

## **Le abitudini alimentari degli altoatesini 2006**

Negli ultimi decenni il rapporto fra l'uomo e il cibo si è profondamente modificato sia qualitativamente sia quantitativamente, provocando nei paesi industrializzati comportamenti alimentari poco razionali, dai quali possono scaturire patologie più o meno gravi e, nei paesi in via di sviluppo, carenze di elementi nutritivi necessari alla vita e alla salute. Grazie all'indagine multiscopo sulle famiglie dell'anno 2006 si possono analizzare gli stili alimentari degli altoatesini.

### **Per gli altoatesini il pranzo resta il pasto principale**

Fare colazione bevendo e mangiando qualcosa è abitudine del 73,0% della popolazione, solo il 7,7% non fa per niente colazione, il 13,8% si limita a bere qualcosa. L'abitudine di fare colazione sia mangiando che bevendo cresce all'aumentare dell'età: dal 61,2% dei 14-19enni, all'84,0% degli ultrasessantacinquenni.

Per più dell'80% degli altoatesini il pranzo è il pasto principale. Si notano però grandi differenze per gruppi linguistici: l'84,2% della popolazione tedesca e il 73,4% della popolazione italiana considera il pranzo come pasto principale. La cena, invece, è il pasto principale per il 9,0% dei tedeschi e per il 21,6% degli italiani.

La percentuale di chi considera la cena come pasto principale, sale tra la popolazione attiva (18,8%) e tra gli studenti (16,4%).

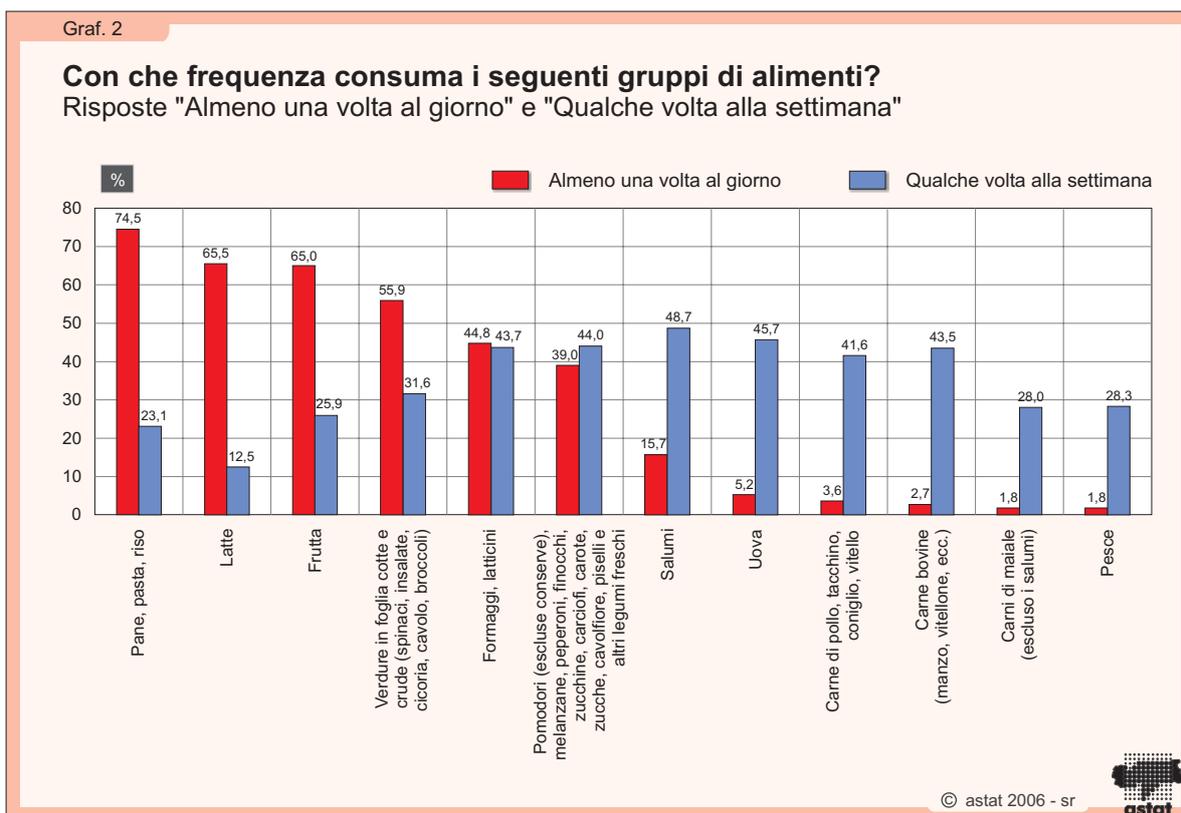
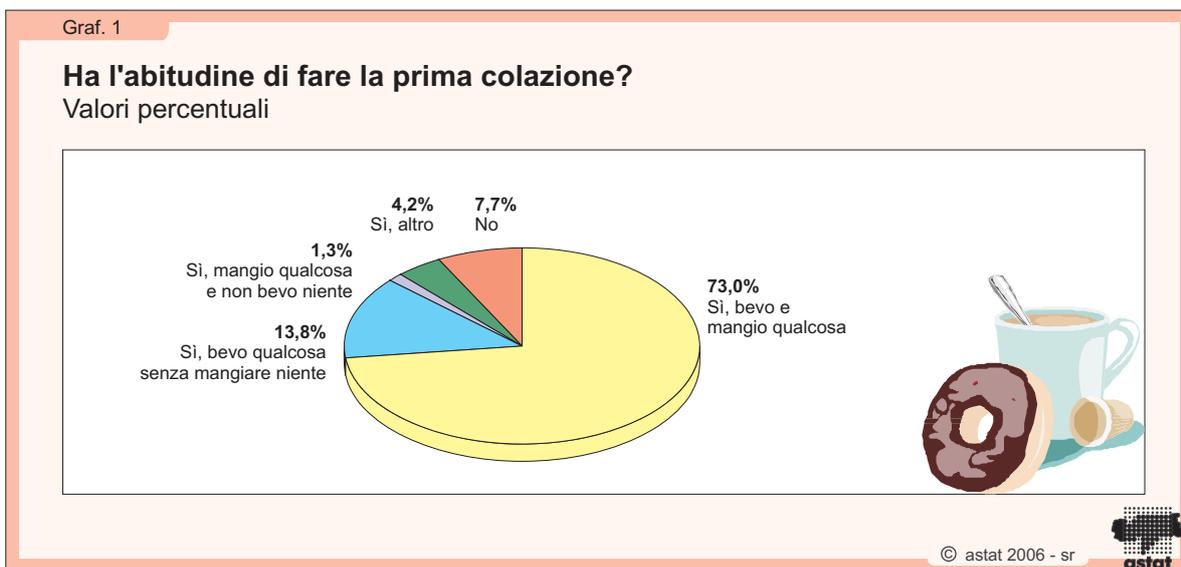
### **Pane, pasta e riso sono gli alimenti più consumati**

