	12	12	14	15
Riso e altri cereali	 12	19	17	18	12	7	8
1-5 PORZIONI							
Uova	 78	69	71	75	78	83	83
Patate e tuberi	 76	62	76	76	79	78	76
Carne BIANCA	 76	69	71	69	79	77	80
Pesce/crostacei/molluschi	 73	73	70	65	70	75	79
Dolci	 70	69	61	69	64	72	77
Bevande alcoliche	 45	39	50	46	43	45	45
MAI							
Salse	 55	27	36	45	57	62	72
Burro, margarina olii vegetali oltre quello d'oliva	 35	42	30	27	36	35	37
Affettati/salumi/insaccati	 19	12	12	20	15	23	24
Carne ROSSA	 19	15	11	15	16	21	26

Base: Totale campione

Valori %



L'aderenza alla dieta mediterranea

Nella settimana precedente, ha consumato...

	11-15 PORZIONI	NORD OVEST	NORD EST	CENTRO	SUD	ISOLE
Verdura	 20	25	23	21	12	21
Frutta fresca	 20	20	18	18	20	24
Olio extravergine di oliva	 18	14	16	23	19	18
Pane, focaccia, fette biscottate	 8	9	8	10	7	8
6-10 PORZIONI						
Latte e yogurt	 32	29	32	32	29	45
Pasta secca e fresca	 28	24	28	29	30	32
Formaggi e latticini	 16	16	15	15	16	18
Legumi	 15	17	13	9	19	14
Riso e altri cereali	 12	9	12	12	15	15
1-5 PORZIONI						
Uova	 78	78	74	83	79	79
Patate e tuberi	 76	79	73	76	74	76
Carne BIANCA	 76	78	78	77	71	72
Pesce/crostacei/molluschi	 73	76	75	76	67	70
Dolci	 70	74	64	67	70	73
Bevande alcoliche	 45	43	47	45	48	39
MAI						
Salse	 55	59	58	61	46	48
Burro, margarina olii vegetali oltre quello d'oliva	 35	31	35	40	38	29
Affettati/salumi/insaccati	 19	19	17	18	20	22
Carne ROSSA	 19	25	20	18	16	10

Base: Totale campione

Valori %



L'aderenza alla dieta mediterranea

Nella settimana precedente, ha consumato...

	11-15 PORZIONI	CETO MEDIO	CETO MEDIO BASSO	CETO POPOLARE
Verdura	 20	22	18	21
Frutta fresca	 20	22	17	19
Olio extravergine di oliva	 18	20	15	18
Pane, focaccia, fette biscottate	 8	8	8	12
6-10 PORZIONI				
Latte e yogurt	 32	35	29	26
Pasta secca e fresca	 28	27	27	33
Formaggi e latticini	 16	16	14	17
Legumi	 15	17	11	16
Riso e altri cereali	 12	12	12	13
1-5 PORZIONI				
Uova	 78	81	77	75
Patate e tuberi	 76	76	78	70
Carne BIANCA	 76	77	79	68
Pesce/crostacei/molluschi	 73	75	77	65
Dolci	 70	72	70	63
Bevande alcoliche	 45	45	51	35
MAI				
Salse	 55	57	55	48
Burro, margarina olii vegetali oltre quello d'oliva	 35	34	35	38
Affettati/salumi/insaccati	 19	19	19	18
Carne ROSSA	 19	18	18	20

Base: Totale campione

Valori %



L'aderenza alla dieta mediterranea

Nella settimana precedente, ha consumato...

	11-15 PORZIONI	SOTTOPESO	NORMOPESO	SOVRAPPESO	OBESO/OB. GRAVE
Verdura	 20	22	20	20	18
Frutta fresca	 20	21	21	20	8
Olio extravergine di oliva	 18	20	19	18	10
Pane, focaccia, fette biscottate	 8	6	8	9	15
6-10 PORZIONI					
Latte e yogurt	 32	35	30	33	27
Pasta secca e fresca	 28	31	26	28	32
Formaggi e latticini	 16	15	17	15	13
Legumi	 15	12	15	16	12
Riso e altri cereali	 12	11	11	14	6
1-5 PORZIONI					
Uova	 78	83	83	72	68
Patate e tuberi	 76	82	77	74	65
Carne BIANCA	 76	77	79	72	72
Pesce/crostacei/molluschi	 73	78	76	67	66
Dolci	 70	71	74	65	59
Bevande alcoliche	 45	47	50	35	41
MAI					
Salse	 55	58	59	49	55
Burro, margarina olii vegetali oltre quello d'oliva	 35	33	36	36	28
Affettati/salumi/insaccati	 19	21	20	18	12
Carne ROSSA	 19	26	18	19	14

Base: Totale campione

Valori %



Promuovere la Dieta Mediterranea

Quali potrebbero essere le politiche più utili per promuovere la Dieta Mediterranea?

