



# STATISTICHE

numeri e grafici per capire il Veneto

Flash

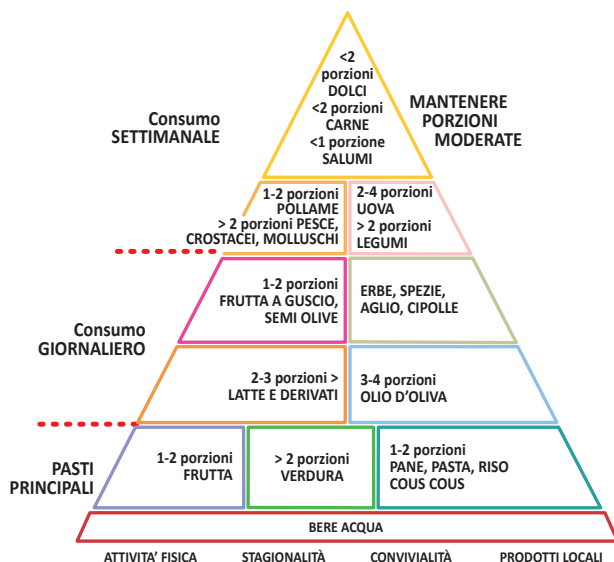
Se la nutrizione rappresenta ancora una preoccupazione per la sua scarsità in molte parti del mondo, in altre zone, dove la sua disponibilità non è un problema, emergono questioni di salute dovute alla sua qualità e composizione. Un cibo prodotto sempre più industrialmente, la rapida urbanizzazione e il cambiamento degli stili di vita hanno modificato gli stili alimentari: le persone consumano alimenti sempre più ricchi di calorie, grassi, zuccheri e sale e non abbastanza frutta, verdura e fibre. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) mette in guardia sulle ripercussioni che queste abitudini alimentari hanno sulla diffusione di obesità e sovrappeso, che sono fattori di rischio per malattie cardiovascolari, diabete e disturbi muscoloscheletrici. La percentuale di persone in eccesso di peso è in aumento: tra i Paesi europei nel 2014 è il 58,6% (era il 50% nel 2005), in Italia questa proporzione è tra le più basse (45,8%, era 44,6%) e il Veneto è in linea

## ALIMENTARE LA SALUTE

(45,1%, era 43,2%). Secondo gli studi dell'Ocse, tale aumento può essere anche una conseguenza della crisi, visto che l'obesità pare essere più comune tra persone con minori risorse economiche. Tra gli adulti l'eccesso di peso aumenta anche con l'età e interessa di più gli uomini e le persone con basso titolo di studio. È opportuno monitorare l'eccesso di peso anche tra i bambini, così da poter intervenire presto cambiando abitudini alimentari e stili di vita. In Italia, seppur in calo negli ultimi anni, il fenomeno del sovrappeso tra i bambini e adolescenti è presente in misura maggiore che in altri Paesi: ad esempio, tra i ragazzi di 11 anni interessa il 24,1% dei maschi e il 15,7% delle femmine, contro a una media europea rispettivamente di 17% e 13%. In Veneto il problema è meno diffuso, ma riguarda comunque una porzione importante della popolazione infantile: presenta un eccesso di peso il 15,3% degli 11-enni (il 19,2% dei maschi e l'11% delle femmine) e il 23,5% dei bambini di 8-9 anni (30,7% in Italia).

Le istruzioni per un'alimentazione corretta ai fini della salute sono divulgate attraverso la piramide della dieta mediterranea in una grafica dove sono indicate le proporzioni che un alimento dovrebbe avere nella dieta. Le prescrizioni più forti riguardano le porzioni di frutta e verdura (almeno 5 al giorno), cereali (ogni giorno), legumi (più volte la settimana) e la carne, che va limitata a non più di due volte la settimana.

