

Roma, 30/03/2026

TRENT'ANNI DI VITA QUOTIDIANA
nell'indagine multiscopo "Aspetti della vita quotidiana"

CONDIZIONI DI SALUTE E STILI DI VITA



EMANUELA BOLOGNA

Istat | Direzione centrale delle statistiche demografiche e del censimento della popolazione (DCDC)

Condizioni di salute e stili di vita della popolazione

Aumento generale della sopravvivenza in Italia: negli ultimi decenni la speranza di vita è salita (83,4 anni nel 2024: 81,4 uomini; 85,5 donne), tra le più alte in Europa.

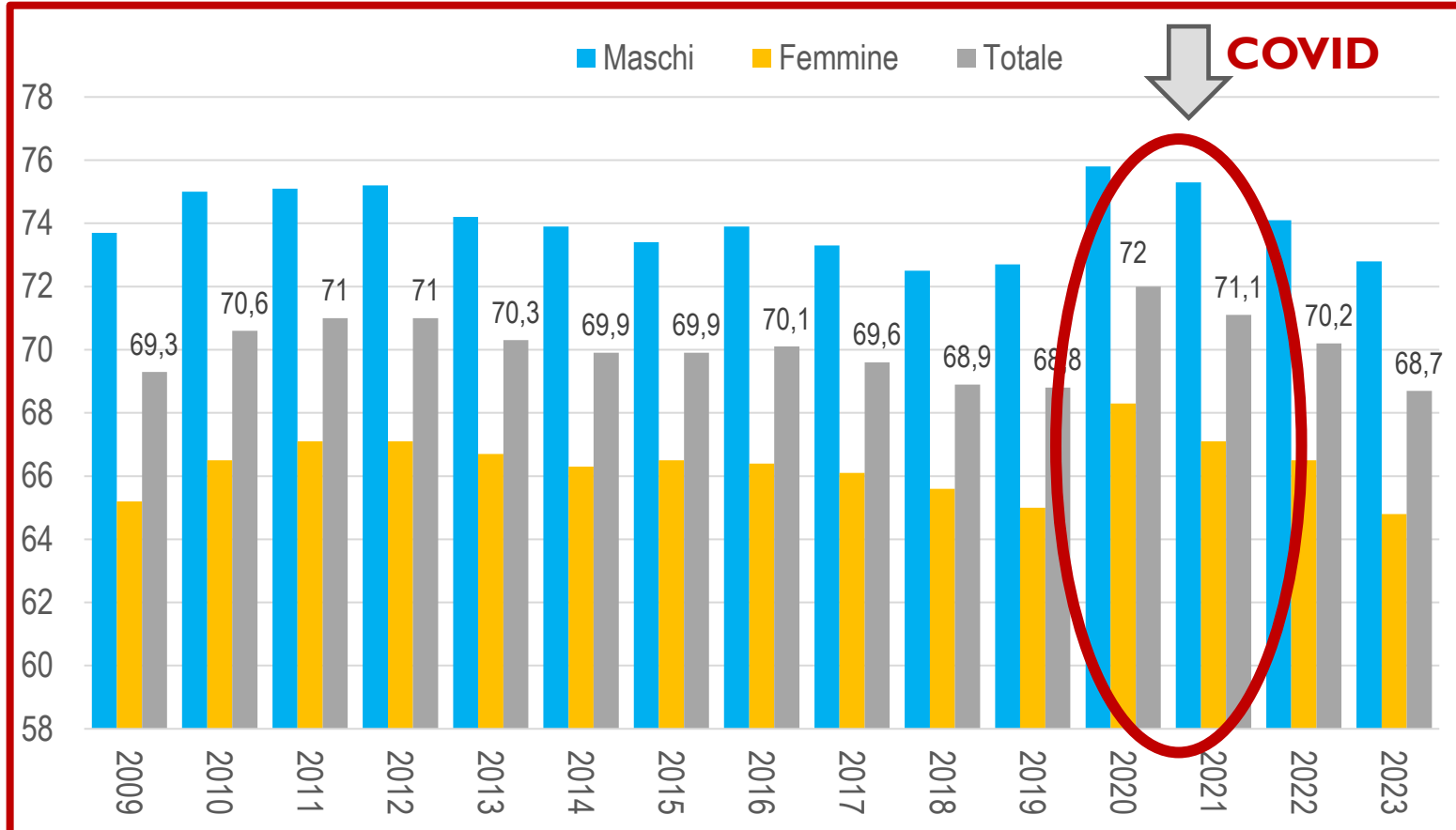
Riduzione della mortalità evitabile: grazie a welfare, prevenzione e stili di vita più sani, cresce l'attenzione alla qualità oltre che alla durata della vita.

Ruolo chiave degli stili di vita (fumo, sedentarietà, dieta, alcol, peso): sopra la media UE per alcuni indicatori, ma criticità per scarsa attività fisica e obesità giovanile.

Politiche pubbliche: il Piano Nazionale della Prevenzione 2020–2025, in linea con Agenda 2030, promuove stili di vita sani e prevenzione dei rischi come priorità strategica.

