



STILI DI VITA, DI GENERAZIONE IN GENERAZIONE

Dal secondo dopoguerra ad oggi le generazioni che si sono succedute hanno sperimentato condizioni di vita molto diverse rispetto a quelle che le avevano precedute, ad esempio hanno goduto di condizioni igienico sanitarie decisamente migliori, e poi dagli anni '70 di un più ampio accesso ai servizi sanitari grazie all'introduzione del sistema sanitario nazionale, molti più giovani hanno potuto istruirsi – ricordo a chi ci ascolta che l'istruzione nel 1948 è diventata pubblica, gratuita e obbligatoria. E poiché la maggiore istruzione comporta anche una migliore consapevolezza rispetto ai comportamenti a rischio e alla tutela della salute, mi chiedo: come sono cambiate le abitudini e, più in generale, gli stili di vita di chi vive in Italia?

Io sono Cristiana Conti e questo è Dati alla mano, un podcast di Istat, l'Istituto nazionale di statistica dove lavoro nella Direzione per la comunicazione, informazione e servizi ai cittadini e agli utenti. Questa iniziativa rientra in un progetto di comunicazione divulgativa. In questo episodio esploreremo gli stili di vita di ieri e di oggi, confrontando le stesse classi d'età che si sono succedute negli anni.

Come si fa a confrontare le generazioni e, in particolare, gli stili di vita che hanno adottato? In Istat abbiamo diversi punti di forza. Ve ne presento due: dagli anni '80 l'indagine Condizioni di salute e ricorso ai servizi sanitari e, dal '93, l'indagine multiscopo sugli aspetti della vita quotidiana. Sono due fonti importanti che ci aiutano a capire come stiamo cambiando e quali strade - anche di consapevolezza- stiamo percorrendo. E allora, detto questo, quali sono gli stili di vita di persone della stessa età ma che hanno vissuto in momenti diversi? L'ho chiesto a Romina Fraboni che è stata vice coordinatrice dell'edizione 2025 del Rapporto annuale dell'Istat in cui si affronta, fra gli altri, anche questo tema.

Cristiana. Ciao Romina, benvenuta

Romina. Grazie, e un saluto a chi ci ascolta

C. Le abitudini delle persone sono cambiate nel tempo, penso ad esempio al fumo – una volta era difficile vedere un film in cui non ci fosse almeno un fumatore, segno che fumare era una modalità di comportamento rappresentabile – oggi non è più così, la consapevolezza dei danni per la salute è diffusa e i fumatori sono in diminuzione, giusto?

R. decisamente sì. Pensa che fumava più del 60% dei giovani uomini di 30-34 anni nati nel secondo dopoguerra. Alla stessa età – quindi 30-34 anni - tra i nati negli anni '90 la percentuale di fumatori scende al 33,4%

C. quasi dimezzata. E le donne?

R. Nel complesso la quota di donne fumatrici è sempre stata inferiore a quella degli uomini fumatori, ma anche per le donne c'è stata una diminuzione nel corso delle generazioni anche se più lenta e irregolare. C'è stato un picco fra le trentenni nate negli anni '50 ma oggi – cioè tra le trentenni nate negli anni '90 - fuma meno del 20%

C. mi sembrano buone notizie

R. vero. Però oggi c'è anche un altro fenomeno di cui tenere conto.

C. quale?

R. le sigarette elettroniche e i vari prodotti a tabacco riscaldato. Ne fa uso più del 14% dei giovani fra i 18 e i 34 anni. E spesso l'uso è associato a quello delle sigarette normali

C. e questa non è una buona notizia. Altri comportamenti a rischio?

R. il consumo di bevande alcoliche, ad esempio. Nel tempo è cambiato profondamente il tipo di consumo di alcol

C. ovvero?

R. Per i nati nell'immediato dopoguerra parliamo di uso quotidiano ma moderato - vale a dire vino bevuto ai pasti - ma questa abitudine è in forte declino

C. cioè non si beve più ai pasti?

R. è un'abitudine sempre meno praticata di generazione in generazione, mentre invece è aumentato il consumo di alcol occasionale, ad esempio nel fine settimana, fuori pasto, talvolta in quantità elevate - e parliamo non solo di vino ma anche di birra e superalcolici

C. Ci siamo avvicinati allo stile dei paesi nordici?

R. Di fatto sì

C. e il fenomeno del *binge drinking*, cioè bere fino a perdere il controllo di sé, fino a ubriacarsi?

R. negli ultimi vent'anni è rimasto più o meno stabile. Per entrare nel dettaglio, nel 2023 riguarda il 7,8% della popolazione, con un picco nella fascia fra i 20 e i 24 anni. Però anche in questo campo abbiamo notato cambiamenti nel tempo, pensa che il *binge drinking* riguardava il 9,0% dei 35-39enni nati nei primi anni '70, mentre nei coetanei nati quindici anni dopo, nel 1985-89, la percentuale supera il 15%.

