

PENSA  
A COSA  
MANGI

Alimentazione e salute  
delle persone anziane

PENSA  
A COSA  
MANGI

Auser



**A cura di:**

Maria Elisabetta Turri

**Hanno collaborato:**

Francesca Biasiotti, Beppe De Sario  
e tutti i volontari e dirigenti Spi Cgil  
e Auser che hanno reso possibile  
la realizzazione del volume.



**EDITORE**

**Edit Coop**, società cooperativa di giornalisti a rl  
Via dei Frentani 4/a - 00185 Roma  
tel. 0644888200

**Progetto grafico e realizzazione:** Massimiliano Acerra  
Illustrazioni: nostra elaborazione da fonte Freepik

PREFAZIONE

di **Maria Elisabetta Turri**

# Pensa a cosa mangi

**S**i intitola così la campagna nazionale dello **SPI/AUSER**, che affronta il tema dell'alimentazione collegandolo alla salute e alla qualità della vita delle persone anziane.

L'alimentazione negli ultimi decenni ha subito un mutamento quantitativo e soprattutto qualitativo straordinario, la conseguenza di uno sviluppo consumistico dell'economia di mercato che ha determinato nei paesi industrializzati un profondo cambiamento sociale. Cosa si può fare per interrompere la strategia tutt'oggi perseguita dall'industria alimentare, finalizzata essenzialmente all'aumento dei propri profitti a scapito dell'attenzione per la salute dei cittadini?

Essere quanto più possibile informati e la ricerca ci aiuta anche in questo. Inoltre, in aggiunta alla buona informazione è indispensabile che si creino le condizioni perché l'industria dell'alimentazione recuperi comportamenti etici in relazione a metodi corretti di produzione di marketing e di informazione.

Vivere a lungo, e vivere bene.

Non è nostra intenzione dare ricette di vita, ma stimolare la curiosità e capacità critica degli anziani e dei pensionati, che con le loro lotte hanno conquistato la libertà d'opinione e di costume, allargando i diritti delle persone.

I pensionati possono ancora contribuire al miglioramento di questa società non solo come ammortizzatori sociali, ma anche contrastando la politica del consumismo esasperato praticata in questi ultimi anni, che ha ridotto e modificato i valori nutritivi e la qualità dei prodotti; inoltre tali scelte hanno sfruttato e precarizzato il lavoro, in particolare quello giovanile.

Per contrastare il consumismo è necessario sviluppare un'azione culturale di massa con al centro il consumo consapevole ed una informazione corretta sui valori nutritivi dei prodotti, e la corrispondente tracciabilità, guardando le etichette e premiando le aziende virtuose, acquistando prodotti di stagione e di qualità. È importante raggiungere la maturità e consapevolezza di cosa si acquista e come il prodotto è stato confezionato.

Noi siamo genitori e consumatori del boom economico e ora anche nonni della crisi. Questa crisi che ci sta attraversando da anni e che ha fortemente impoverito la popolazione, ci induce a modificare le abitudini alimentari, per cui per spendere meno sacrifichiamo la qualità del cibo.

Questa ricerca può diventare uno strumento utile per acquisire consapevolezza e trasformare questa fase di crisi anche in una opportunità, per un diverso e più consapevole modo di alimentarsi e consumare, superando la ricerca del prodotto al massimo ribasso, per un consumo più oculato e di qualità.

Il mercato lo possono creare le persone, i cittadini con scelte consapevoli e acquistando in misura informata.

In questo modo si dà esempio e si aiutano le giovani generazioni a costruire una società meno inquinata e rispettosa dell'ambiente.

L'impegno dello **SPI** e di **AUSER** sarà fondamentale alla riuscita della ricerca.

Tutti noi sappiamo che ci sarà bisogno di grande impegno e determinazione. Per realizzare questo progetto c'è la necessità di una forte convinzione da parte di tutti, sicuri che alle persone a cui ci rivolgiamo va data una nuova opportunità alimentare, per migliorare la loro salute anche in un periodo difficile come quello in cui stiamo vivendo.

Nel corso della ricerca incontreremo: i medici di medicina generale, medici omeopati, farmacisti, erboristi, dirigenti commerciali, commercianti e contadini.

Al termine elaboreremo il conto economico sulla spesa alimentare, la spesa farmaceutica e nelle erboristerie, vedremo quanto pesano e costano le allergie alimentari, che tra l'altro sono in continuo aumento.

Faremo incontri con medici, tecnici agrari, erboristi e naturopati al fine di apprendere, conoscere e praticare un diverso stile alimentare e di vita.

Alimentarsi correttamente, condurre una vita salubre ed in movimento aiuta la salute e previene le patologie più diffuse prodotte da alimentazioni sbagliate e vita sedentari e pigra. Insieme faremo un buon lavoro.

PENSA  
A COSA  
MANGI



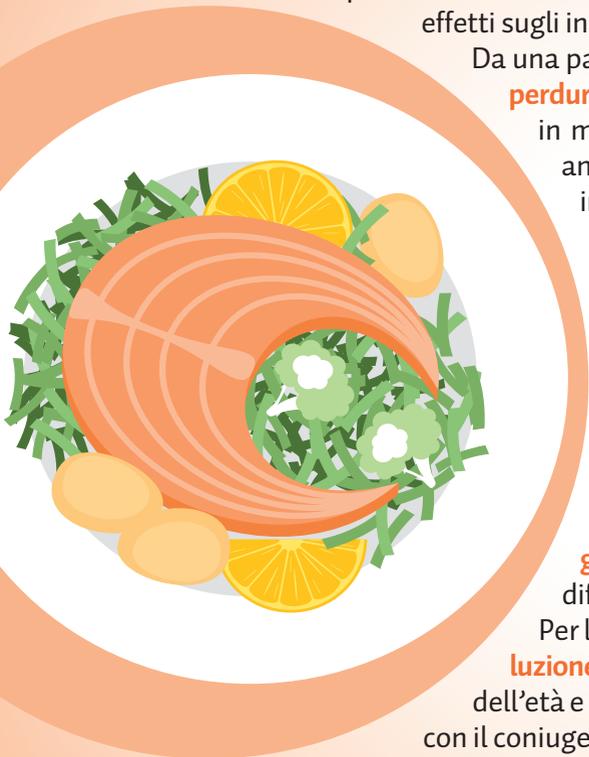
# Le abitudini e consumi alimentari degli anziani negli anni della crisi

Il livello e la qualità della spesa e dei consumi alimentari, sottoposti a sensibili pressioni negli anni della crisi, si intrecciano chiaramente con scelte, abitudini, aspirazioni e orientamenti soggettivi delle persone. L'incrocio degli aspetti socio-economici relativi a spesa e consumi, pertanto, si connette alla dimensione personale e relazionale, e nel complesso se ne possono trarre elementi per interpretare i processi sociali in atto e i loro effetti sugli individui e sulle famiglie.

Da una parte vi è certamente da considerare l'**incidenza della perdurante crisi economica**, che ha avuto effetti sui cittadini in maniera differenziata e specifica. Sulla popolazione anziana – e pensionata – in questi anni ha certamente inciso il blocco delle rivalutazioni degli assegni pensionistici medi e medio-bassi, ma è anche da sottolineare il peso sugli anziani del sostegno prestato a figli e familiari, vittime dirette della crisi in quanto disoccupati, inoccupati, precari.

A questo aspetto congiunturale – ma per certi aspetti ormai profondo e consolidato, alla luce dei molti anni di crisi economica – vanno aggiunti altri fattori che influenzano le abitudini e i consumi alimentari: da una parte, alcuni elementi di **diseguglianza sociale** che si riflettono anche “a tavola”: le differenze di istruzione, di reddito e quelle territoriali.

Per la popolazione anziana, inoltre, va considerata l'**evoluzione nel tempo dell'autonomia personale**, con l'avanzare dell'età e la variazione della tipologia di convivenza (dal vivere con il coniuge alla vita da soli). In rapporto a questo diventano via via più rilevanti temi quali l'accessibilità ai luoghi della spesa, la loro prossimità sul territorio, la solitudine o la solidarietà tra le persone insieme alle quali si svolge l'attività quotidiana di spesa, preparazione degli alimenti, condivisione dei pasti, consumo e abitudini legate al cibo.



PENSA  
A COSA  
MANGI

A tutto questo, sullo sfondo, si aggiungono **elementi di tipo culturale**, che nell'attuale popolazione anziana mettono bene in luce la coesistenza di differenti modelli di alimentazione, anche contrastanti tra loro e diversificati al loro interno: consumi tradizionali e "industriali", ritorno a "più sane" abitudini e difficoltà a cambiare stili di alimentazione dannosi per la salute.

In sostanza, se l'analisi dell'alimentazione degli anziani consente un'osservazione indiretta di molti fattori sociali concomitanti (gli effetti della crisi, l'influsso delle relazioni famigliari e sociali, l'adesione a culture alimentari vecchie e nuove, le determinanti della condizione sociale e delle diseguaglianze), lo spettro dei possibili interventi delle istituzioni, dell'associazionismo e – in particolare – del sindacato mediante la propria rete di attivisti e attraverso la contrattazione sociale territoriale può e deve soffermarsi su un set di azioni differenti e integrate tra loro.

## Alcuni elementi di contesto

I più recenti dati Istat forniscono alcune tendenze generali<sup>1</sup>. La spesa per alimenti risulta stabile negli anni più vicini (2014 rispetto ai precedenti). Tra questi diminuiscono le spese per la carne, e aumenta il peso degli alimenti pronti o trasformati. In rapporto alla crisi economica, si evidenzia come sia in leggero calo il numero di famiglie che riducono la quantità o la qualità dei prodotti alimentari, attestandosi su una percentuale comunque assai elevata (dal 62% del 2013 al 59% del 2014). Le tradizionali difficoltà di accesso ai consumi delle persone anziane – di bassa condizione sociale – si accostano a quelle delle famiglie di giovani (con persona di riferimento intorno ai 35 anni), confermando indirettamente una caratterizzazione ormai riconosciuta delle "nuove povertà", che associano giovani e anziani, Nord e Sud del Paese.