Le condizioni di salute della popolazione

Persone che dichiarano buona o molto buona la propria salute per genere. Anni 2009-2023, valori percentuali



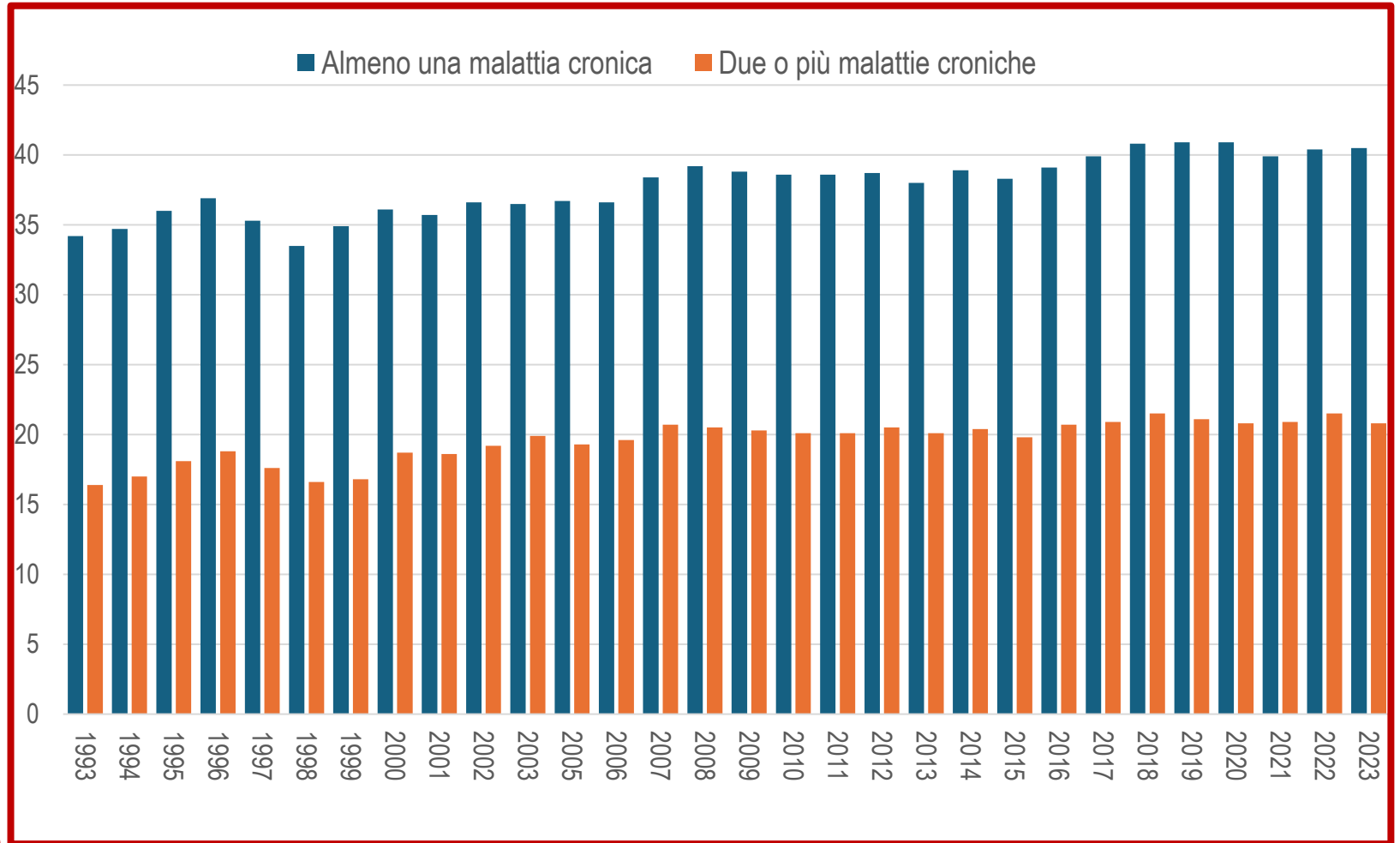
Fonte: Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana"

- Nel 2023 il 68,7% dichiara **buona o molto buona la propria salute**; stabile dal 2009 (69–71%), con alcune eccezioni.
- **Uomini con salute percepita migliore delle donne**: (72,8% vs 64,8%), divario costante.
- **La buona salute si riduce con l'età**: >85% sotto i 35 anni, più bassa negli over 64, ma in miglioramento (+9 p.p. dal 2009).
- **Persistono disuguaglianze**: valori migliori nel Centro-Nord e tra i più istruiti.

Prevalenza e diffusione delle malattie croniche

Popolazione per presenza di malattie croniche. Anni 1993-2023, valori percentuali

- **Nel 2023** il 40,5% con almeno una malattia cronica; 20,8% con comorbilità.
- **Più:** tra le donne (42,4% vs 38,4%; 23,9% vs 17,6% per 2 o +).
- **Aumentano con l'età:** a partire dai 55 anni più del 50% ha almeno 1 cronica; tra gli over 74 più dell'85% (64,3% 2 o +).
- **Patologie più diffuse:** ipertensione, artrosi/artrite, allergie, osteoporosi, diabete e malattie respiratorie.
- **Persistono disuguaglianze** per genere, età, territorio e istruzione.