### LA PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA



Fonte: Istituto Nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (INRAN)

### L'ECCESO DI PESO

Percentuale di persone di 18-69 anni in sovrappeso o obesi per varie caratteristiche. Veneto e Italia – Anno 2014

|                                    | Veneto | Italia |
|------------------------------------|--------|--------|
| Maschi                             | 49,0   | 51,0   |
| Femmine                            | 29,0   | 33,0   |
| 18-34 anni                         | 21,0   | 24,4   |
| 35-49 anni                         | 36,0   | 41,2   |
| 50-69 anni                         | 54,0   | 56,1   |
| Licenza elementare o nessun titolo | 61,0   | 63,9   |
| Licenza media                      | 49,0   | 49,7   |
| Diploma superiore                  | 34,0   | 36,7   |
| Laurea o post laurea               | 24,0   | 30,2   |
| Molte difficoltà economiche        | 55,0   | 50,9   |
| Qualche difficoltà economica       | 41,0   | 43,9   |
| Nessuna difficoltà economica       | 35,0   | 36,3   |
| Cittadinanza italiana              | 39,0   | 42,0   |
| Cittadinanza non italiana          | 42,0   | 39,8   |
| Totale                             | 39,0   | 41,9   |

Fonte: Elaborazioni Regione Veneto - Sezione Sistema Statistico Regionale su dati PASSI Regione Veneto e Istituto Superiore di Sanità

WEB

Flash

SONO DISPONIBILI:

- Rapporto Statistico 2015 - il Veneto si racconta, il Veneto si confronta
- Turismo - Dati anno 2015
- Il mercato del lavoro al 2014

<http://www.regione.veneto.it/web/statistica>

Se circa l'84% delle persone in Veneto mangia più di una porzione al giorno di frutta e verdura, sono pochi coloro che ne mangiano almeno 5 porzioni, come prescritto dall'OMS: appena il 4,6%, in diminuzione fra l'altro rispetto al 2008. Una tendenza dovuta probabilmente all'effetto della crisi sull'accessibilità economica di questi prodotti, per molte famiglie diventati troppo costosi. Per contro, stupisce la diminuzione di chi mangia pane, pasta o riso almeno una volta al giorno; qui sembra prevalere l'attitudine a ridurre i carboidrati, effetto forse del maggior ricorso a diete ipocaloriche ma anche al diffondersi di disturbi legati all'assunzione di questi alimenti. È positivo che si tenda a consumare di più i legumi e il pesce, un po' meno le carni rosse e i salumi. Mediamente si consumano carni bovine e salumi qualche volta la settimana, ma in questi anni aumenta la quota di chi ne fa un uso anche minore, ossia meno di una volta la settimana o mai. Una quota residuale dichiara di consumarne una volta al giorno o più. Se la dieta riguarda la varietà e la quantità di alimenti

## ANCORA POCO SEGUITE LE INDICAZIONI DELL'OMS

che consumiamo abitualmente, il nostro stile alimentare è dato anche da alcune abitudini comportamentali legate al modo che abbiamo di mangiare: se facciamo una colazione adeguata, se pranziamo in casa o fuori, se consideriamo come pasto principale il pranzo o la cena. Consumare il pasto principale in casa consente di controllare da vicino ingredienti e modalità di cottura, fare una colazione corretta ed equilibrata ci evita di ricorrere poi agli spuntini o di gettarci sugli snack. Il pranzo rimane il pasto principale, come indicato dal 67% delle persone in Veneto, perlopiù consumato in casa propria (73%). Chi lavora riesce con difficoltà a pranzare a casa (56,3%), nel contempo diminuisce l'utilizzo della mensa aziendale, del bar o della trattoria, sostituiti in parte con il pranzo sulla postazione di lavoro - "sulla scrivania" si potrebbe dire. Porta il pranzo da casa o ricorre all'asporto quasi il 15% dei lavoratori, contro il 12,3% del 2008.

Migliora nel tempo il modo di fare colazione, visto che l'82% dichiara di fare una colazione adeguata, ossia di mangiare qualcosa oltre a bere tè, caffè, latte o spremute. Ormai diffusa è anche la buona prassi di usare olio di oliva per la cottura o il condimento a crudo delle pietanze, in misura maggiore tra le persone più istruite, e di controllare il sale impiegato in cucina.