Una ricerca promossa dalla Filcams Cgil, e realizzata dalla Fondazione Di Vittorio in collaborazione con Tecne fornisce altri dettagli<sup>2</sup>. Nel 2015 la spesa media delle famiglie è ancora inferiore ai livelli del 2008 (-6,3%) e di dieci anni prima (-2,9%). Rispetto all'inizio della crisi economica la spesa alimentare è diminuita di un valore medio pari a 17 euro, quella alimentare di 136 euro. Il 57% delle famiglie italiane



PENSA  
A COSA  
MANGI

<sup>1</sup> Istat, *La spesa per consumi delle famiglie*. Anno 2014, Statistiche report, 8 luglio 2015.

<sup>2</sup> Filcams Cgil, Fondazione Di Vittorio, Tecne, *I consumi delle famiglie italiane. Rapporto 2015*, gennaio 2016.

ha diminuito la quantità e/o la qualità della spesa alimentare. In dettaglio, il 5% delle famiglie ha ridotto la qualità dei consumi alimentari, il 34% la quantità, mentre il 19% ha ridotto sia la qualità sia la quantità della spesa alimentare. Si tratta di un aspetto decisivo, approfondito nell'analisi dei questionari di *Pensa a cosa mangi*; difatti, non essendo una ricerca orientata principalmente alle dinamiche e caratteristiche della spesa, ma focalizzata sulle abitudini alimentari, diviene centrale osservare come **la diminuzione delle quantità è selettiva socialmente e va a comporre panieri di alimenti diversi da quelli precedenti la crisi, incidendo non tanto sulla qualità dei singoli cibi ma sul complesso dell'alimentazione quotidiana**. Difatti, spesa, consumi, comportamenti, scelte e fattori di contesto (culturali, socio-economici) rappresentano fattori complessi e interagenti nel determinare le abitudini alimentari degli anziani. L'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran) raccomanda diverse linee guida per una sana e corretta alimentazione; tra queste si suggerisce il consumo quotidiano di almeno cinque porzioni tra frutta, verdura e legumi freschi (il cosiddetto modello *five a day*), da variare nel corso della settimana e secondo l'offerta di stagione. L'Istat stesso, nell'indagine campionaria *Aspetti della vita quotidiana* mutuata dalle linee guida dell'Inran un indicatore che consente di monitorare l'assunzione di elementi fondamentali della dieta, che aiutano a contrastare il processo di invecchiamento precoce delle cellule, spesso all'origine dei processi tumorali. In Italia, la percentuale di persone che consumano quotidianamente almeno quattro porzioni tra frutta, verdura e legumi freschi risulta stabile negli ultimi anni (2013-2015) intorno al 18,1% rispetto all'intera popolazione (dai 3 anni in su), con un valore superiore di circa 4 punti percentuali per le donne, ma valori dimezzati per diverse regioni del Sud<sup>3</sup>.

**la diminuzione delle quantità è selettiva socialmente e va a comporre panieri di alimenti diversi da quelli precedenti la crisi, incidendo non tanto sulla qualità dei singoli cibi ma sul complesso dell'alimentazione quotidiana.**

Difatti, spesa, consumi, comportamenti, scelte e fattori di contesto (culturali, socio-economici) rappresentano fattori complessi e interagenti nel determinare le abitudini alimentari degli anziani. L'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran) raccomanda diverse linee guida per una sana e corretta alimentazione; tra queste si suggerisce il consumo quotidiano di almeno cinque porzioni tra frutta, verdura e legumi freschi (il cosiddetto modello *five a day*), da variare nel corso della settimana e secondo l'offerta di stagione. L'Istat stesso, nell'indagine campionaria *Aspetti della vita quotidiana* mutuata dalle linee guida

dell'Inran un indicatore che consente di monitorare l'assunzione di elementi fondamentali della dieta, che aiutano a contrastare il processo di invecchiamento precoce delle cellule, spesso all'origine dei processi tumorali. In Italia, la percentuale di persone che consumano quotidianamente almeno quattro porzioni tra frutta, verdura e legumi freschi risulta stabile negli ultimi anni (2013-2015) intorno al 18,1% rispetto all'intera popolazione (dai 3 anni in su), con un valore superiore di circa 4 punti percentuali per le donne, ma valori dimezzati per diverse regioni del Sud<sup>3</sup>.

Pertanto, il menu e i panieri quotidiani delle diete degli anziani risultano fondamentali per sostenere salute, benessere e attivazione delle persone. La ricerca *Pensa a cosa mangi* ha approfondito quindi aspetti trasversali tra la dimensione dei consumi e dei comportamenti, senza dimenticare gli orientamenti di valore e la disponibilità degli anziani stessi ad attivarsi per il cambiamento.



<sup>3</sup> Riportato con altri indicatori di salute e benessere in Istat, *Rapporto sul Benessere Equo e Sostenibile (Bes 2015)*, 2015, Capitolo 1.

## La ricerca: una premessa

La ricerca sulle abitudini alimentari degli anziani promossa dallo Spi Cgil in collaborazione con Auser e – per l’analisi dei dati – con la Fondazione Di Vittorio, si è giovata nella fase di somministrazione dei questionari dell’ampia rete territoriale del sindacato dei pensionati. Nel complesso sono stati raccolti oltre 11.000 questionari da parte delle Leghe e dalle strutture dello Spi Cgil, attraverso la capillare presenza degli attivisti e degli iscritti nei luoghi che gli anziani sono soliti frequentare: centri sociali, sedi sindacali, servizi fiscali e di consulenza, altri spazi pubblici. Di questi sono stati considerati per l’analisi i questionari maggiormente completi, armonizzando tra loro i contributi dei vari territori; nel complesso sono stati analizzati 7241 questionari.

La risposta dei cittadini è stata quindi consistente, insieme all’attivazione delle strutture sindacali; dando un segno di quanto il tema – nei risvolti soggettivi e più ampiamente sociali messi in evidenza nell’introduzione – interessi profondamente le persone e offra prospettive di azione per il sindacato stesso.

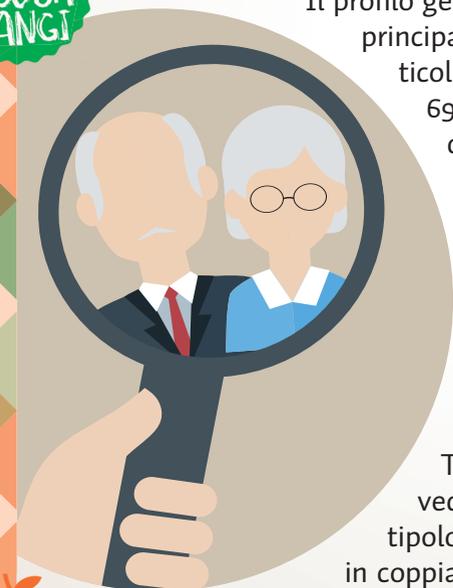
PENSA  
A COSA  
MANGI

## Le caratteristiche socio-anagrafiche degli intervistati

Il profilo generale degli intervistati riflette nelle variabili socio-demografiche principali il profilo delle persone anziane residenti in Italia. Anzitutto, l’articolazione per età corrisponde soprattutto per le età più giovani (60-69enni), mentre risultano leggermente sottorappresentate le coorti di età più anziane (70 e over). Dal punto di vista del sesso degli intervistati, le parti sono suddivise intorno al 50%, ma con una prevalenza degli uomini (probabilmente anche per il filtro dovuto al canale associativo e sindacale attraverso cui sono state contattate le persone e raccolte le interviste).

Rispetto al titolo di studio, la maggioranza relativa degli intervistati è in possesso della licenza media/avviamento professionale (37,1%), il 28,2% ha la sola licenza elementare, il 27,2% è diplomato, il 6% laureato, il 4,5% senza titolo di studio.

Tra gli intervistati prevalgono le persone coniugate (63,9%), seguono vedovi/e (22,2%), celibi/nubili (7,2%) e separati/divorziati (6,7%). Le tipologie di convivenza vedono una maggioranza di persone che vivono in coppia, con il proprio coniuge (48,8%) o con coniuge e i figli (15,2%); è



anche consistente la quota di persone che vivono sole (26,8%), mentre più marginali le convivenze con figli o altri parenti (5,6%) o altri tipi di convivenza (3,6%).

Un elemento che si intreccia in modo decisivo alle abitudini alimentari degli anziani è ovviamente l'entità dell'assegno pensionistico. Il gruppo di intervistati si orienta decisamente verso i redditi più bassi: il 25,6% ha pensioni tra i 500 e 800 euro, il 29,2% tra 800 e 1.200 euro; le pensioni medie sono ugualmente rappresentate (tra i 1.200 e 1.500 euro) e raggiungono il 24,7%, mentre quelle più alte (oltre i 1.500 euro, sebbene tra gli intervistati quelle sopra i 2.000 siano assai marginali) raggiungono il 20,4%. Va segnalato che il dato si riferisce al reddito personale, per cui va considerato che sebbene questo risulti un elemento fortemente correlato con i comportamenti alimentari (come si vedrà nei paragrafi successivi), risulta coincidente con il reddito familiare complessivo solo per le persone sole, mentre per quelle sposate o che vivono con altri andrebbe considerato il reddito dei conviventi.

## Abitudini e consumi alimentari degli anziani: i dati

### GLI ALIMENTI E I CIBI DELLA DIETA QUOTIDIANA

La tipologia e la frequenza con la quale i diversi gruppi di alimenti sono assunti nella dieta quotidiana degli anziani forniscono un'indicazione importante circa la qualità, la salubrità, l'equilibrio tra i diversi alimenti della dieta quotidiana e mostrano un riflesso delle condizioni esterne e di contesto (condizione economica, residenza, età, sesso, etc.) a cui le scelte e gli stili alimentari risultano legati. Va ribadito che nella lettura e nell'impostazione del rapporto non vi è un preminente determinismo economico, perché rispetto all'alimentazione occorre considerare sia le condizioni oggettive sia quelle soggettive; anche se naturalmente le possibilità di accesso a cibi di buona qualità e ampia varietà sono legate alla disponibilità economica. Non vanno trascurate anche la tradizione locale, la cultura del cibo, le reti di relazione in ambito familiare e territoriale, le quali contano molto nel determinare il profilo dell'alimentazione degli anziani.