Fonte: Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana"

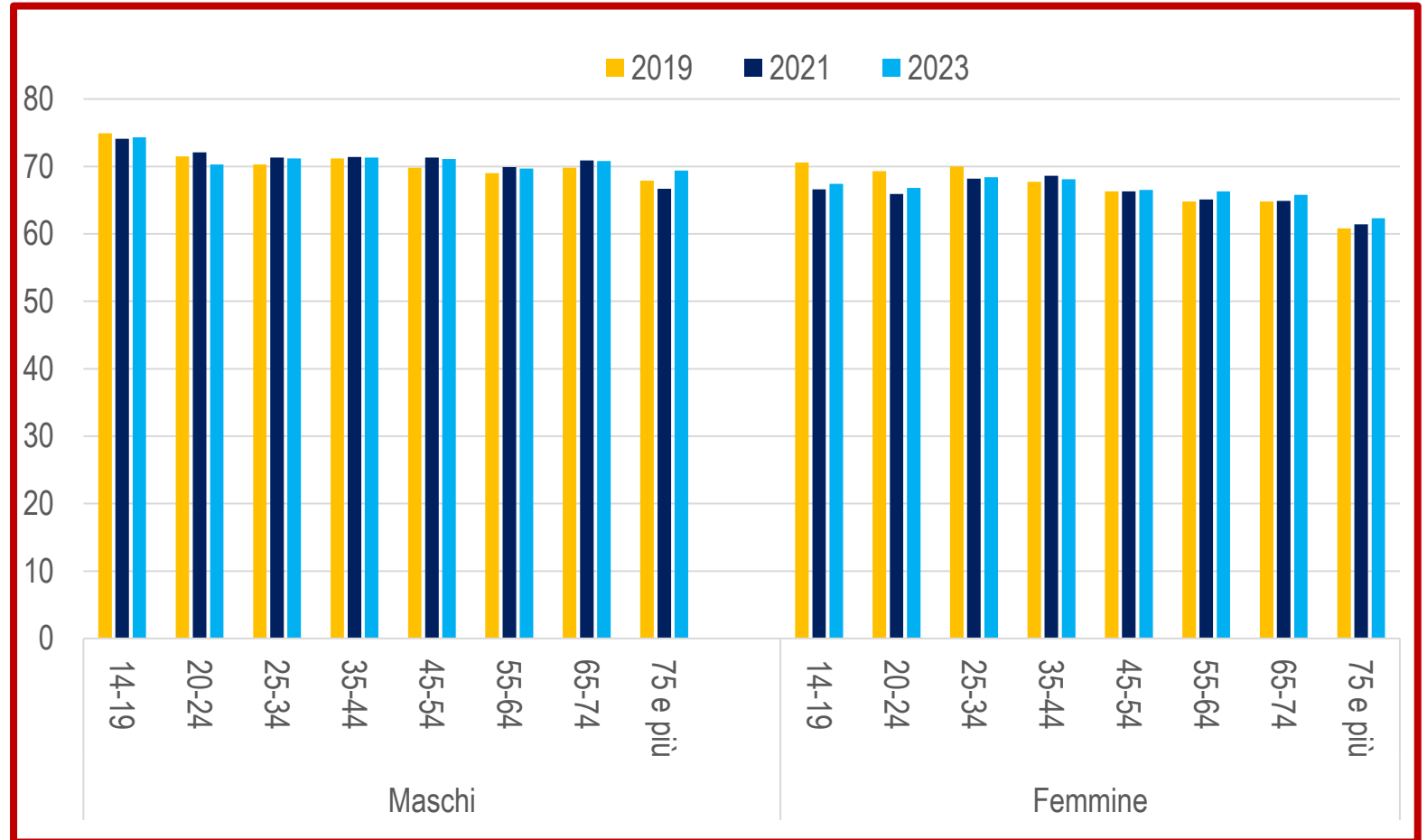
Benessere psicologico: evoluzione recente e criticità emergenti

Indice di salute mentale per le persone di 14 anni e più per genere e classe di età. Anni 2019, 2021 e 2023. Punteggi medi

Il benessere mentale è centrale;

monitorato annualmente dal 2016 con l'indice MH.