L'alimentazione degli altoatesini comprende prevalentemente cibi ricchi di carboidrati come pane, pasta e riso; ben il 74,5% li consuma almeno una volta al giorno, gli italiani (87,3%) più dei tedeschi (68,6%). Segue il consumo di latte con il 65,5% della popolazione che lo beve almeno una volta al dì e al terzo posto la frutta: il 65,0% ha dichiarato di mangiare frutta tutti i giorni e il 24,4% la mangia più volte al giorno.

Sia la carne bovina che le carni bianche vengono consumate almeno una volta alla settimana dal 45% mentre meno di una volta alla settimana ca. dal 47%. La carne di maiale viene consumata di meno: il 29,8% più volte a settimana e il 50,4% più raramente, mentre il 19,8% ha dichiarato di non mangiare mai carne di maiale. Invece poco meno di due terzi della popolazione consuma salumi almeno qualche volta nel corso della settimana.

Il pesce è uno degli alimenti consumati con minore frequenza: il 57,1% lo consuma meno di una volta alla settimana, il 12,8% non lo mangia mai.

Più della metà della popolazione mangia verdura almeno una volta al giorno e poco meno di un terzo alcune volte alla settimana.



**Indicazioni per la redazione:** Per ulteriori chiarimenti si prega di rivolgersi alla dott.ssa Angela Giungo, tel. 0471/414048.

Riproduzione parziale o totale del contenuto, diffusione e utilizzazione dei dati, delle informazioni, delle tavole e dei grafici autorizzata soltanto con la citazione della fonte (titolo ed edizione).