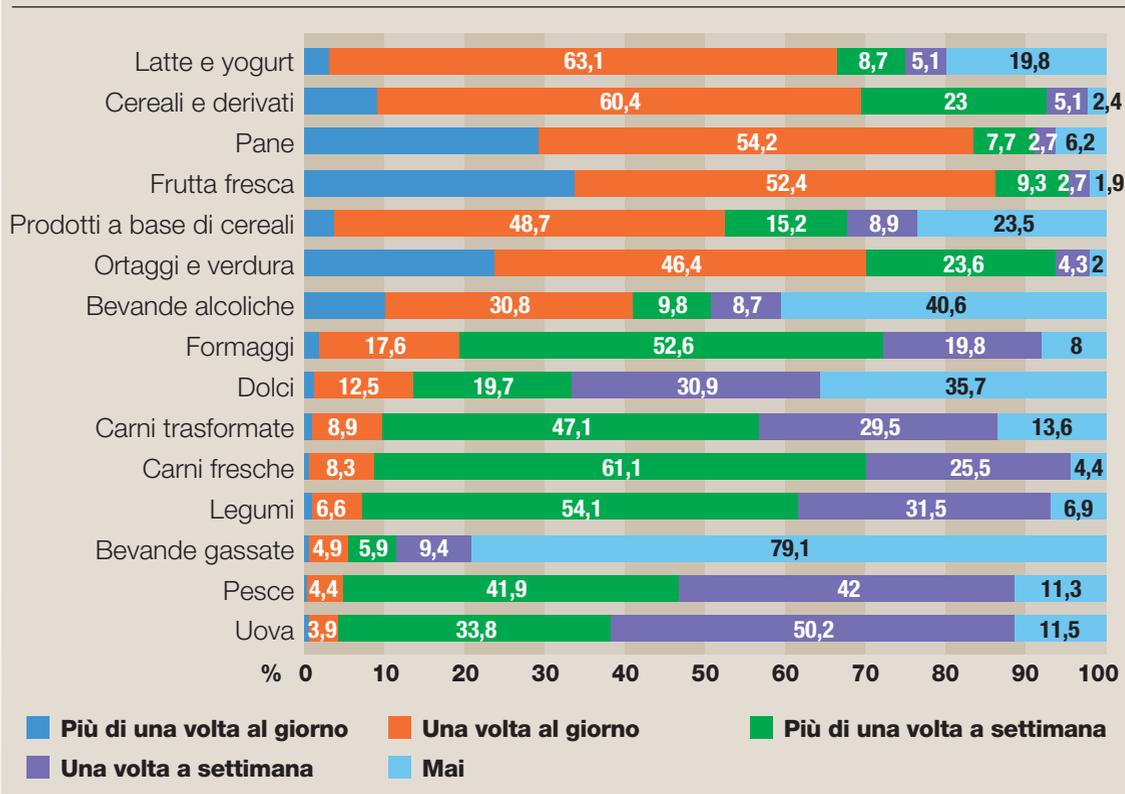
Gli intervistati hanno messo in luce diversi gruppi di alimenti, ordinati in base alla frequenza della loro assunzione: *massima frequenza*, e cioè alimenti che vengono assunti quotidianamente, con una significativa parte dei rispondenti che li assume anche più volte al giorno (Latte e yogurt, Cereali e derivati, Pane, Frutta fresca, Ortaggi e verdura), *frequenza settimanale ricorrente* (Formaggi, Carni fresche e Carni trasformate, Legumi), *frequenza settimanale puntuale* (Pesce e Uova), *nessuna assunzione* (in verità ciascun alimento vede una quota non irrilevante – per quanto non necessariamente maggioritaria – di persone che non li assumono mai, e in



particolare: Bevande alcoliche, Bevande gassate, Dolci, Prodotti a base di cereali, Latte e yogurt). Vi sono poi gruppi di alimenti che mostrano una frequenza di assunzione senza un orientamento prevalente, probabilmente corrispondente a diversi tipi di persone: Prodotti a base di cereali, Dolci, Bevande alcoliche.

Tra gli alimenti consumati dalle persone anziane figurano con maggiore frequenza giornaliera frutta fresca e pane (per circa l'85% dei rispondenti che hanno risposto, nel complesso, "Più di una volta al giorno" o "Una volta al giorno", *vd. Grafico 1*). Seguono ortaggi e verdura,

**Grafico 1 - Alimenti consumati e loro frequenza giornaliera e settimanale**  
(valori percentuali)



Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione Fondazione Di Vittorio

PENSA  
A COSA  
MANGI



cereali e derivati, latte e yogurt (intorno ai due terzi dei rispondenti). I prodotti a base di cereali figurano nelle diete quotidiane di oltre la metà delle persone intervistate (52,4%); i formaggi nel 19,6%; le carni trasformate sono presenti in misura appena maggiore di quelle fresche (9,8% contro 9%). Le bevande alcoliche sono assunte quotidianamente dal 41% degli anziani intervistati (evidentemente ci si riferisce, in prevalenza, alle bevande consumate durante i pasti, una o due volte al giorno). Pesce e uova sono raramente consumati quotidianamente (solo per il 4-6% degli intervistati), mentre porzioni quotidiane di legumi sono segnalate dal 7,5% dei rispondenti. Ciononostante, questi ultimi gruppi di alimenti sono largamente presenti nella dieta settimanale (più o meno frequentemente), con percentuali comprese tra 85% e oltre il 90%. Tra gli alimenti a frequenza media, in cui prevale l'assunzione settimanale, probabilmente ve ne sono alcuni sottodimensionati rispetto

a una dieta equilibrata: ad esempio i legumi (anche se andrebbero meglio considerati i legumi freschi) hanno una dimensione soprattutto settimanale (o meglio, più volte a settimana).

Infine l'ampiezza e la varietà del campione di rispondenti offre naturalmente anche una quota di persone che per ciascun alimento hanno risposto "Mai". Oltre ai valori più scontati di chi non assume mai bevande alcoliche o gassate, a questo livello assai generale di analisi emergono sia valori determinati – probabilmente – da diete e particolari condizioni di salute, anche rispetto a intolleranze alimentari (le persone che non assumono mai Dolci sono il 35,7%, latte e yogurt il 19,8%; per le carni trasformate sono il 13,6%, contro solamente il 4,4% per le carni fresche); ma anche diete in cui sono assenti in misura non marginale alimenti importanti per una dieta equilibrata: prodotti a base di cereali (23,5%), pesce (11,3%), uova (11,5%).

In particolare per questi aspetti, risulta interessante l'articolazione del dato per la variabile più significative che delineano il profilo socio-demografico e territoriale dei rispondenti. Anzitutto, i consumi per ripartizione territoriale mettono in evidenza **diversità stili alimentari legati alle culture regionali** (i formaggi sono presenti nella dieta quotidiana del 24,5% degli intervistati a Nord-ovest, e del 10,5% al Sud); mentre altri elementi possono associarsi alla **differente condizione sociale caratteristica dei territori**. Su questo aspetto, in particolare carni e pesce rappresentano un elemento chiave: il consumo per più di una volta a settimana di carni fresche è intorno al 65% tra Nord-ovest, Nord-est e Centro, e scende al 59,6% a Sud e al 49,3% nelle Isole; per il pesce i rapporti sono differenti, e il Sud prevale sulle altre ripartizioni con il 46,6% degli intervistati (più di una volta a settimana).



### L'elemento economico influisce certamente sulla composizione della dieta;

ma questo rapporto non necessariamente risulta lineare e associato all'entità del reddito da pensione, se non per alcuni consumi in cui accanto alla quantità va tenuta in conto anche la qualità: ad esempio, per le carni fresche non è molto dissimile tra le diverse classi di reddito la piccola quota di persone che hanno un consumo quotidiano (tra il 7,8% e il 9,3%), ma evidentemente la scelta sottostante e le opportunità di acquistare cibo di qualità risultano differenti. In qualche modo ciò si può dedurre dalla tipologia più frequente – e consigliabile – di consumo di carne, ovvero quella più volte alla settimana: in questo caso chi ha basse pensioni consuma carne fresca nel 50,5% dei casi, contro il 66,2% di chi può contare su assegni superiori ai 1.500 euro; peraltro, chi ha pensioni basse e vive da solo nel 44% dei casi mangia carni fresche più di una volta a settimana.



PENSA  
A COSA  
MANGI

**Tabella I - Alimenti consumati e loro frequenza giornaliera e settimanale per diminuzione (-) pasti giornalieri (valori percentuali)**

	Più di 1 volta al giorno	Più di 1 volta al giorno (-)	1 volta al giorno	1 volta al giorno (-)
Uova	0,6	0,4	3,9	5,1
Pesce	0,5	0,3	4,4	3,8
Bevande gassate	0,7	0,7	4,9	3,6
Legumi	0,9	0,9	6,6	8,7
Carni fresche	0,7	0,8	8,3	7
Carni trasformate	0,9	1	8,9	6,2
Dolci	1,2	0,4	12,5	6,4
Formaggi	2	1	17,6	11,2
Bevande alcoliche	10,2	3,6	30,8	28,8
Ortaggi e verdura	23,7	11,1	46,4	40,6
Prodotti a base di cereali	3,7	1,6	48,7	40,9
Frutta fresca	33,8	17,8	52,4	58,4
Pane	29,3	22	54,2	59,4
Cereali e derivati	9,1	8	60,4	59,1
Latte e yogurt	3,3	2,1	63,1	68,8

Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione Fondazione Di Vittorio

Il rapporto tra qualità e frequenza emerge in qualche modo anche da verdura e ortaggi: sono consumati una volta al giorno da circa il 47-48% degli intervistati in tutte le classi di reddito, ma il consumo più frequente, e cioè più volte al giorno – associato a una alimentazione equilibrata – si attesta sul 17,3% di coloro che hanno pensioni tra 500 e 800 euro al mese, e sul 28,6% di chi ha pensioni superiori a 1.500 euro mensili; **tra le persone sole la divaricazione cresce considerevolmente**: quelle a basso reddito mangiano quotidianamente verdura e ortaggi nel 13,1% dei casi, mentre quelle con più di 1.500 euro, pur essendo sole, hanno una dieta più ricca (36,2%). Oltre agli elementi economici incide anche la **tipologia di convivenza**, evidentemente legata a **stimoli di maggiore varietà nella dieta** e quindi **maggiori opportunità di un'alimentazione più equilibrata**. Le persone che vivono da sole, infatti, hanno una dieta meno variegata per quasi tutti gli alimenti indicati nel questionario e in particolare per pasta, cereali e derivati, carni fresche e trasformate, ma anche per ortaggi e frutta fresca. Invece risultano più frequenti i consumi di alimenti più a buon mercato, come legumi e uova.