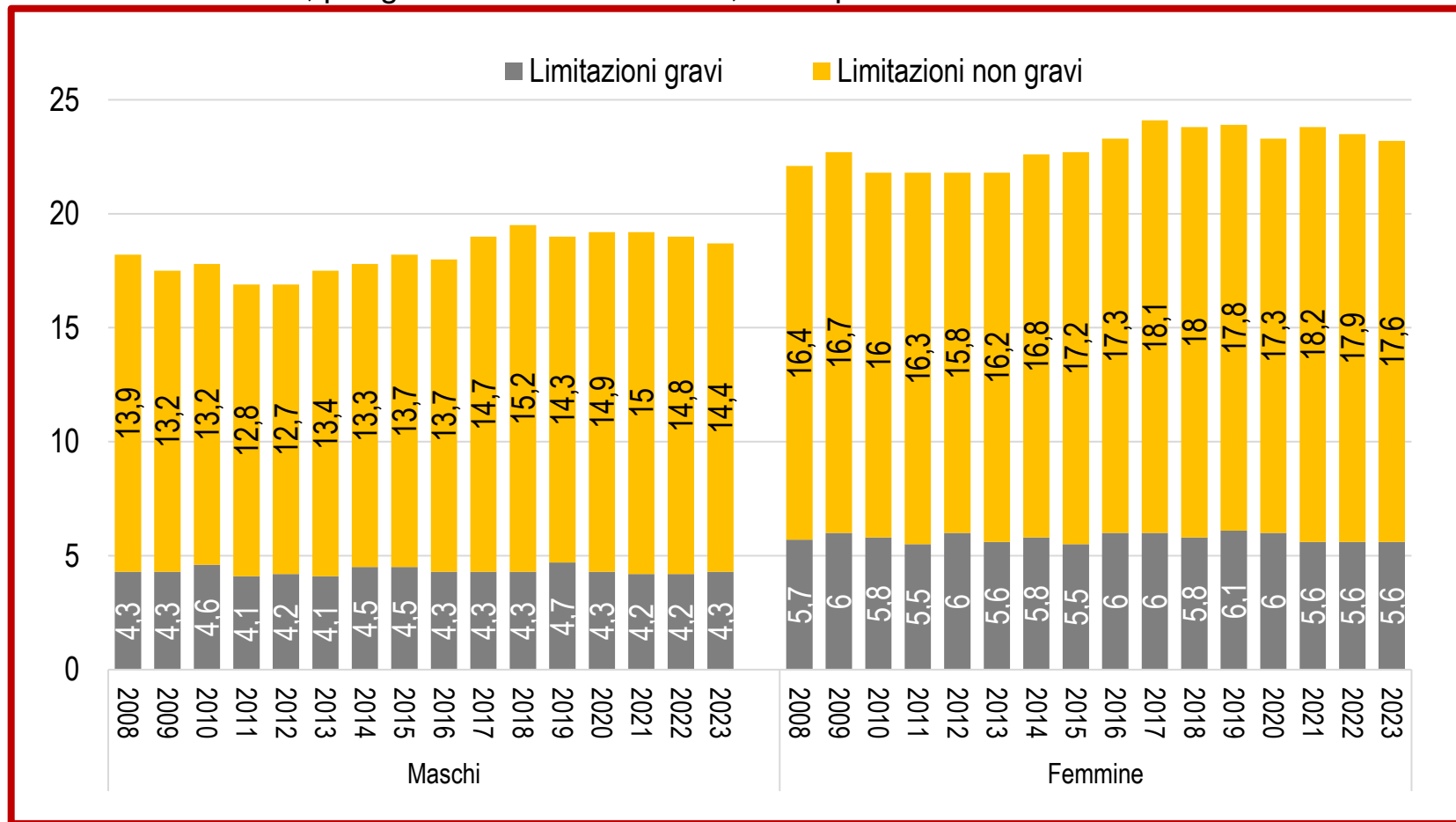
- **2016–2023:** valori stabili (67,5–69; 68,5 nel 2023).
- **Differenze di genere:** livelli più bassi tra le donne.
- **Divario di genere in aumento:** ragazze 14–24 più colpite dopo la pandemia:
- **Divari territoriali:** più alto nel Nord-est (69,6), più basso e in calo nel Sud (67,4 nel 2023).



Fonte: Istat, Indagine “Aspetti della vita quotidiana”

Le limitazioni nelle attività abitualmente svolte

Persone con limitazioni gravi o non gravi di salute, che durano da almeno sei mesi, nelle attività abitualmente svolte, per genere. Anni 2008-2023, valori percentuali



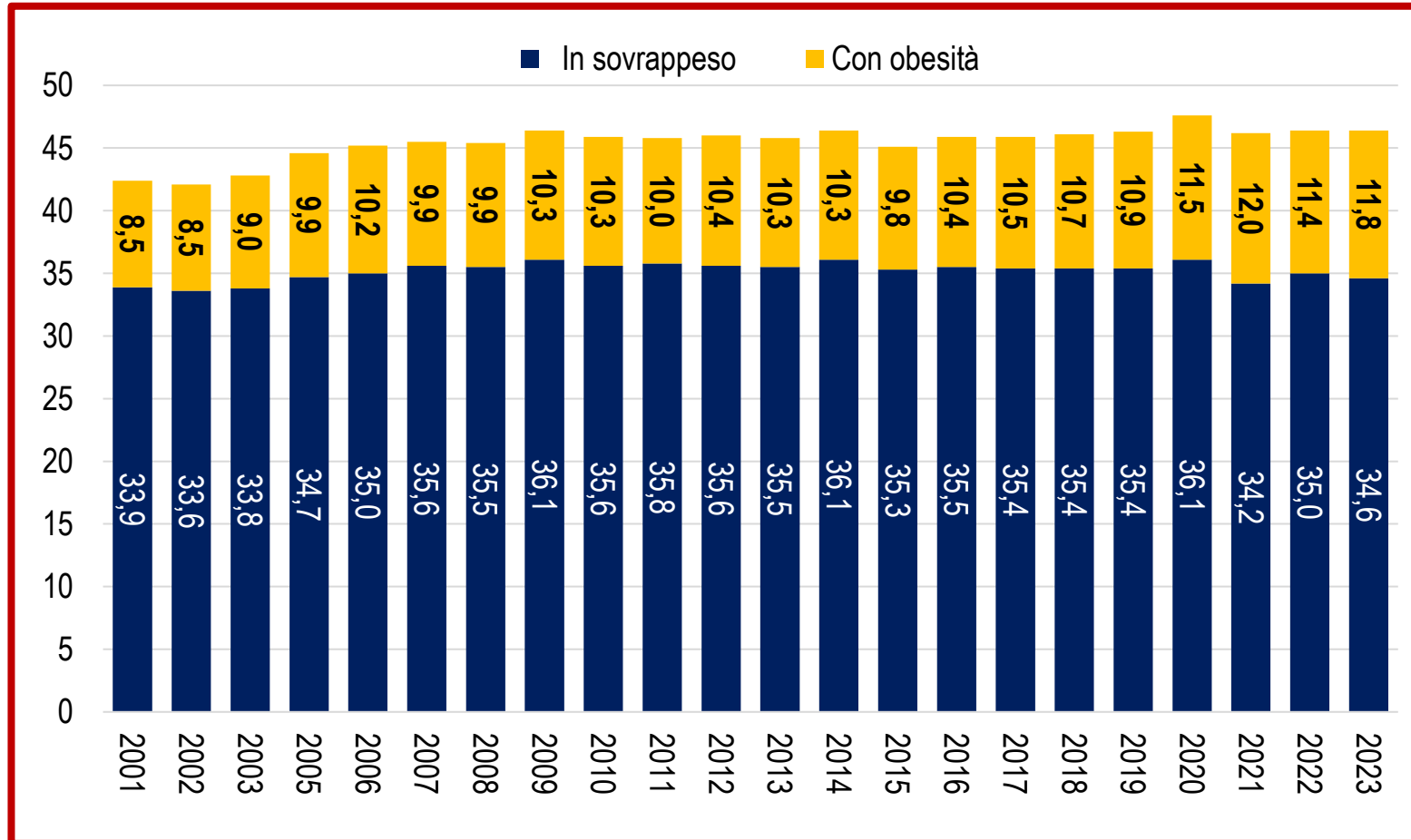
Il *Global Activity Limitation Indicator (GALI)*: utilizzato a livello internazionale per valutare disabilità e difficoltà psicofisiche.

