

# Vivere in

# Puglia!



**Abitudini e stili di vita  
nella nostra regione**



## Popolazione negli ultimi due anni

**2022: 3.922.941**



**2023: 3.907.683**



1.910.909



2.012.032



1.904.137



2.003.546

## ABITUDINI NEI PASTI E CONSUMO DI CIBI



- colazione adeguata (con latte e/o del cibo)
- colazione con latte e del cibo
- pranzo in casa    ■ pranzo in mensa
- pranzo al ristorante o trattoria
- pranzo al bar
- pranzo sul posto di lavoro

pranzo sul posto di lavoro  
5 %

colazione adeguata (con latte e/o del cibo)  
78 %

pranzo in casa  
87 %

colazione con latte e del cibo  
43 %

L'87% della popolazione pugliese ha mantenuto l'abitudine di pranzare in casa! Il pranzo è il pasto principale per il 77,9% dei pugliesi.

**Il 75,9% dei pugliesi da 3 anni in su consuma da 2 a 4 porzioni di verdure, ortaggi o frutta seguendo le indicazioni della piramide alimentare. Il 45,3% però assume dolci almeno qualche volta a settimana.**



75,9%



45,3%



## FUMATORI O NO?

abitudine al fumo dai 14 anni in su



Nel 2021 i pugliesi non fumatori erano il 62,1%, nel 2022 sono diminuiti al 59,6%.

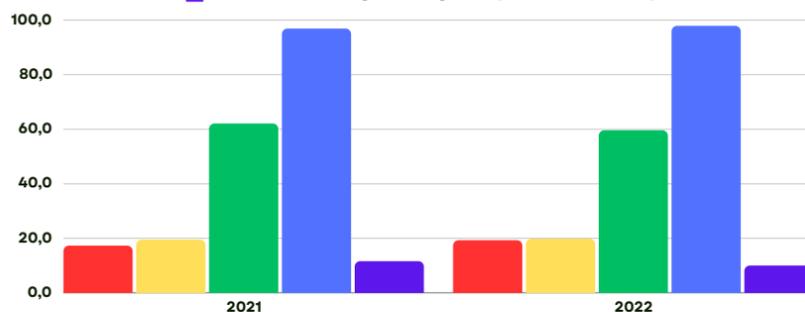
**I fumatori sono invece aumentati dal 17,3% al 19,3%.**

Il numero medio di sigarette fumate al giorno è 10. (nel 2021 erano circa 12)

■ fumatori    ■ ex fumatori    ■ non fumatori

■ Persone di 14 anni e più fumatori che fumano sigarette

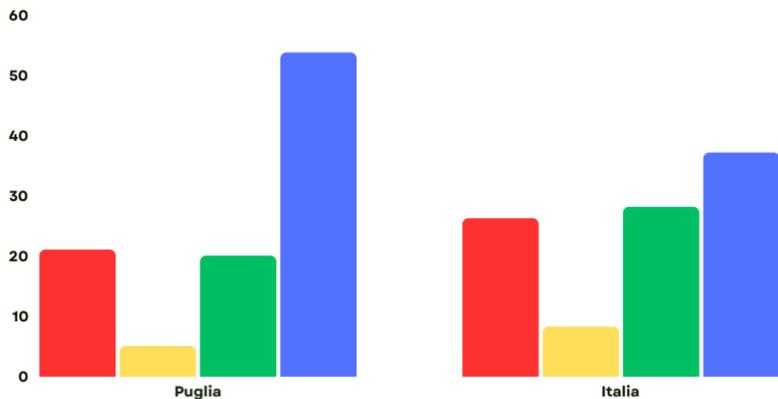
■ Numero medio di sigarette al giorno (persone di 14 anni e più)



## SPORT E ATTIVITA' FISICA



- Sport in modo continuativo
- Sport in modo saltuario
- Solo attività fisica
- Né sport, né attività fisica



**I pugliesi di 3 anni in su che non svolgono ne' sport ne' attività fisica sono il 53,8%, una percentuale maggiore rispetto a chi pratica sport in modo continuativo, che è solo il 21,1%, e più alta anche rispetto al dato italiano che è del 37,2%**

## Tutte le abitudini considerate influiscono sul peso?

### CONTROLLO DEL PESO e I.M.C.

% Persone di 18 anni e più per indice di massa corporea



Nel 2022, il 46,5% della popolazione pugliese è risultata normopeso, il 38,3% sovrappeso ed il 13,1% obesa. Queste ultime percentuali sono leggermente superiori al dato nazionale.