C. un cambiamento su cui riflettere. Passiamo alle buone abitudini. Che mi dici della pratica sportiva?

R. Ti dico che negli ultimi trent'anni, sempre più persone hanno iniziato a dedicare parte del loro tempo libero ad attività fisico-sportive. Pensa che dal 1995 al 2023 la quota di popolazione di 10 anni o più che pratica sport in modo continuativo è passata dal 16,6% al 27,6%.

C. Un bel salto!

R: Sì, ogni generazione è più attiva della precedente. Prendiamo chi ha fra i 45 e i 49 anni: tra i nati nel dopoguerra praticava sport (in modo saltuario o continuativo) solo il 18% mentre fra i coetanei nati nella seconda metà degli anni '70 gli sportivi sono quasi il 40%. E questa tendenza si vede in tutte le classi di età.

C: quindi vale anche per i giovani?

R: I più attivi sono i giovani nati dalla seconda metà degli anni '80 in poi. Se guardiamo ai giovanissimi, il cambiamento è ancora più evidente. Tra i ragazzi di 10-14 anni oggi due su tre fanno sport.

C: E se guardiamo ai meno giovani?

R: È vero che con l'età si tende a muoversi di meno, ma anche tra le persone più adulte l'abitudine all'attività sportiva sta crescendo. Prendiamo la fascia d'età 60-64 anni: faceva sport il 18% dei nati nel dopoguerra, mentre fra i 60-64enni di oggi, cioè quelli nati nei primi anni '60 - la quota supera il 30%.

C. Non male!

R. Non ho finito, cresce la pratica anche fra i 65-69enni: praticava il 17,5% dei nati nel dopoguerra mentre oggi siamo quasi al 28%

C: Ci sono differenze tra uomini e donne?

R: ancora sì, ma il divario si sta riducendo, soprattutto tra i più giovani. Le ragazze nate nei primi anni '80 che facevano sport tra i 10 e i 14 anni erano meno della metà, quelle nate dieci anni dopo erano più del 60%.

C: Però, nonostante tutto, siamo ancora tra i Paesi europei più sedentari...

R: Purtroppo sì. E questo è un problema perché la sedentarietà è un fattore di rischio per la salute. Ancora oggi più di un terzo della popolazione non fa alcuna attività fisica.

C: Ma nemmeno una passeggiata?

R: se parliamo di chi fa attività fisica leggera, come camminare almeno un paio di chilometri, nuotare o andare in bici, fra il 1995 e il 2023 la percentuale è addirittura diminuita dal 36% al 28,4%.

C: E ci sono differenze territoriali?

R: Sì, anche se il Mezzogiorno che era indietro sta recuperando terreno. Però, ad esempio, tra i giovanissimi nati nel 2000-2004 fanno sport tre su quattro al Centro-Nord e solo due su quattro nel Mezzogiorno.

C. parlare di attività fisica mi fa venire in mente un altro dei pilastri di vita sana individuati dall'Organizzazione mondiale della sanità: l'alimentazione. Le abitudini alimentari sono cambiate nel tempo? E se sì, come?

R. Posso dirti che nel tempo è aumentata l'abitudine di consumare una colazione adeguata

C. Ok, ma cosa intendi per colazione adeguata? Perché mi vengono in mente tanti diversi tipi di colazione... dal classico, romano, cappuccino e cornetto in poi...

R. Certo, ma a fini statistici una colazione adeguata consiste nel bere il latte e/o mangiare qualcosa. E ti posso confermare che è un'abitudine che si è diffusa dal dopoguerra e si è stabilizzata tra le generazioni nate dal 1970 in poi. Nel 2024 riguarda l'80,1% della popolazione di 10 anni e più, mentre trent'anni prima era intorno al 68%

C. è una buona notizia questo trend

R. meno buono invece un altro trend, quello del consumo di frutta e verdura

C. Le basi della famosa dieta mediterranea. Cosa succede?

R: rispetto al consumo di almeno quattro porzioni al giorno di frutta, verdura e ortaggi - escluse le patate - abbiamo rilevato una diminuzione negli ultimi trenta anni: nel 1994 riguardava il 94% della popolazione di almeno dieci anni, nel 2024 siamo scesi al 78,2 %

C: uhm e come va il confronto tra le varie età?