Più di 1 volta a settimana	Più di 1 volta a settimana (-)	1 volta a settimana	1 volta a settimana (-)	Mai	Mai (-)
33,8	40,6	50,2	44,1	11,5	9,8
41,9	30,9	42	47,6	11,3	17,4
5,9	5	9,4	10,5	79,1	80,1
54,1	52,8	31,5	31,3	6,9	6,2
61,1	50,5	25,5	36,2	4,4	5,4
47,1	39,5	29,5	31,3	13,6	22
19,7	9,9	30,9	29,8	35,7	53,5
52,6	52,2	19,8	25,2	8	10,4
9,8	8,6	8,7	7,8	40,6	51,3
23,6	35,5	4,3	8,8	2	4,1
15,2	15,4	8,9	10,8	23,5	31,3
9,3	14,4	2,7	6,8	1,9	2,6
7,7	10,8	2,7	3,6	6,2	4,2
23	23,2	5,1	5,9	2,4	3,8
8,7	7,2	5,1	6,1	19,8	15,7



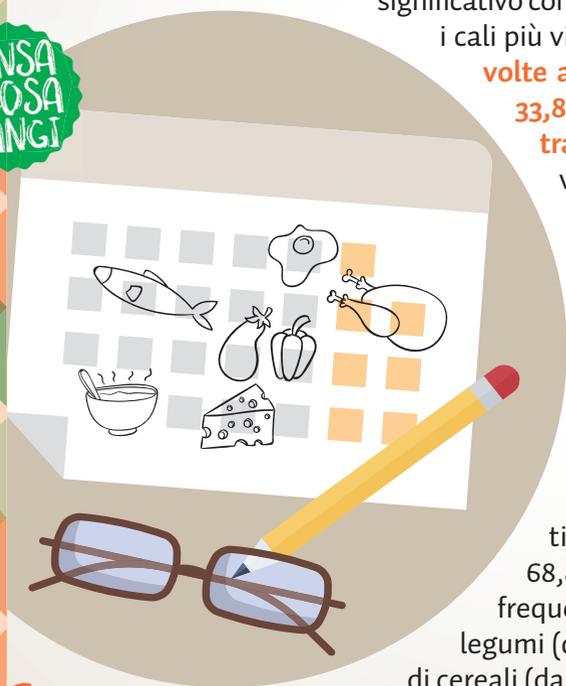
La crisi economica non si è manifestata soltanto nel cambiamento delle variabili macroeconomiche e attraverso le criticità degli indicatori del mercato del lavoro. Essa ha portato a un incremento della popolazione in condizione di povertà assoluta e relativa; ha sicuramente inciso anche sui comportamenti sociali e personali, con una profondità che solo con il tempo potrà essere valutata in tutte le sue conseguenze. Si pensi ai recenti dati forniti dall'Istat circa l'arresto dell'aumento dell'aspettativa di vita media, al calo della fecondità e alla diminuzione netta – per la prima volta da decenni – della popolazione residente.

Dal punto di vista dei consumi alimentari, la ricerca offre uno sguardo specifico sui comportamenti degli anziani (vd. *Tabella 1*). Anzitutto, tra coloro che dichiarano una diminuzione dei pasti e del cibo consumato non è detto che corrisponda un calo assoluto dell'assunzione di alimenti; appare invece **un nuovo paniere che vede il calo di alcuni alimenti e la crescita di altri**. In evidenza non c'è quindi – se non per le fasce sociali più critiche e sottoposte alla condizione di povertà – un rischio di insufficiente alimentazione, quanto un allontanamento da criteri ed equilibri di una corretta alimentazione. Non a caso, tra gli alimenti assunti in modo significativo con la **massima frequenza (Più di una volta al giorno)** si notano

i cali più vistosi: **ortaggi/verdura e frutta fresca, che rientrano più volte al giorno nelle diete, rispettivamente, del 23,7% e del 33,8% del totale dei rispondenti, scendono al 11,1% e 17,8% tra chi ha patito maggiormente la crisi**. Scende considerevolmente anche il consumo di alcolici (dal 10,2% al 3,6%, probabilmente il bicchiere di vino ai pasti, che si riduce a un solo pasto) e anche il consumo frequente di pane.

Rispetto agli alimenti consumati *Una volta al giorno*, la frutta recupera tra chi ha diminuito i pasti a seguito della crisi (58,4%, contro il 52,4% sul totale), mentre si conferma il calo degli ortaggi/verdura (40,6%, rispetto al 46,4% sul totale). Tra le frequenze giornaliere, alcuni alimenti risultano evidentemente compensativi di altri, nella dieta quotidiana: aumentano, infatti, tra chi ha patito maggiormente la crisi latte e yogurt (dal 63,1% al 68,8%), il pane (dal 54,2% al 59,4%, diminuito però nella frequenza più di una volta al giorno) e, più marginalmente, i legumi (dal 6,6% al 8,7%). Diminuiscono invece i prodotti a base di cereali (da 48,7% al 40,9%).

PENSA  
A COSA  
MANGI



Tra i prodotti di solito consumati generalmente più di una volta a settimana (carni, uova, pesce), si osserva un calo sensibile delle carni, sia fresche (dal 61,1% al 50,5%) sia trasformate (dal 47,1% al 39,5%), e ancor più consistente del pesce (dal 41,9% al 30,9%). Invece cresce il consumo di uova più di una volta a settimana (dal 33,8% al 40,6%).

Inoltre, tra coloro che segnalano un calo dei consumi a causa della crisi aumentano coloro i quali non mangiano mai alcuni alimenti, in particolare: pesce, carni trasformate, prodotti a base di cereali, ma anche dolci e bevande alcoliche.

## I PASTI

I pasti consumati abitualmente offrono un'indicazione circa la struttura dell'alimentazione quotidiana, insieme ad altri fattori di "stile di vita". Anzitutto, dai soli dati quantitativi, si

**Tabella 2 - Pasti quotidiani**  
(percentuale dei casi)

	% di casi
Colazione	94,5
Spuntino	9,9
Pranzo	96,9
Merenda	11
Cena	95,1

Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione Fondazione Di Vittorio

**Tabella 3 - Numero di pasti consumati al giorno**  
(valori percentuali)

	%
5 pasti	3,9
4 pasti	8,9
3 pasti	79,5
Meno di 3 pasti	7,7
<b>Totale</b>	<b>100</b>

Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione Fondazione Di Vittorio

evince che **i tre pasti principali rappresentati da colazione, pranzo e cena**, sono consumati abitualmente da circa il 95% dei rispondenti (vd. *Tabella 2*). Una percentuale del 9,9% si concede anche uno **spuntino mattutino** e l'11% una **merenda pomeridiana**. Le indicazioni nutrizionistiche sottolineano l'importanza per una dieta equilibrata di articolare i pasti proprio in cinque momenti della giornata, dai contenuti e dai menu ovviamente diversi tra loro.

Osservando il dato generale con maggiore dettaglio (*Tabella 3*), emerge che circa i tre quarti delle persone intervistate consumano tre pasti regolari al giorno. Sono pochi coloro i quali ne consumano 4 (8,9%, di preferenza i tre pasti principali e una merenda pomeridiana), e **solamente il 3,9% consuma 5 pasti al giorno**. Viceversa, un non marginale **7,7% consuma quotidianamente meno di 3 pasti**. Rispetto a questo dato, percentuali circa doppie vengono in luce considerando le persone con pensioni basse (il 13,4% consuma meno di tre pasti al giorno, tra chi ha pensioni tra 500-800 euro/mese), i residenti al Sud (16,1%) e Isole (9%), e ancor di più le persone che hanno diminuito i pasti a seguito della crisi (ben il 17,8% consuma meno di 3 pasti al giorno).