- **2008–2023:** quota stabile (20–22%); circa 5% con limitazioni gravi.
- **Le limitazioni aumentano con l'età:** oltre il 50% tra gli over74.
- **Persistono disuguaglianze:** più diffuse tra le donne (soprattutto anziane) e nel Mezzogiorno.

Fonte: Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana"

L'eccesso di peso tra la popolazione adulta

Persone di 18 anni e più in sovrappeso o con obesità. Anni 2001-2023, valori percentuali



L'obesità è una patologia multifattoriale in crescita (Italia sotto media UE ma in aumento).

- **2023:** 46,3% adulti in eccesso di peso (11,8% obesi).
- **Divario di genere:** più diffusa tra gli uomini (sovrappeso 42% vs 27%; obesità 13% vs 10,7%).
- **Aumenta con l'età:** picco 65–74 anni (42,7% sovrappeso; 15,9% obesità).
- **Divari territoriali e socio-culturali:**
 - Mezzogiorno più colpito (>50%).
 - Valori doppi tra meno istruiti, soprattutto giovani adulti.

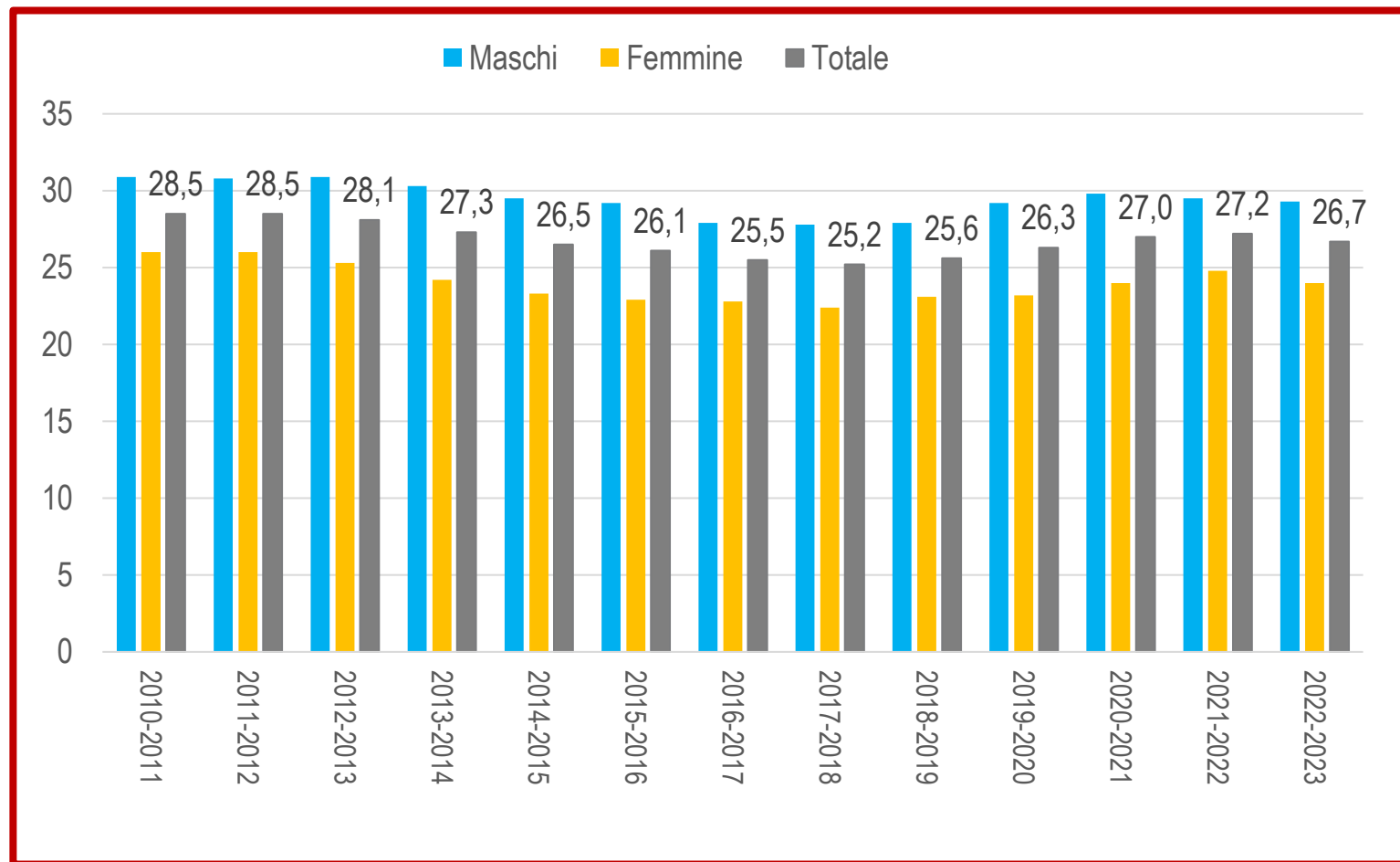
Fonte: Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana"