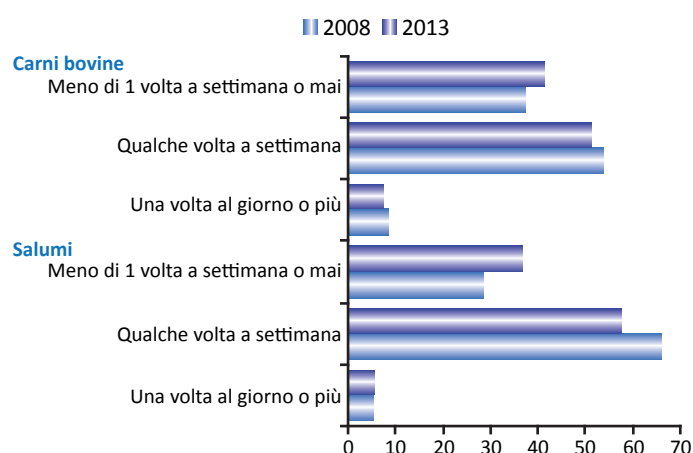
### POCHI SEGUONO LE PRESCRIZIONI DELL'OMS

Percentuale di persone per consumo di alcuni alimenti. Veneto e Italia - Anni 2008 e 2013

|  | Veneto |      | Italia |      |
|--|--------|------|--------|------|
|  | 2008   | 2013 | 2008   | 2013 |
| Frutta verdura ortaggi                         |        |      |        |      |
| almeno 5 porzioni al giorno                    | 6,0    | 4,6  | 5,7    | 4,8  |
| più di 1 porzione al giorno                    | 85,0   | 84,4 | 85,1   | 83,5 |
| Frutta 2 o più porzioni al giorno              | 63,0   | 63,8 | 54,1   | 50,0 |
| Pane, pasta, riso una volta o più al giorno    | 86,0   | 81,7 | 85,6   | 82,4 |
| Legumi qualche volta la settimana o più        | 30,0   | 35,8 | 44,2   | 49,4 |
| Pesce qualche volta la settimana o più         | 48,8   | 51,7 | 57,5   | 57,9 |
| Carni bianche qualche volta la settimana o più | 80,5   | 81,7 | 79,9   | 82,5 |

### MODERARE CARNI ROSSE E SALUMI

Percentuale di persone per consumo di carni bovine e salumi. Veneto - Anni 2008 e 2013



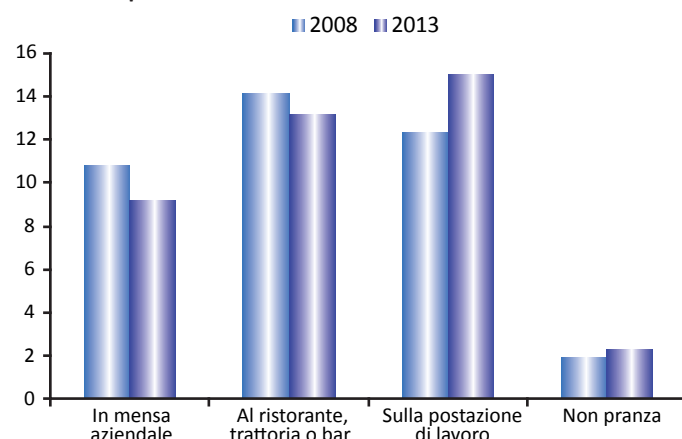
### SI PRANZA DI SOLITO A CASA

Percentuale di persone per stile alimentare. Veneto - Anni 2008 e 2014

|                            | 2008 | 2014 |
|----------------------------|------|------|
| Colazione adeguata (a)     | 79,8 | 82,0 |
| Il pasto principale è      |      |      |
| il pranzo                  | 65,8 | 67,0 |
| la cena                    | 25,9 | 23,9 |
| Pranzo a casa propria      | 70,7 | 72,9 |
| L'attenzione ai condimenti |      |      |
| Limita il consumo di sale  | 68,0 | 73,2 |
| Usa sale iodato            | 46,0 | 51,5 |
| Usa solo olio di oliva     | 79,3 | 80,3 |

### ...MA CHI LAVORA PRANZA ANCHE SULLA SCRIVANIA

Percentuale di occupati per luogo abituale del pranzo fuori casa. Veneto - Anni 2008 e 2013



(a) Colazione adeguata: prende qualcosa da bere (tè, latte, caffè,...) e mangia anche qualcosa.