Questa rarefazione dei pasti pare anche associata all'età, ma con un andamento meno lineare di altre variabili: la

PENSA  
A COSA  
MANGI

**Tabella 4 - Cibi per la colazione**  
(percentuale dei casi)

	% di casi
Caffelatte	57,7
Salato	2,5
Caffè	27,1
Tè	13,5
Frutta	10
Bevande vegetali	4
Pane e marmellata	22,3
Orzo	3,4
Yogurt	5,6
Fette biscottate	15,3

Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione  
Fondazione Di Vittorio

PENSA  
A COSA  
MANGI

giornata e i suoi impegni. Da un punto di vista descrittivo generale (vd. **Tabella 4**), appare come la componente più ampia degli intervistati a colazione consumi caffelatte (57,7%), o caffè (27,1%). Tra le bevande, è meno frequente il consumo di tè (13,5%), bevande vegetali (4%) e orzo (3,4%). Tra i cibi, pane e marmellata sono diffusi nel 22,3% dei casi, fette biscottate nel 15,3%, yogurt nel 5,6% e solamente il 2,5% delle persone fa una colazione con cibi salati. Queste frequenze possono offrire qualche spunto in più, se consideriamo il numero di cibi che ciascuno dei rispondenti ha indicato nella propria colazione tipo. Sotto questo aspetto, una larga parte delle persone fa una colazione assai leggera, con un solo alimento (51,7%, spesso solo caffè o caffelatte); oltre un terzo combina due alimenti, mentre tre alimenti sono consumati dal 8,4% e un marginale 2,2% consuma quattro o più alimenti (vd. **Tabella 5a**).

maggior frequenza di chi consuma meno di 3 pasti quotidiani cresce fino ai 70-74 anni (10,8%), per poi ridiscendere sotto la media. Dal punto di vista dell'età, probabilmente si tratta di una fase critica e di passaggio, al netto di altre condizioni economiche, di residenza, territoriali, etc. Difatti, si può ipotizzare che le coorti precedenti vedano un maggior dinamismo, una maggiore frequenza di coppie coniugate, mentre le età più anziane – dove, tuttavia, crescono le limitazioni all'autonomia – possano godere di più frequenti controlli e sostegni da parte di figli, parenti, assistenti famigliari. Nella struttura dei pasti quotidiani, la colazione è un pasto sicuramente fondamentale. Soprattutto, la varietà e completezza degli alimenti assunti a colazione incidono sul benessere e sulla capacità di affrontare la



**Tabella 5a - Alimenti consumati a colazione**  
(valori percentuali)

	%
Un alimento	51,7
2 alimenti	37,7
3 alimenti	8,4
4 o più alimenti	2,2
<b>Totale</b>	<b>100</b>

Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione Fondazione Di Vittorio

Questi dati, peraltro, possono essere utilmente approfonditi per osservare che genere di condizioni personali e sociali vi sono sullo sfondo. Utilizzando una variabile di cui è stata già osservata la correlazione con condizioni sociali critiche, ovvero il numero di pasti quotidiani, emerge una connessione eloquente tra colazioni “leggere” (usando un eufemismo), scarsa frequenza dei pasti quotidiani e quindi condizioni economiche, di età, residenza.

In dettaglio, **ben il 79,5% di coloro che consumano meno di tre pasti al giorno, di cui uno è la colazione, nel corso di essa consuma un solo alimento (vd. Tabella 5b). Viceversa, chi già ha una struttura quotidiana dei pasti quasi ottimale,**

**con quattro pasti, consuma un alimento a colazione solamente nel 37,3% dei casi, e ne consuma tre nel 20,5%.**

## L'ALIMENTAZIONE E LA CRISI

Il questionario sulle abitudini alimentari degli anziani ha previsto anche una domanda chiave sulla diminuzione dei pasti giornalieri a causa della crisi. Come è stato illustrato nell'incrocio di questi dati con gli alimenti consumati (Tabella 1) si tratta di una condizione che ha avuto un riflesso considerevole su tutti gli aspetti dell'alimentazione, sommandosi a variabili che già di per sé introducono elementi di disegualianza, sia quantitativi sia qualitativi, rispetto ai consumi alimentari. In concreto, il dato generale (vd. Tabella 6) indica che **il 17,7% delle persone intervistate hanno patito una diminuzione – in quantità e qualità – dei pasti giornalieri a causa della crisi.**

**Tabella 5b - Alimenti consumati a colazione per numero di pasti quotidiani**  
(valori percentuali)

	%				
	5 pasti	4 pasti	3 pasti	meno di 3 pasti	Totale
Un alimento a colazione	36,9	37,3	51,9	79,5	51,6
2 alimenti	38,1	44,2	38,6	14,8	37,7
3 alimenti	20,5	15,0	7,4	5,1	8,5
4 o più alimenti	4,5	3,5	2,1	0,5	2,2
<b>Totale</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione Fondazione Di Vittorio



**Tabella 6 - Diminuzione pasti giornalieri a causa della crisi**  
(valori percentuali)

	%
Sì	17,7
No	82,3
<b>Totale</b>	<b>100</b>

Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione Fondazione Di Vittorio

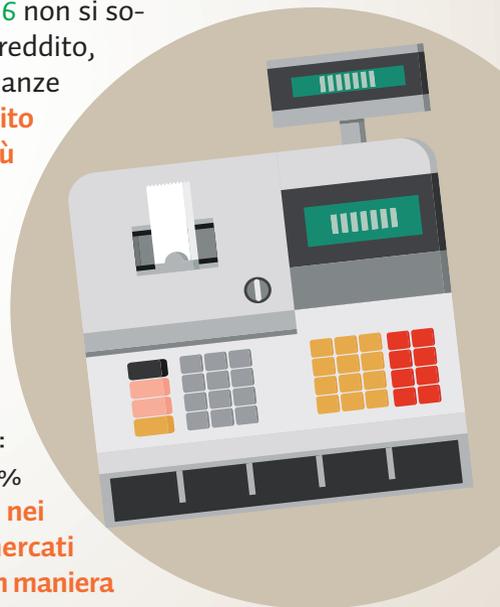
Dal punto di vista delle variabili di età, **la crisi ha inciso di più sulle coorti più anziane** (22,3% dei 70-74enni, e 26,8% dei 75-79enni), con uno stacco di quasi dieci punti percentuali rispetto ai 65-69enni. **Le donne** – tra cui è presente una quota maggiore di vedove, e quindi persone sole – per il 20% hanno diminuito pasti e consumi, contro il 15,5% degli uomini. Ovviamente **le persone vedove** (28,8%) e che **vivono da sole** (24,3%) risultano quelle più fragili. Trattandosi di una domanda che riflette la condizione sociale delle persone, i valori di coloro che hanno

diminuito i pasto a causa della crisi sono particolarmente significativi tra le **persone meno istruite** (il 28,7% di chi ha la sola licenza elementare), tra chi ha le **pensioni più basse** (il 37%, tra 500 e 800 euro) e tra **chi risiede al Sud** (36,1%) e **nelle Isole** (30,8%).

Essendo queste condizioni che possono cumularsi negli stessi gruppi di popolazione, emergono picchi particolarmente elevati di difficoltà tra alcuni profili di intervistati: ad esempio tra le donne, residenti al Sud, con pensioni tra i 500 e 800 euro, la percentuale di coloro che dichiarano di aver diminuito i pasti a causa della crisi raggiunge il 37,6%.

Va sottolineato che la domanda rappresentata nella **Tabella 6** non si sovrappone semplicemente alle variabili di stratificazione per reddito, residenza, istruzione, sesso ed età; ma osserva le diseguglianze in modo dinamico. Ovvero, **illustra il profilo di chi ha diminuito in questa fase i propri consumi, alludendo probabilmente più alla figura delle persone fragili e dei nuovi poveri, o di una classe media impoverita**. In tal senso, le strategie di adattamento possono essere complesse, e non ridursi semplicemente a un ridimensionamento della dieta e degli alimenti consumati.

Se infatti osserviamo il dato della diminuzione dei pasti sotto la luce delle relazioni di spesa e di consumo, emerge proprio che questa fase di crisi abbia ridotto il perimetro e la qualità delle opportunità di consumo e di relazione: chi ha patito la crisi fa la spesa soprattutto nei **discount** (38,7% contro 20,9% di chi non ne ha subito i contraccolpi), **ritorna nei mercati rionali** (31,7% contro 22,6%), **abbandona i supermercati** (49,8%, contro 82,8% del totale degli intervistati), ma **ricorre in maniera**



PENSA  
A COSA  
MANGI

**analoga ai negozi di quartiere** (22,3% contro 25,4%). Inoltre, sebbene non cambi la frequenza con cui si fa la spesa settimanalmente, per coloro che hanno diminuito i pasti è più frequente l'esclusività con un singolo luogo della spesa (56,5% contro 46,9%).

## LA SPESA

I luoghi della spesa frequentati dalle persone anziane sono piuttosto diversificati (vd. *Tabella 7*), pur con la **prevalenza, in termini generali, dei supermercati**. Questi sono frequentati abitualmente da circa tre quarti delle persone intervistate (76,6%). Segue una coppia di **luoghi di spesa "di prossimità"**: negozi di quartiere (24,8%) e mercati rionali (24,4%). Con valori analoghi compaiono i cosiddetti **discount** (24,3%). **Decisamente meno frequentate le altre opzioni**: mercati contadini/vendita diretta rappresentano un'opzione a km0 e presumibilmente di maggiore qualità (e costo), ma tale scelta ricade solo sul 13,6% delle persone intervistate. Decisamente marginali le scelte a favore di negozi bio-

logici (4%) e Gruppi di acquisto solidali (Gas, 2,4%). Naturalmente, dietro alla scelta dei luoghi di spesa vi sono motivazioni, spinte e orientamenti sia oggettivi (disponibilità di reddito, facilità di movimento nella città, opportunità di informazione e conoscenza, etc.) sia soggettivi, e cioè legati allo stile di consumo e alle modalità di relazione. È stato già osservato come i luoghi della spesa varino in rapporto agli effetti della crisi sugli anziani. Procedendo su questa via e mettendo in luce altre variabili socio-economiche, va anzitutto segnalato che **la mappa dei luoghi della spesa** allude a una **frattura sociale** che è confermata osservando il dato sotto il profilo dei redditi: tra coloro che hanno bassi redditi

**Tabella 7 - Luoghi abituali di spesa**  
(percentuale dei casi)

	% di casi
Negoziario	24,8
Negoziario biologico	4
Mercato rionale	24,4
Supermercato	76,6
Mercato contadino/ vendita diretta	13,6
Discount	24,3
Gas	2,4

Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione  
Fondazione Di Vittorio



PENSA  
A COSA  
MANGI

da pensione, chi fa abitualmente la spesa al supermercato è il 54,8% dei rispondenti, mentre si attesta al 90,7% tra chi ha pensioni superiori a 1.500 euro. Viceversa, i discount sono frequentati dal 33,7% delle persone che dichiarano pensioni tra 500 e 800 euro, e dal 16,5% dei pensionati con più di 1.500 euro. Inoltre, solo tra le pensioni più alte (sebbene vada sottolineato che in questa classe di rispondenti sono rappresentate prevalentemente pensioni medie e medio-basse) vi sono percentuali significative di acquisti in negozi biologici, Gas e vendita diretta: rispettivamente 7,1%, 4,5% e 17%. La conferma di questa divisione sociale degli spazi della spesa è rafforzata dalle attitudini culturali, attraverso la variabile del livello di istruzione: il 12,7% dei laureati fa la spesa nei negozi biologici, appena inferiore al 16,1% che acquista abitualmente nei discount.