L'eccesso di peso tra bambini e ragazzi

Bambini e ragazzi di 3-17 anni in eccesso di peso per genere. Media 2010-2011 - 2022-2023, valori percentuali

Eccesso di peso tra i più giovani:
in crescita a livello globale.

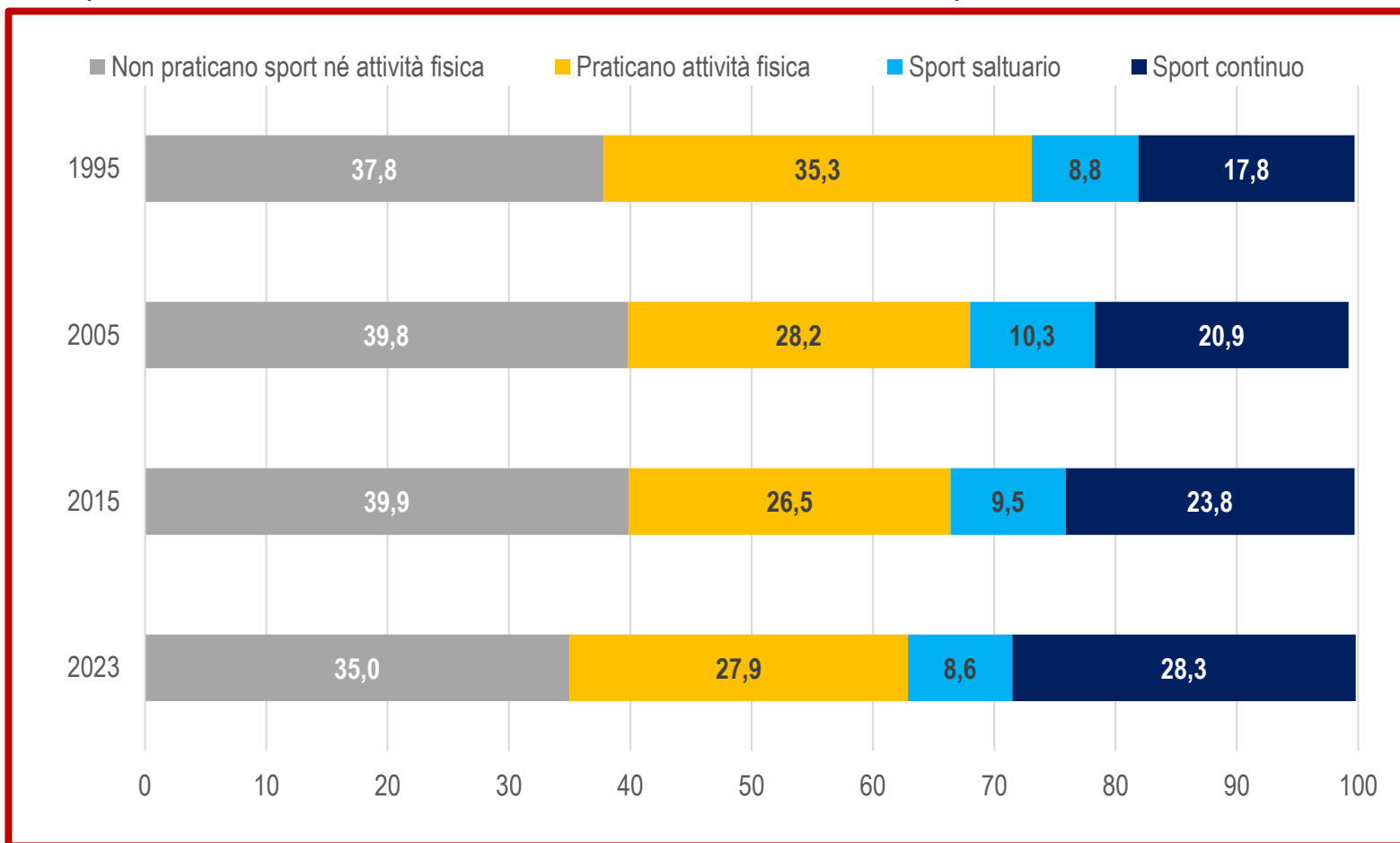
- **Rischio persistenza:** >1/3 bambini e 1/2 adolescenti restano in sovrappeso da adulti.
- **Italia 2022-2023:** 26,7% (picco tra 3-10 anni: 33%).
- **Differenze di genere:** più diffuso tra i maschi (29,3% vs 24%).
- **Trend:** calo 2010-2017, poi lieve aumento.
- **Disuguaglianze:** più frequente nel Mezzogiorno e nei contesti socio-economici svantaggiati.