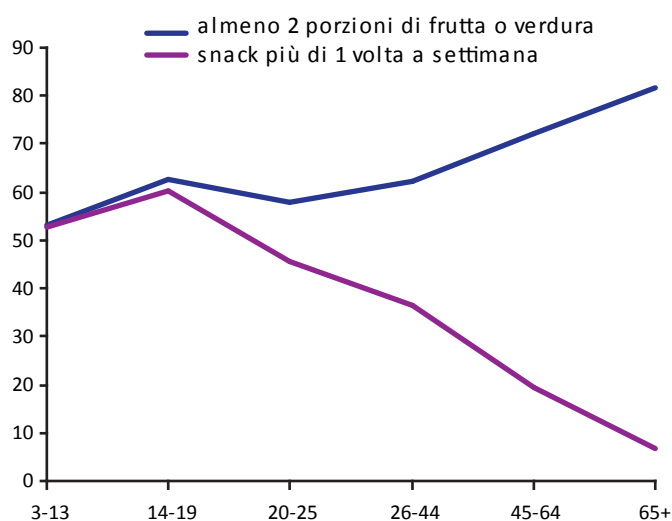
L'età è un fattore di condizionamento delle abitudini alimentari, per quanto attiene alla formazione del gusto e alle conoscenze legate al cibo. Nelle età giovani il consumo di frutta e verdura è criticamente basso, solo il 53,2% dei bambini sotto i 13 anni ne mangia almeno 2 porzioni al giorno. La percentuale sale un po' tra gli adolescenti (62,5%) ma appena si matura l'età per autogestirsi i pasti si preferisce altro e il consumo giornaliero di frutta e verdura diminuisce nuovamente (58% tra i 20 e i 25 anni). Una maggiore consapevolezza e attenzione si acquisisce con l'età più adulta. Viceversa, il consumo di snack fuori pasto rimane tra i più giovani, specie nell'età 14-19, ancora un'abitudine diffusa in più del 60% dei ragazzi.

## CHI MANGIA MEGLIO

Le condizioni socioculturali influenzano il nostro comportamento alimentare: la scelta delle pietanze, la quantità e la varietà degli alimenti che includiamo nei pasti dipendono non solo dal gusto personale, ma anche dalla conoscenza dei prodotti e delle possibilità culinarie, nonché dalla disponibilità economica. Chi gode di maggiori risorse economiche può permettersi una dieta più ricca e variegata, le persone più istruite tendono a mangiare più spesso frutta e verdura (ad esempio il 7,6% ne consuma almeno 5 porzioni al giorno contro il 3% di chi ha la licenza media o elementare), mentre riducono un po' la carne e la pasta. I disoccupati subiscono uno svantaggio alimentare rispetto agli occupati piuttosto notevole: solo il 69,5% di loro (contro il 79,8%) mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno, mentre ricorrono più spesso ai salumi e a pane, pasta o riso più volte al giorno (il 33,6% contro il 25,1%). Chi dispone di budget limitati trova nello street food una possibilità pratica ed economica per poter consumare un pasto fuori casa; tra pizza, kebab, piadine e così via, si tratta di una modalità alimentare le cui qualità igieniche negli ultimi anni sono migliorate ed è oggi molto in voga. Lo street food viene infatti scelto da più del 70% degli italiani, come espressione di una cultura alimentare urbana che privilegia la velocità.

### OCCHIO A ADOLESCENTI E GIOVANI

Persone per consumo di frutta, ortaggi, verdure e snack per classi di età. Veneto - Anno 2013



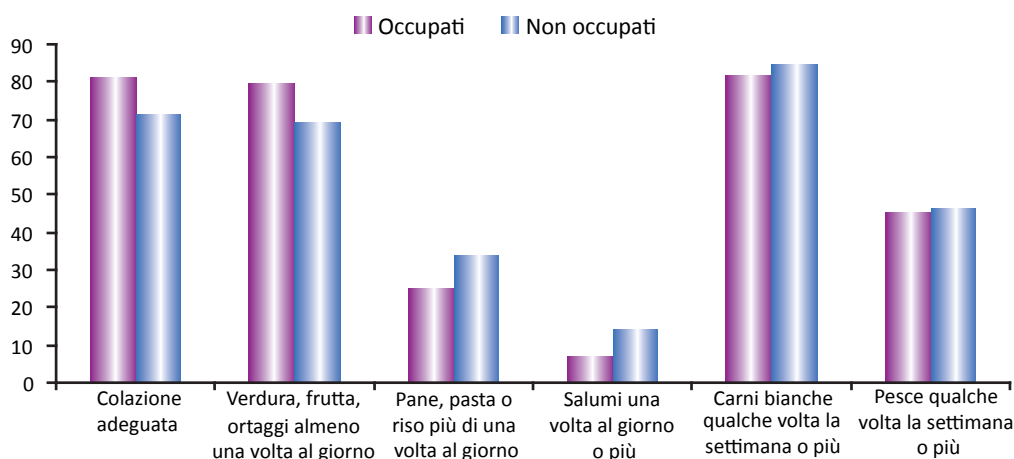
### PIU' ISTRUZIONE, PIU' ATTENZIONE

Percentuale di persone per stile alimentare e titolo di studio. Veneto - Anno 2013