Come detto, non solo la crisi e le differenze socio-economiche incidono sui consumi; ma vi agiscono anche elementi legati alla tipologia di relazioni, in particolare rispetto alla convivenza: **le persone più dinamiche paiono essere quelle che convivono con coniuge e figli** anche, evidentemente, per l'opportunità di poter contare sulle altre persone conviventi, ad esempio nella frequentazione di supermercati (86,8%, contro il 61,5% delle persone che vivono sole) o mercati contadini/vendita diretta (16,8% contro 11%). Tra chi vive solo, invece, risulta maggiore il numero di chi fa la spesa abitualmente al discount (29% contro il 20,1% di chi vive con coniuge e figli). Anche **l'età incide sui luoghi di spesa** segnalando maggiori difficoltà per chi è più anziano: più significativa col crescere dell'età è la frequentazione dei luoghi di prossimità (negozi e mercati rionali, 4-5 punti percentuali sopra la media), mentre cala il peso della spesa nei supermercati (dall'86,3% per i 60-64enni a circa il 61,5% per i 74-79enni).

Rispetto al territorio, la differente capillarità della distribuzione commerciale nel Paese si evidenzia anche nelle scelte delle persone residenti nelle diverse ripartizioni: molto più diffusi i supermercati al centro-nord rispetto al resto del Paese (dal 90,7% del Nord-est al 61,4% del Sud), anche la disponibilità di negozi biologici e Gas risulta maggiore al centro-nord, per valori pur sempre marginali ma doppi o tripli rispetto al Sud e Isole. Anche la spesa nei discount risulta legata alle differenze territoriali, ma in maniera più evidente essa risulta connessa alle condizioni diseguali socio-economiche dei territori: dal 20,4% dei residenti del Nord-ovest al 37,3% del Sud.

**Tabella 8 - Numero medio di luoghi della spesa frequentati**  
(valori percentuali)

	%
Un luogo di spesa	47,9
Due luoghi di spesa	37,4
Tre luoghi di spesa	11,9
Quattro luoghi di spesa o più	2,8
<b>Totale</b>	<b>100</b>

Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione Fondazione Di Vittorio

PENSA  
A COSA  
MANGI

Oltre all'indicazione dei luoghi concreti e del genere di esercizi commerciali frequentati, risulta interessante soffermarsi sulla molteplicità e la frequenza di tali luoghi. La maggioranza relativa degli intervistati accede a un solo ed esclusivo luogo di spesa (47,9%). Oltre un terzo (37,4%) fa la spesa in una coppia di luoghi. Assai più raro frequentare tre (11,9%) o più tipologie di esercizi commerciali (2,8%).

La frequenza con cui si fa la spesa si ripartisce in misura analoga tra una, due o tre volte a settimana, con una prevalenza della frequenza maggiore (il 37,7% fa la spesa tre volte alla settimana).

In linea generale, se il profilo socio-demografico delle persone risulta importante anche nel determinare i luoghi della spesa e la frequenza degli acquisti, le caratteristiche del territorio contano ugualmente, specie se si considerano le opportunità e i limiti che le persone anziane sperimentano nel vivere il territorio stesso. La spesa compiuta nei comuni capoluoghi e negli altri piccoli comuni presenta quindi differenze di rilievo: nei capoluoghi è più frequente, e probabilmente più pratico, raggiungere i supermercati (81,8% contro 74,7% dei comuni non capoluogo), e anche i mercati rionali (30,8%, contro 22%) ma non i discount (25,2% contro 22,1%, a favore dei piccoli comuni). Forse solo paradossalmente, l'offerta dei mercati contadini pare più diffusa nella spesa di chi vive nei comuni capoluogo (14,3% contro 13,4%).

Vivere nei capoluoghi significa anche fare la spesa con maggiore frequenza, o averne l'opportunità (tre o più volte a settimana per il 44,5%, contro 35% dei piccoli comuni); oltre al fatto di poter attingere a un'offerta più ampia, o comunque trovarla più accessibile: difatti il 18,9% di chi vive nei capoluoghi, contro il 13,2% dei residenti in piccoli comuni, fa la spesa abitualmente in tre o più luoghi.

## IL CONSUMO DEL CIBO E MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Nello spazio domestico la preparazione dei pasti e le modalità del consumo possono riflettere la qualità delle abitudini alimentari. I valori generali (vd. *Tabella 10*) indicano che **la quasi totalità delle persone intervistate (93,1%) consuma i pasti a tavola**; quasi la metà (il 46,5%) pasteggia davanti alla Tv, in buona parte seduti a tavola. Assai marginali sono invece le persone che in modo abituale consumano i pasti sul divano (2,9%) o in piedi (1,4%). **La preparazione dei pasti è effettuata principalmente a casa (98,4%)**; solo il 2,1% degli intervistati utilizza convenzioni con locali e il 1,2% frui-

**Tabella 9 - Frequenza settimanale della spesa** (valori percentuali)

	%
Una volta alla settimana	25,6
Due volte alla settimana	36,8
Tre volte o più alla settimana	37,7
<b>Totale</b>	<b>100</b>

Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione Fondazione Di Vittorio



sce di consegna a domicilio di pasti preparati. È naturale che circa **tre quarti degli intervistati (75,6%) cucinino i propri pasti**, per sé e/o per il coniuge o gli altri parenti conviventi.

**Il tempo dedicato ai pasti è in genere assai breve:** oltre la metà degli intervistati (57,1%) impiega mezz'ora; ben il 31% solamente 20 minuti, più marginale (11,9%) chi resta a tavola per un'ora o più.

Dietro i valori generali, lo stile e le modalità di consumazione dei pasti si connettono anche con consumi alimentari differenti: **a diete con minore e meno frequente presenza di carni fresche e pesce corrispondono pasti più veloci.** Tra coloro che cucinano sono sorprendentemente di meno – in misura non sensibile, tuttavia – le persone che consumano con maggior frequenza carni fresche, pesce, ma anche ortaggi e verdure. Ciò può essere il riflesso del fatto che **tra chi cucina vi è anche una quota significativa di persone sole** – soprattutto vedovi non abituati alla gestione autonoma



PENSA  
A COSA  
MANGI

**Tabella 10 - Modalità di preparazione e consumo del cibo**  
(percentuali di casi e valori percentuali)

<b>Dove consuma il pasto</b>	<b>% di casi</b>	<b>Preparazione pasti</b>	<b>% di casi</b>
A tavola	93,1	A casa	98,4
Davanti alla tv	46,5	Convenzione con locali	2,1
Sul divano	2,9	Consegna a domicilio	1,2
In piedi	1,4		
<b>Quanto tempo per il pasto</b>	<b>%</b>	<b>Cucini?</b>	<b>% di casi</b>
20 minuti	31	Sì	75,6
30 minuti	57,1	No	24,4
60 minuti	11,7	Totale	100
Oltre 60 minuti	0,2		
Totale	100		

Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione Fondazione Di Vittorio

della spesa e della preparazione dei pasti – mentre **tra chi non cucina vi è sicuramente una quota più ampia di uomini coniugati** che possono godere di una dieta più equilibrata grazie alla propria moglie (difatti, tra le persone coniugate cucinano il 52,4% degli uomini contro il 95,6% delle donne).

## IL CONSUMO DI CIBO E GLI AVANZI

La cura per una buona alimentazione si associa naturalmente all'attenzione per una spesa e un consumo alimentare ispirato alla prudenza, al risparmio e a evitare gli sprechi. Non sorprende pertanto (vd. *Tabella 11*) che tra gli intervistati solamente il 17,5% butta cibo avanzato dopo la preparazione e il 26,1% butta cibo al naturale, ancora non preparato perché non più commestibile.

**Tabella 11 - Buttar via il cibo** (valori percentuali)

Butta via cibo cucinato	%	Butta via cibo al naturale	%
Sì	17,5	Sì	26,1
No	82,5	No	73,9
<b>Totale</b>	<b>100</b>	<b>Totale</b>	<b>100</b>

Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione Fondazione Di Vittorio

Ma qual è il profilo di chi non riesce a consumare tutto il cibo preparato e gli alimenti acquistati? **Tra coloro che buttano cibo cucinato appaiono differenze sociali considerevoli**: da una parte le persone con pensioni più basse e più bassi titoli di studio (solo il 9-11% buttano cibo cucinato) e dall'altra chi ha assegni pensionistici oltre i 1.500 euro e gli alti titoli di studio (buttano cibo

**Tabella 12 - Utilizzo cibo avanzato** (percentuale dei casi)

	% di casi
Butto via	9,4
Dono al vicino	2,4
Dono a familiari	4,6
Animale domestico	16,1
Riutilizzo	73,9

Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione Fondazione Di Vittorio

oltre un quarto degli intervistati). Un rapporto analogo (circa il 15% contro il 35%) si evidenzia tra coloro che buttano cibo al naturale, considerando il confronto tra i bassi redditi/titoli di studio e quelli alti. Con gli avanzi, una minoranza butta via il cibo cucinato (9,4%, vd. *Tabella 12*), mentre **la grande maggioranza lo riutilizza al pasto**

PENSA  
A COSA  
MANGI



PENSA  
A COSA  
MANGI

**successivo o inserendolo in altre pietanze** (73,9%). Più raramente, ma in misura significativa, il cibo avanzato viene utilizzato per il proprio animale domestico (nel 16,1% dei casi, si tenga presente che il 35,7% possiede un animale domestico). Il riutilizzo è maggioritario e analogo nei valori tra tutti gli intervistati, senza differenze di rilievo tra alti e bassi redditi, tipologia di convivenza, etc. Naturalmente, invece, l'opzione "butto via" è fortemente associata alla condizione sociale, ma anche alla convivenza (con maggiore attenzione e prudenza da parte delle persone che vivono sole). Per quanto assai marginali, risulta interessante che le risposte "dono al vicino" e "dono ai familiari" siano più frequentate dalle persone con bassi redditi e bassi titoli di studio, a condizione che vivano con il coniuge.