Fonte: Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana"

Sport, attività fisica e sedentarietà

Persone di 3 anni e più che nel tempo libero praticano sport, attività fisica o non praticano né sport né attività fisica. Anni 1995, 2005, 2015 e 2023, valori percentuali



L'attività fisico-sportiva è essenziale per il benessere psicofisico.

- **2023:** 36,9% pratica sport (28,3% continuativo, 8,6% saltuario); 27,9% attività fisica; 35% sedentari.
- **Dal 1995:** crescita della pratica sportiva e lieve calo della sedentarietà.
- **Sport più diffuso tra i più giovani:** diminuisce con l'età; uomini più attivi delle donne, ma gap in riduzione.
- **Disuguaglianze:** maggiore pratica nel Nord e tra chi ha livelli di istruzione più elevati e migliori condizioni economiche.

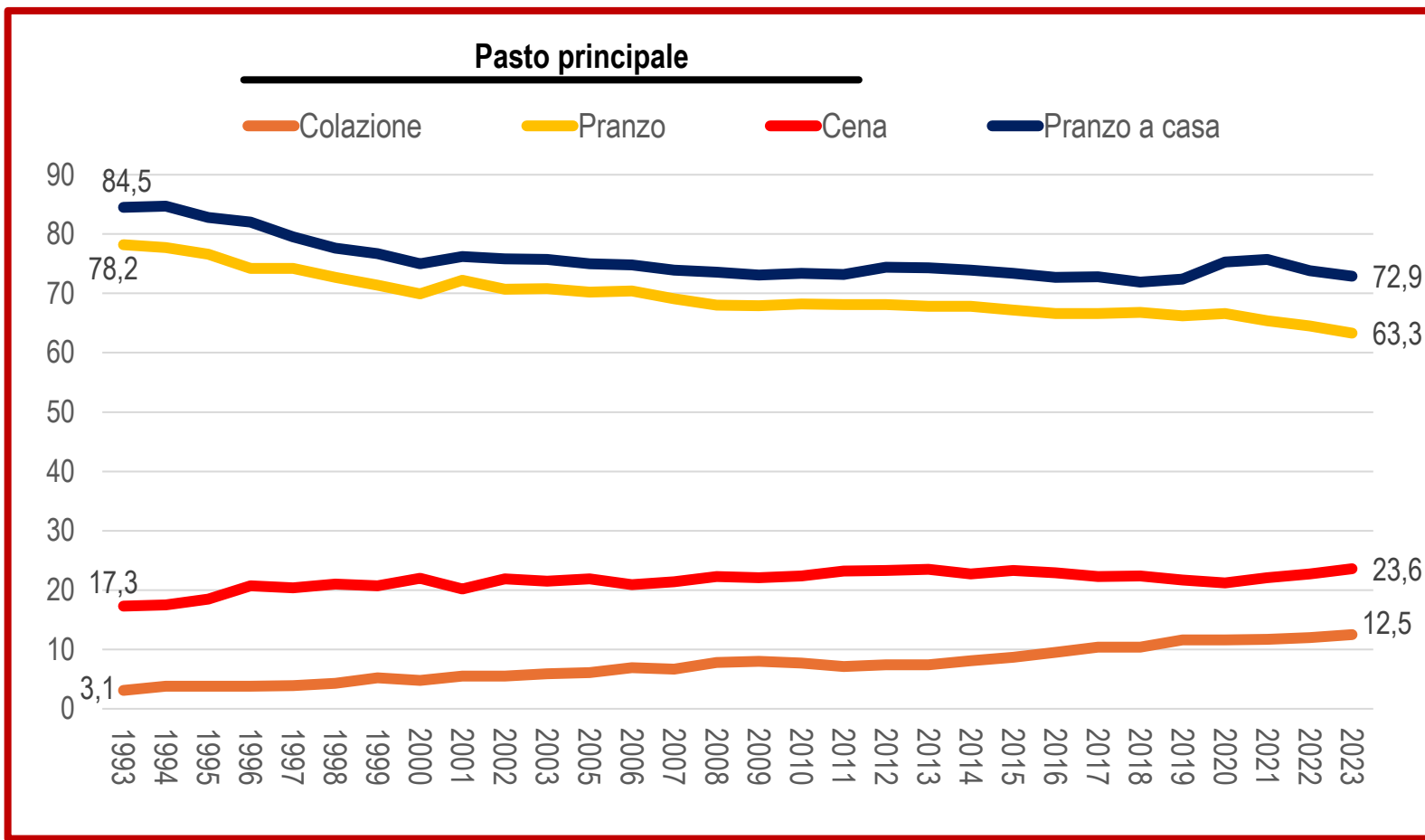
Fonte: Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana"

Le abitudini alimentari

Persone di 3 anni e più per abitudini alimentari nei giorni feriali. Anni 1993-2023, valori percentuali

Le abitudini alimentari influenzano salute e rischio di malattie croniche.