		18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Educazione alimentare nelle scuole	64	42	60	60	58	73	73
Campagne di sensibilizzazione sulla salute	46	35	47	42	41	53	50
Adozione di etichette che possano aiutare il consumatore nella scelta dei prodotti più idonei per seguire una dieta sana	39	58	38	40	36	36	38
Sussidi per agricoltori locali	20	15	24	25	28	15	15
Regolamentazione della pubblicità di cibi non salutari	17	23	11	16	22	14	17
Tassazione dei cibi non salutari (esempio sugar tax, ecc.)	14	27	20	18	16	10	8

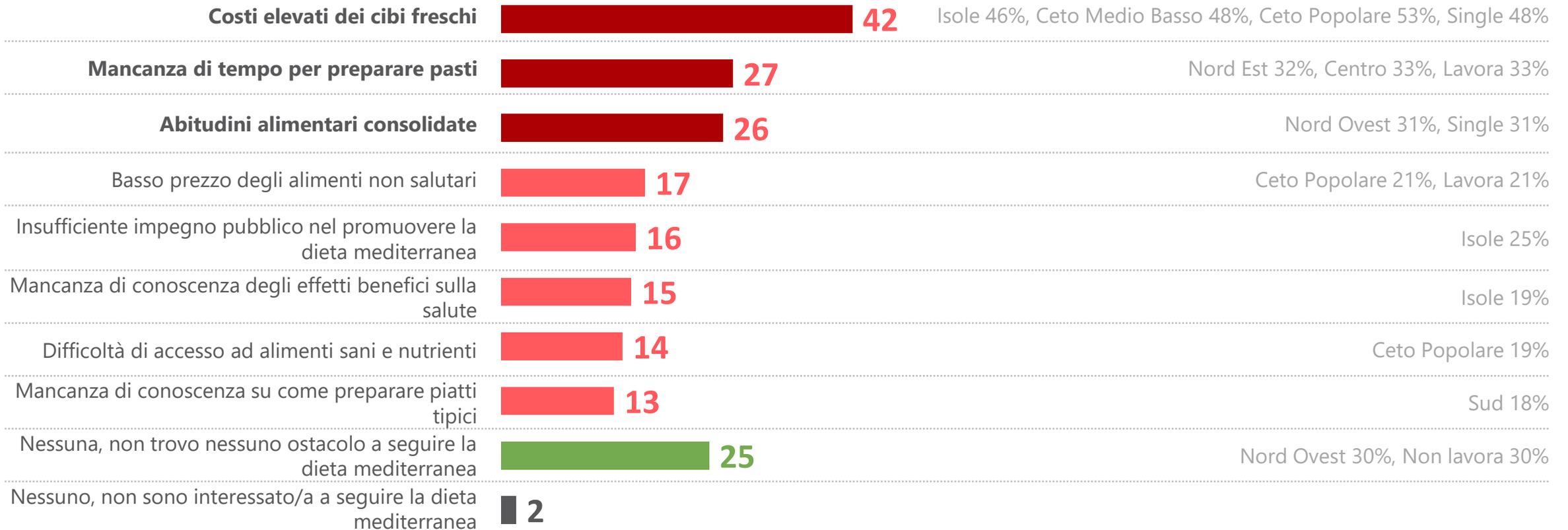
Base: Totale campione

Valori %



Le barriere alla Dieta Mediterranea

Per Lei personalmente, quali sono le principali barriere che le rendono difficile seguire la Dieta Mediterranea?



Base: Totale campione

Valori %



Le barriere alla Dieta Mediterranea

Per Lei personalmente, quali sono le principali barriere che le rendono difficile seguire la Dieta Mediterranea?

		18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+
Costi elevati dei cibi freschi	42	50	37	47	45	45	33
Mancanza di tempo per preparare pasti	27	38	32	32	34	25	17
Abitudini alimentari consolidate	26	31	25	19	30	23	29
Basso prezzo degli alimenti non salutari	17	19	26	20	16	17	11
Insufficiente impegno pubblico nel promuovere la dieta mediterranea	16	8	16	16	11	18	20
Mancanza di conoscenza degli effetti benefici sulla salute	15	23	14	16	11	19	14
Difficoltà di accesso ad alimenti sani e nutrienti	14	15	17	19	13	13	12
Mancanza di conoscenza su come preparare piatti tipici	13	11	17	12	13	16	12
Nessuna, non trovo nessuno ostacolo a seguire la dieta mediterranea	25	8	13	17	21	29	38
Nessuno, non sono interessato/a a seguire la dieta mediterranea	2	0	4	2	2	0	2

Base: Totale campione

Valori %



NOTA METODOLOGICA

Metodologia e campione

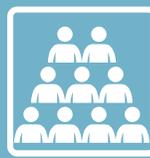




Raccolta dati
**23 Ottobre –
 24 Ottobre 2024**



CAWI



Universo di riferimento: popolazione italiana 18+
 Ampiezza campionaria: 1000 casi, quote
 rappresentative per sesso, età ed area geografica

48%



52%