### **SALUTE E ALIMENTAZIONE**

Il questionario ha proposto anche una batteria di domande che alludono allo stato di salute delle persone intervistate (vd. *sintesi nella Tabella 13*). Naturalmente lo stato di

### **Tabella 13 - Salute e alimentazione**

(valori percentuali)

<b>Ha una corretta alimentazione</b>	<b>%</b>
Sì	74,4
No	25,6
Totale	100
<b>Segue una dieta</b>	<b>%</b>
Sì	15,8
No	84,2
Totale	100
<b>Se sì, perché</b>	<b>%</b>
Motivi di salute	65,8
Motivi personali	34,2
Totale	100
<b>Ultimi esami del sangue</b>	<b>%</b>
6 mesi fa	46,5
1 anno fa	38,3
2 anni fa	9,9
Più di 2 anni fa	5,3
Totale	100
<b>Difficoltà di masticazione</b>	<b>%</b>
Sì	20,4
No	79,6
Totale	100
<b>Fumatore</b>	<b>%</b>
Sì	18,3
No	81,7
Totale	100
<b>Svolgi attività sportiva</b>	<b>%</b>
Sì	28,1
No	71,9
Totale	100

Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione Fondazione Di Vittorio

salute e la salubrità dei comportamenti possono essere associate alle abitudini alimentari, per quanto su di esse incidano un complesso di fattori che in questo lavoro non vengono presi in considerazione, ma che restano assai rilevanti: lo stato del sistema sanitario, assai diversificato nelle diverse aree del paese; la carriera lavorativa e le mansioni degli ex lavoratori, ora pensionati, etc. Un sorvolo delle principali evidenze mostra anzitutto che i tre quarti degli intervistati valuta di avere una corretta alimentazione (74,4%); il 15% segue una dieta, che per circa i due terzi di coloro che rispondono “Sì” è motivata dalle proprie condizioni di salute, e nel restante 34,2% da scelte e motivazioni personali di altra natura (benessere, scelte etiche, etc.). La frequenza degli esami del sangue effettuati è piuttosto alta nel complesso degli intervistati: il 46,5% ha fatto gli ultimi esami non più di sei mesi prima dell’intervista, e il 38,3% tra sei mesi e un anno. Sono segnalate difficoltà di masticazione nel 20,4% dei casi, soprattutto legate a problemi dentali non curati, anche in relazione ai costi e alla scarsa presenza dei servizi pubblici specialistici e della medicina di base nel campo della prevenzione. È un fumatore abituale il 18,3% degli intervistati, mentre il 28,1% svolge un’attività sportiva regolare di qualche genere.

Più in dettaglio, **l’autopercezione di una corretta alimentazione è fortemente correlata alle variabili che esprimono le differenze sociali e di reddito**: risulta meno diffusa tra chi ha patito la crisi (ben il 41,9% afferma non avere una corretta alimentazione), tra i più bassi redditi (33,7% di chi ha pensioni tra 500 e 800 euro), tra coloro che vivono a Sud e nelle Isole (oltre il 30%). Non sorprende che queste differenze si riflettano ancora tra coloro che seguono una dieta, con alcune sfumature in più. Difatti le persone con pensioni tra 500 e 800 euro solo nel 12,5% dei casi seguono abitualmente una dieta, e tra i motivi ben l’80% lo fa per fattori legati alla salute. Viceversa, **i più alti redditi** (oltre 1.500 euro) **seguono una dieta in misura leggermente superiore** (nel 17,5% dei casi), **alla quale si orientano in modo più netto per motivazioni personali** (42,3%). Incrociato alla condizione sociale vi è il fattore territoriale, sebbene più

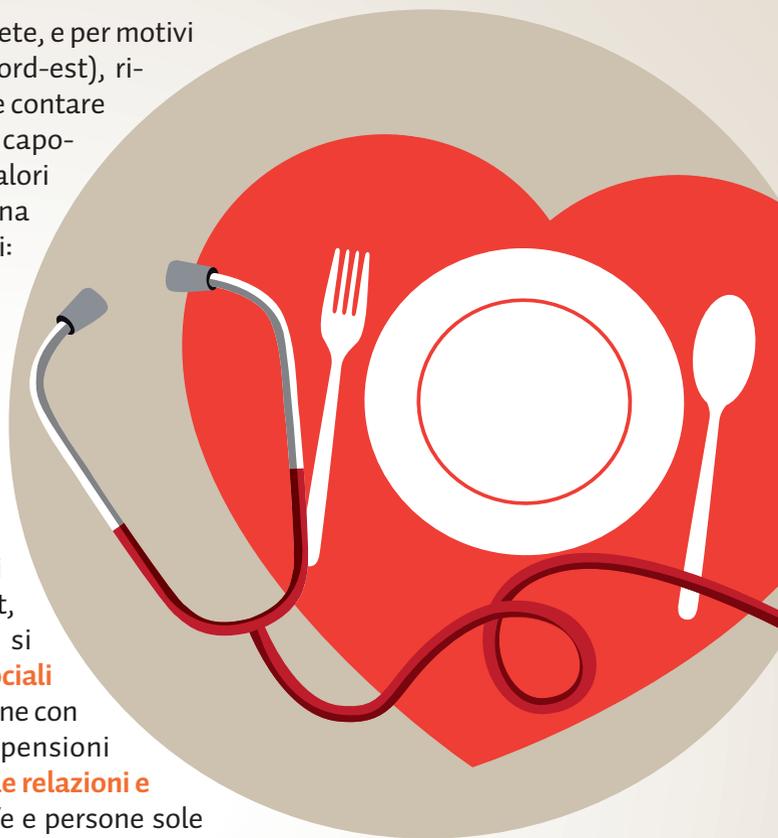


PENSA  
A COSA  
MANGI

sfumato: è maggiore la frequenza di diete, e per motivi personali, a Nord (specialmente a Nord-est), rispetto al Sud e Isole. Sembrano inoltre contare le differenze di residenza in comuni capoluogo o piccoli centri, non tanto per i valori quasi analoghi di chi segue o meno una dieta, ma soprattutto per le motivazioni: le scelte personali prevalgono nei capoluoghi, nel 41,2% dei casi contro il 31,2% dei piccoli centri.

**La frequenza degli esami e la diagnostica non risultano diversificati rispetto alla scala del centro di residenza, ma sul piano territoriale emergono differenze considerevoli:** gli ultimi esami a sei mesi sono stati svolti dal 51,8% degli intervistati del Nord-est, e solo dal 38,6% delle Isole. A ciò si somma **l'incidenza delle differenze sociali** (esami a sei mesi nel 40,9% delle persone con pensioni basse, contro il 54% delle pensioni alte), ma anche **influenze più vicine alle relazioni e alle condizioni di convivenza** (vedovi/e e persone sole svolgono meno frequentemente esami di controllo).

Un riflesso della qualità e accessibilità del sistema sanitario pubblico emerge anche dalle difficoltà di masticazione: una percentuale di persone tra il 35% e il 40% di coloro che hanno diminuito i pasti a causa della crisi e che hanno pensioni basse ha segnalato difficoltà di masticazione, valori doppi rispetto agli alti redditi. A questo si affiancano condizioni eventualmente critiche nella sfera personale, che alludono maggiormente all'influsso del contesto relazionale nel mantenere un buon stile di vita e nel fare prevenzione quotidiana: persone sole e vedovi/e rispondono di avere una cattiva masticazione, rispettivamente nel 26,2% e nel 31,7% dei casi. L'attività sportiva segue le stesse logiche di differenziazione: al di là delle piccole attività fisiche, di sollievo e prevenzione, che potrebbero essere svolte quotidianamente (sia che le persone si auto-attivino sia che partecipino a corsi e percorsi informativi), **l'attività sportiva**



PENSA  
A COSA  
MANGI

è comunque associata a costi e quindi pone un problema di accessibilità assai evidente negli orientamenti degli intervistati: le persone con bassi redditi le frequentano nel 11,8% dei casi, contro ben il 44,3% dei redditi più alti; stessa proporzione si evidenzia tra chi ha patito maggiormente la crisi, tra gli alti e bassi titoli di studio, tra differenti ripartizioni territoriali (fanno attività sportiva il 45,6% dei residenti a Nord-est, contro il 19,4% del Sud e il 12,7% delle Isole). Anche in questo caso la motivazione e la spinta per l'attività sportiva possono essere legate al contesto familiare: le persone coniugate (il 30,6%) e celibi/nubili (31,8%) – peraltro mediamente più giovani dei vedovi – fanno attività sportiva più di frequente.

## IL CAMBIAMENTO

Nel corso dell'illustrazione dei dati è emersa forte l'impressione del peso di alcuni fattori strutturali (reddito, territorio) e personali (età, sesso, convivenza) sugli stili e le abitudini alimentari delle persone anziane. Peraltro è stato segnalato come l'attraversamento della crisi abbia comportato per un minoranza di anziani – sebbene assai significativa – una forte pressione a modificare molti aspetti del proprio rapporto con l'alimentazione.

**Tutto questo, come si rapporta con gli orientamenti soggettivi al cambiamento?** Anzitutto, i dati generali (vd. *Tabella 14*) mostrano che ben **il 40,1% degli intervistati è disponibile a cambiare le proprie abitudini alimentari**. Tra le motivazioni, prevalgono quelle legate alla salute e al benessere (84%), ma vi sono quote di persone per le quali il cambiamento è anche associato a obiettivi di sostenibilità ambientale (eliminare lo spreco per il 9,8% degli intervistati, e produrre meno rifiuti e inquinamento per il 6,1%). A questa disponibilità generale si associa un'analogha **disponibilità alla frequenza di corsi e occasioni formative, nel 39,6% dei casi**.