R: Il calo è più marcato tra i giovani dai 15 anni in su. A parità di età, le generazioni più recenti mostrano abitudini alimentari meno salutari: se confrontiamo le abitudini dei 30-34enni i nati nei primi anni '60 e quelli nati 15 anni dopo, il consumo di frutta, verdura e ortaggi è sceso di oltre dieci punti percentuali.

C. differenze di genere?

R. il calo riguarda tutti, anche se le donne mantengono un consumo più alto.

C. e dall'alimentazione passerei a un tema fortemente correlato: il peso corporeo, che ci dice la bilancia?

R. ci dice che in 40anni l'obesità si è diffusa. Per intenderci, all'inizio degli anni '80 riguardava il 7,4% delle persone dai 18 anni in su, nel 2024 riguarda 11,8%. E l'aumento riguarda in particolare gli uomini,

C. ah, e ricordiamo che l'OMS ha classificato l'obesità come una vera e propria patologia

R. sì, anche perché aumenta il rischio cardio-vascolare, il rischio di diabete di tipo 2 e di alcuni tipi di tumore

C. parliamo di obesità, non di eccesso di peso, giusto?

R. giusto, ma anche per quanto riguarda l'eccesso di peso abbiamo rilevato che sta aumentando di generazione in generazione, soprattutto fra i giovani .

C. ci dai qualche numero?

R. i 20-24enni nati all'inizio degli anni 2000 presentano quote di eccesso di peso decisamente superiori rispetto ai coetanei delle generazioni precedenti: parliamo del 21,6 % contro il 13,4 per cento dei nati all'inizio degli anni '60.

C. quindi ragazzi occhio all'alimentazione e all'attività fisica, giusto?

R. giusto.

C. leggevo fra l'altro, proprio sul Rapporto annuale Istat, che l'obesità comporta dei costi sociali, ho capito bene?

R. certo, un maggiore ricorso ai servizi sanitari, e sul piano economico anche perdita di produttività. La riduzione di questi costi è parte degli obiettivi di sviluppo sostenibile - gli SDGs- fissati dalle Nazioni Unite per il 2030, perché non solo la malnutrizione ma anche l'ipernutrizione è un danno per il benessere delle persone.

C. Certo. E veniamo alla salute in generale. Siamo sempre più longevi

R. Sì, dal dopoguerra in poi la speranza di vita ha continuato a guadagnare anni, a parte l'inversione di tendenza dovuta alla pandemia. Fra l'altro negli ultimi 30 anni si è spostata in avanti anche la comparsa dei problemi di salute gravi, intendo ad esempio le malattie croniche, le limitazioni funzionali ... anche a livello di salute percepita, sono 15 anni che rileviamo un miglioramento nella percezione degli ultra55enni

C. e dei giovani che mi dici?

R. su questo fronte notizie meno positive. Anche se in assoluto i giovani sono quelli che fanno registrare le più alte percentuali di buona salute, abbiamo rilevato un peggioramento

C. Di che genere?

R. ti faccio un esempio: fra i giovani di 30-34 anni nati nella seconda metà degli anni '70 e quelli nati vent'anni dopo, abbiamo rilevato una perdita di 5 punti percentuali rispetto alla percezione di buona salute. E il peggioramento è più marcato fra le donne, associato fra l'altro al peggioramento in termini di salute mentale.

C. Dati che meritano una riflessione. Grazie Romina per essere stata con noi.

R. Un saluto e alla prossima.

Conclusioni

Il confronto fra gli stili di vita delle generazioni mostrano luci e ombre, soprattutto per quanto riguarda i giovani che da un lato mostrano una maggiore consapevolezza rispetto ad abitudini nocive per la salute come quella del fumo, dall'altra vanno perdendo abitudini salutari come il consumo giornaliero di frutta, verdura e ortaggi, mentre si fa strada l'eccesso di peso. Aumenta la pratica sportiva ma peggiora la percezione della salute. Va meglio, tutto sommato, per i più adulti che guadagnano anni di vita e sono più attivi oggi di ieri.

Io sono Cristiana Conti e questo era Dati alla mano, un podcast dell'Istituto nazionale di statistica. Questo episodio è stato realizzato con il supporto di Storielibere.fm

Continuate a seguirci sulla sezione Dati alla mano di Istat.it e sulla vostra app di ascolto preferita.

Ci sono temi che vorreste approfondire? Scrivetemi all'indirizzo datiallamano@istat.it

Hanno collaborato a questo episodio Romina Fraboni, Sara Maulo, Manuela Bartolotta, Emanuela Bologna, Laura Iannucci e Lidia Gargiulo