|   | Licenza elementare o nessun titolo | Licenza media | Diploma superiore | Laurea |
|---|------------------------------------|---------------|-------------------|--------|
| Frutta o verdura almeno 5 porzioni al giorno    | 3,0                                | 2,9           | 4,9               | 7,6    |
| Verdura più di una volta al giorno              | 19,8                               | 19,9          | 24,3              | 24,4   |
| Ortaggi più di una volta al giorno              | 14,4                               | 14,8          | 17,4              | 21,0   |
| Frutta più di una volta al giorno               | 35,5                               | 35,2          | 34,1              | 39,1   |
| Carni bovine almeno qualche volta la settimana  | 62,3                               | 60,2          | 63,7              | 59,1   |
| Carni bianche almeno qualche volta la settimana | 83,4                               | 80,3          | 79,8              | 81,6   |
| Pesce almeno qualche volta la settimana         | 54,2                               | 50,2          | 49,5              | 51,7   |
| Pane, pasta o riso almeno una volta al giorno   | 86,7                               | 82,2          | 79,0              | 73,9   |

### DISOCCUPATI PIU' SVANTAGGIATI

Percentuale di persone per stile alimentare e condizione occupazionale. Veneto - Anno 2013



Negli ultimi 5 anni le famiglie con minori possibilità economiche hanno contratto tutte le spese, anche quelle alimentari (di circa 40 euro al mese); non così chi può contare su un reddito più elevato. Considerando il titolo di studio del capofamiglia come indicatore della condizione socio-economica familiare, si vede, ad esempio, che tra chi è laureato la spesa alimentare aumenta da 440 a circa 470 euro mensili. Per i pasti fuori casa la differenza tra i più e i meno istruiti è di quasi 100 euro. Se la maggioranza delle famiglie dichiara di continuare ad acquistare i principali prodotti alimentari come prima in termini di quantità e qualità, vi è una percentuale non trascurabile, e in aumento in questi ultimi anni, che ammette di dover affrontare delle privazioni. Circa un terzo delle famiglie acquista quantità inferiori e un 17% deve rinunciare alla qualità degli alimenti. L'indicatore sintetico che tiene conto delle diverse rinunce<sup>1</sup> da parte delle famiglie valeva 18,1 per il Veneto nel 2007 e sale a 21,7 ad oggi, a indicare un aumento delle rinunce alimentari, che comunque rimangono inferiori a quanto succede mediamente nelle famiglie italiane (da 20,7 a 28,6). Le famiglie maggiormente costrette a rivedere al

## QUANTO SI SPENDE, QUANTO SI RINUNCIA

ribasso i propri consumi sono quelle del ceto medio (23,9). Un dato infine da non sottovalutare: nel 2013, il 7,2% dei veneti (più di 360 mila persone) non può permettersi un pasto adeguato (carne, pesce o equivalente vegetariano) almeno ogni due giorni; un valore preoccupante, sebbene inferiore alla media italiana nel suo complesso (14,2%) e alla media europea (10,5%). Stante le disparità di reddito tra i soggetti, non è un paradosso parlare di contrazione della spesa alimentare dovuta a reddito insufficiente e al contempo di spreco alimentare. La necessità di risparmiare può indurre a comprare prodotti meno freschi o ad approfittare delle offerte della grande distribuzione per l'acquisto di grosse quantità di prodotti, così la probabilità che qualche alimento deperisca prima di essere consumato aumenta. Secondo una stima della Commissione europea, in Europa si sprecano 89 milioni di tonnellate annue di cibo, circa 180 kg pro-capite all'anno. Secondo queste stime una grossa parte dello spreco è da imputarsi al consumo domestico, quindi ad abitudini di acquisto, trattamento e conservazione dei cibi.

<sup>1</sup> Indicatore sintetico di rinuncia: varia da 0 a 100, dove 0 rappresenta la situazione migliore, ossia quando si acquista come o più di prima, mentre 100 indica la condizione peggiore, vissuta dalle famiglie costrette a rinunciare sia alla quantità che alla qualità per ogni tipo di prodotto considerato (pane, pasta, carne, pesce, frutta e verdura).