Quali sono i fattori positivi, e quali le restrizioni o gli elementi critici che possono ostacolare il cambiamento? Come già osservato rispetto ad altri temi del questio-

### Tabella 14 - Disponibilità al cambiamento

(valori percentuali)

Disponibilità a cambiare abitudini	%
Sì	40,1
No	59,9
<b>Totale</b>	<b>100</b>
Se sì, perché	%
Stare in salute	84
Eliminare lo spreco	9,8
Produrre meno rifiuti e inquinamento	6,1
<b>Totale</b>	<b>100</b>
Disponibilità frequenza corso	%
Sì	39,6
No	60,4
<b>Totale</b>	<b>100</b>

Fonte: ricerca Spi Cgil, elaborazione Fondazione Di Vittorio



nario, anche **la disponibilità a cambiare abitudini si lega alla condizione reddituale delle persone, ma in misura inferiore alle differenze di istruzione.** Questo mostra il peso dell'elemento culturale nel favorire un atteggiamento più favorevole al cambiamento, insieme al condizionamento esercitato dalle condizioni economiche: ciò emerge in una **differenza di circa dieci punti tra coloro che hanno patito la crisi, e chi no.** Nel complesso, **la disponibilità a cambiare abitudini si concentra in modo evidente su caratteristiche personali e relazionali:** coinvolge maggiormente le **donne** (42,1%) rispetto agli uomini (38,4%); **le persone più giovani** (48,1% dei 60-64enni, contro il 30,5% dei 75-79enni), ma contano anche **differenze di residenza e padronanza del territorio** (mostra di voler cambiare abitudini il 47,3% di chi fa la spesa in almeno tre luoghi, contro il 36,8% di chi acquista d'abitudine solo in un luogo).

Il fatto che nella definizione delle preferenze e dell'apertura al cambiamento concorrono fattori di tipo culturale, in senso ampio, ricorre anche nell'analisi della risposta circa le motivazioni dell'eventuale cambiamento di abitudini: quelle più "postmaterialiste", e cioè legate a sostenibilità ambientale e riduzione di sprechi e consumi superflui, raggiungono percentuali sopra la media (per quanto non radicalmente diverse) proprio gli alti redditi, gli alti titoli di studio, i residenti nei capoluoghi.

Infine, la disponibilità alla frequenza dei corsi, un aspetto di interesse per le attività volontarie e gli orientamenti delle agende negoziali del sindacato, individua alcuni profili tra le persone intervistate. Da una parte, anche in questo caso si intrecciano condizioni facilitanti legate alla situazione sociale e allo status delle persone: **tra gli alti redditi la disponibilità è**

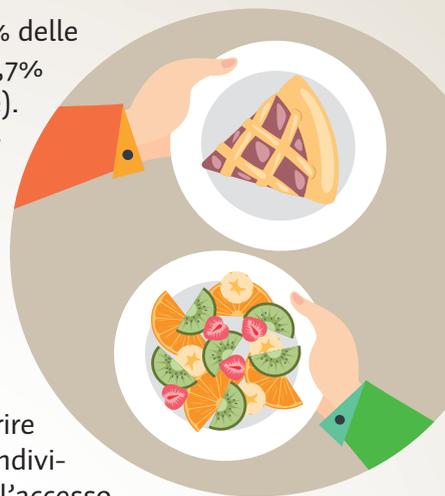
PENSA  
A COSA  
MANGI



**maggiore** (47,2% delle pensioni oltre i 1.500 euro, contro il 32,7% delle pensioni più basse) e soprattutto tra i **titoli di studio più alti** (48,7% dei laureati, rispetto al 26,4% di chi la sola licenza elementare).

**Tale disponibilità sembra quindi associarsi sia alle risorse economiche disponibili ma anche ad abitudini consolidate più dinamiche:** sono disponibili a frequentare corsi soprattutto coloro che acquistano cibi e alimenti in luoghi diversi (49% di chi ne frequenta almeno tre, contro il 35,7% di chi acquista solo in un luogo). Naturalmente le condizioni soggettive incidono, principalmente in relazione all'età (è disponibile il 50,8% dei 60-64enni, contro il 24,9% dei 75-79enni).

La combinazione di condizioni sociali e soggettive che paiono favorire di per sé la disponibilità alla frequenza di corsi, può aiutare nell'individuazione di quei **soggetti che andrebbero sostenuti e facilitati** nell'accesso alle occasioni formative, dal momento che la loro scarsa disponibilità appare prevalentemente condizionata da fattori di contesto: le persone più anziane, quelle meno istruite e in condizioni economiche più difficili. Allo stesso tempo, andrebbe **valorizzata la disponibilità di altri soggetti** che pur avendo abitudini alimentari e comportamenti diversificati su altri aspetti, mostrano un maggiore orientamento al cambiamento. Ad esempio, **le donne indicano una disponibilità alla frequenza dei corsi maggiore degli uomini** (44,6% contro 35,1%). È anche da segnalare un dato apparentemente contraddittorio. Tra coloro che hanno subito un calo dei pasti a causa della crisi vi sono persone prevalentemente già di basso reddito e condizione sociale non elevata; tuttavia, va considerato che **nel processo di riduzione dei consumi agisce anche l'autopercezione di un calo delle proprie possibilità di benessere a seguito della crisi**, anche tra persone con redditi medio-bassi e medi. Da ciò deriva che, sebbene in misura più limitata rispetto ai percettori di pensioni tra 500 e 800 euro (37%), anche le persone con redditi da pensione più alti hanno sperimentato un calo relativo delle proprie disponibilità e quindi ridimensionato i consumi alimentari (ad esempio, il 8,2% di chi a pensioni tra 1.200 e 1.500 euro, e il 17,7% di chi conta su assegni compresi tra 800 e 1.200 euro). Per cui se non sorprende che la disponibilità alla frequenza di corsi sia inferiore tra chi ha subito una diminuzione dei pasti a causa della crisi, ciò appare comunque in misura assai vicina a quella di chi non ha patito questo calo relativo dei consumi (38,4%, contro 40,3%). In qualche misura, si può pensare che vi sia una volontà di cambiamento e di adattamento positivo, anche tra chi ha visto erodere le proprie risorse – economiche, e non solo – nel corso della crisi.



PENSA  
A COSA  
MANGI

## Conclusioni

L'analisi delle abitudini alimentari degli anziani, realizzata attraverso la ricerca *Pensa a cosa mangi*, ha fornito un'ampia descrizione delle caratteristiche, degli elementi critici ma anche delle opportunità vissute dagli anziani in questi anni di crisi economica.

Più che fornire una sintesi dei principali elementi emersi, nelle conclusioni potrebbe risultare utile soffermarsi sugli aspetti che possono più facilmente tradursi in **azioni progettuali, iniziative negoziali, campagne informative e formative** promosse sia dal sindacato dei pensionati sia dalla rete associativa dell'Auser.

Anzitutto, la ricerca ha evidenziato come la **condizione sociale conti**, nel determinare opportunità ed esclusione anche nel campo del benessere legato alle abitudini e ai consumi alimentari. A diverse condizioni sociali (che in Italia significa anche diverse collocazioni territoriali) corrispondono **diversi panieri di alimenti** nella dieta quotidiana, **diverse possibilità di accesso a una rete commerciale diversificata, legami positivi o meno tra alimentazione e prevenzione**.

Allo stesso tempo, anche i **soggetti contano**, e cioè le differenze culturali, di genere, le motivazioni e le aspettative, il livello di istruzione, le relazioni di convivenza e di vicinato. Agire su questi elementi può anche **tradursi in cambiamenti a costo zero**, per quanto le maggiori risorse si concentrino soprattutto tra le **persone più istruite, coniugate,**



**tra le donne, e tra che vive nelle città più grandi:** maggiori informazioni, occasioni di formazione, approcci nutrizionali equilibrati, varietà e mobilità nell'accesso al territorio.

Allargando il campo delle relazioni, è evidente anche quanto il **territorio conti:** ad esempio rispetto alle opportunità offerte dai comuni capoluogo e dai piccoli centri (i quali sono peraltro i centri presidiati capillarmente dalle Leghe dello Spi Cgil).

Il tema dell'alimentazione è senza dubbio un tema trasversale a diversi campi di attività sociale e a diverse dimensioni. Esso incrocia infatti la **dimensione sociale ed economica** (compreso il coinvolgimento, che non è stato affrontato nella ricerca, della distribuzione e degli esercizi commerciali), **quella soggettiva e quella relazionale**, senza dimenticare **quella territoriale**. Peraltro, queste tre dimensioni non possono esaurirsi in una linea esclusiva di attività rivendicativa, perché gli interlocutori, le prerogative istituzionali, ma anche la possibilità stessa di incidere mediante politiche, servizi e prestazioni è sì fondamentale, ma non esaustiva. Per sviluppare iniziative per la salute e il benessere degli anziani legate all'alimentazione occorre probabilmente attivare tutta la filiera delle iniziative e della partecipazione degli anziani, sia sotto il profilo sindacale, sia associativo, ma anche valorizzando le attitudini e le capacità delle persone stesse e dei territori in cui esse vivono.

Ciò significa tener conto dell'iniziativa della **contrattazione sociale** per sostenere anche indirettamente i redditi più bassi degli anziani, e cioè di coloro che maggiormente rischiano squilibri nutrizionali e conseguenze sulla salute e sul benessere. Ma anche, e in connessione con le strutture dell'associazionismo, **sviluppare interventi territoriali**, nei quartieri, che facilitino e rendano agevole per le persone anziane accedere a una rete di opportunità per acquisti di qualità e una sana alimentazione, puntando in particolare sui soggetti più fragili ("grandi anziani", persone sole) anche in relazione al contesto territoriale.

Oltre a queste dimensioni, il cambiamento può anche essere sostenuto a **livello personale e relazionale**, quindi interno agli spazi di prossimità (condominio, quartiere) o a quelli domestici. In questo senso, le occasioni informative e formative potrebbero avere una dimensione anche pubblica e di comunità, capace di creare o rafforzare i legami di prossimità, oltre a favorire in ambito domestico una maggiore condivisione delle responsabilità familiari e di cura della casa e dell'alimentazione, tra uomini e donne.





Chiuso in tipografia il 29/09/2016  
Stampa SPADAMEDIA S.R.L., Roma  
Stampato su carta "FSC® Recycled certified tipo Cyclus Print"