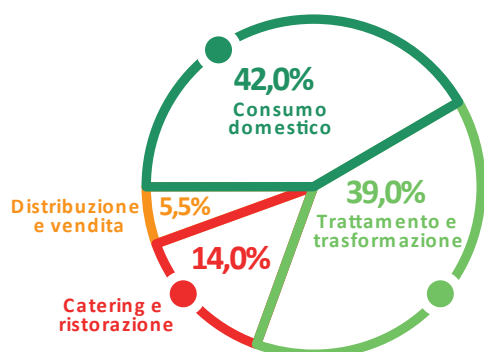
### SI RIDUCE LA SPESA ALIMENTARE...

Spesa media mensile alimentare in euro delle famiglie per titolo di studio della persona di riferimento della famiglia. Veneto - Anni 2007 e 2013

|                         | Inferiore<br>al<br>diploma | Diploma | Laurea<br>o più | Totale |
|-------------------------|----------------------------|---------|-----------------|--------|
| Spesa totale alimentari |                            |         |                 |        |
| 2007                    | 466,80                     | 436,00  | 437,39          | 456,50 |
| 2013                    | 428,93                     | 442,77  | 466,60          | 436,34 |
| Pasti fuori casa        |                            |         |                 |        |
| 2007                    | 82,74                      | 143,07  | 156,39          | 104,64 |
| 2013                    | 75,65                      | 123,81  | 163,92          | 97,13  |

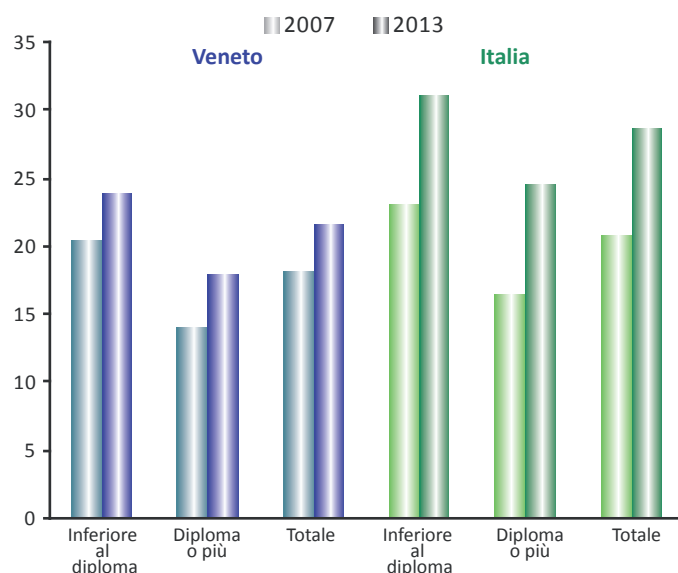
### ...E SPRECO

Distribuzione dello spreco alimentare per settore. Ue28 - Anno 2011



### ...CON RINUNCE, PRIVAZIONI...

Indicatore sintetico di rinuncia ai beni alimentari delle famiglie per titolo di studio della persona di riferimento. Veneto e Italia - Anni 2007 e 2013



Fonte: Elaborazioni Regione Veneto - Sezione Sistema Statistico Regionale su dati Istat, Commissione Europea e Direzione Generale per l'Ambiente



Regione del Veneto

- Presidenza  
- Segreteria Generale della Programmazione  
- Sezione Sistema Statistico Regionale

Rio dei Tre Ponti - Dorsoduro 3494/A  
30123 Venezia

tel.041/2792109 fax 041/2792099

e-mail: [statistica@regione.veneto.it](mailto:statistica@regione.veneto.it)

<http://www.regione.veneto.it/web/statistica>

In attuazione alla Legge Regionale n. 8 del 2002, l'Ufficio di Statistica della Regione Veneto raccoglie, analizza e diffonde le informazioni statistiche di interesse regionale. I dati elaborati sono patrimonio della collettività e vengono diffusi con pubblicazioni e tramite il sito internet della Regione Veneto all'indirizzo [www.regione.veneto.it/web/statistica](http://www.regione.veneto.it/web/statistica). Si autorizza la riproduzione di testi, tabelle e grafici a fini non commerciali e con la citazione della fonte.

Per approfondimenti: Patrizia Veciani tel. 041/2791611  
Nedda Visentini tel. 041/2791648