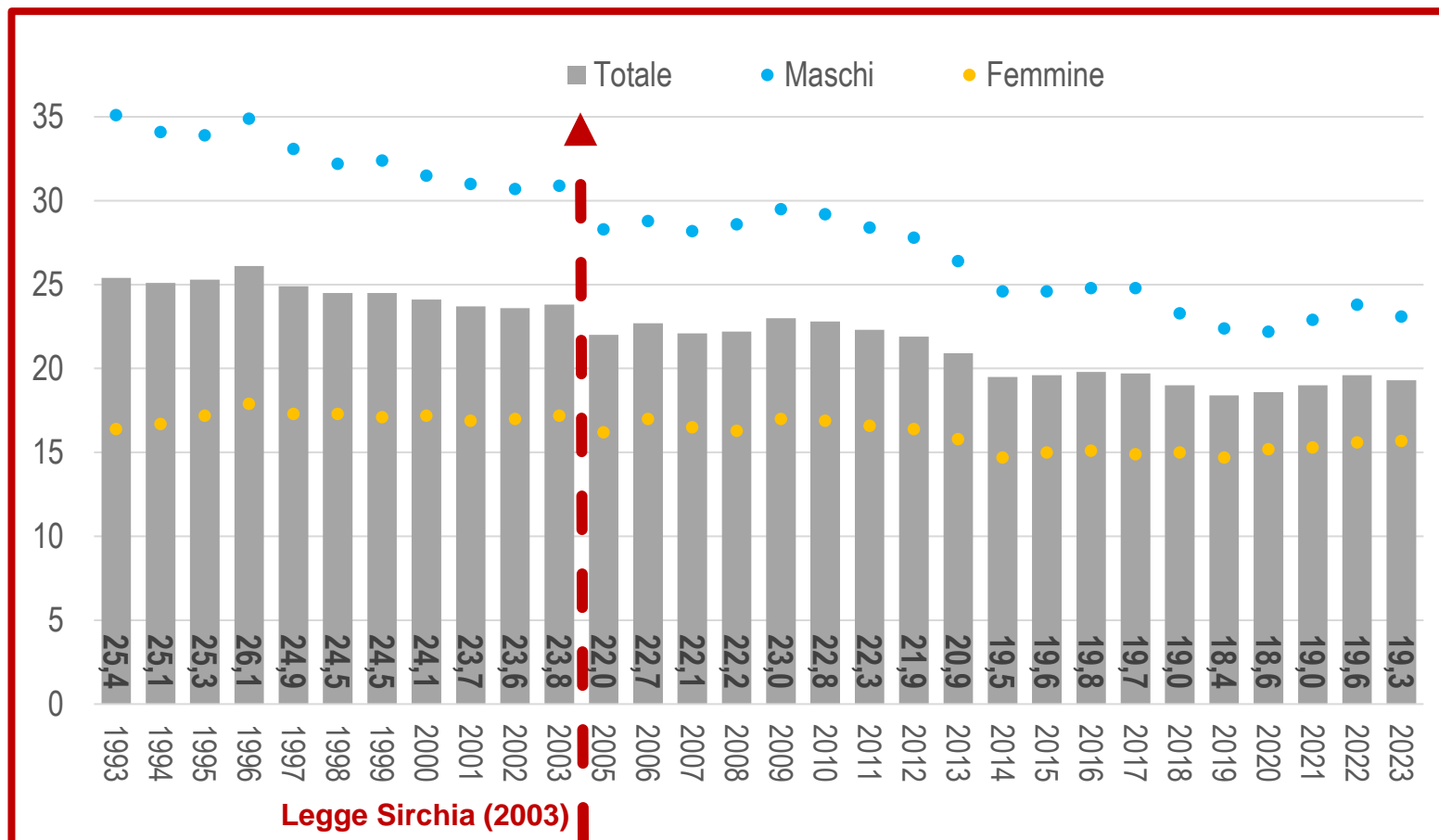
- **2023:** 72,9% pranza a casa; 63,3% considera il pranzo il pasto principale.
- **Negli ultimi 30 anni:** più pasti fuori casa e maggiore importanza di cena/colazione.
- **Colazione adeguata:** 80,1% (più diffusa tra donne e bambini); aumenta chi la salta.
- **Consumo di frutta e verdura:** diffuso ma insufficiente: 78,5% almeno 1 porzione; 17,1% 4/5 (quota raccomandata).
- **Donne e anziani:** abitudini più sane.



Fonte: Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana"

Fumo di tabacco e nuove modalità di consumo di tabacco e nicotina

Persone di 14 anni e più per abitudine al fumo di tabacco, per genere. Anni 1993-2023, valori percentuali



Il fumo di tabacco è tra le principali cause di morte evitabili (OMS).

- **Fumatori in calo nel lungo periodo:** 25,4% nel 1993 → 19,3% nel 2023, lieve aumento dal 2020.
- **Uomini fumano più delle donne:** 23,1% vs 15,7%, ma il divario si riduce.
- **Maggior diffusione:** tra gli adulti nelle età centrali e chi ha un basso livello di istruzione (ma non anziani).
- **Crescono l'uso di e-cig e tabacco riscaldato:** 6,5%; uso maggiore tra 18–34 anni (14,1%); spesso insieme alle sigarette tradizionali.

Fonte: Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana"

Il consumo di bevande alcoliche

Persone di 14 anni e più per abitudine al consumo di bevande alcoliche. Anni 1998- 2023, valori percentuali

Il consumo di alcol è un fattore di rischio per la salute con conseguenze anche sociali.

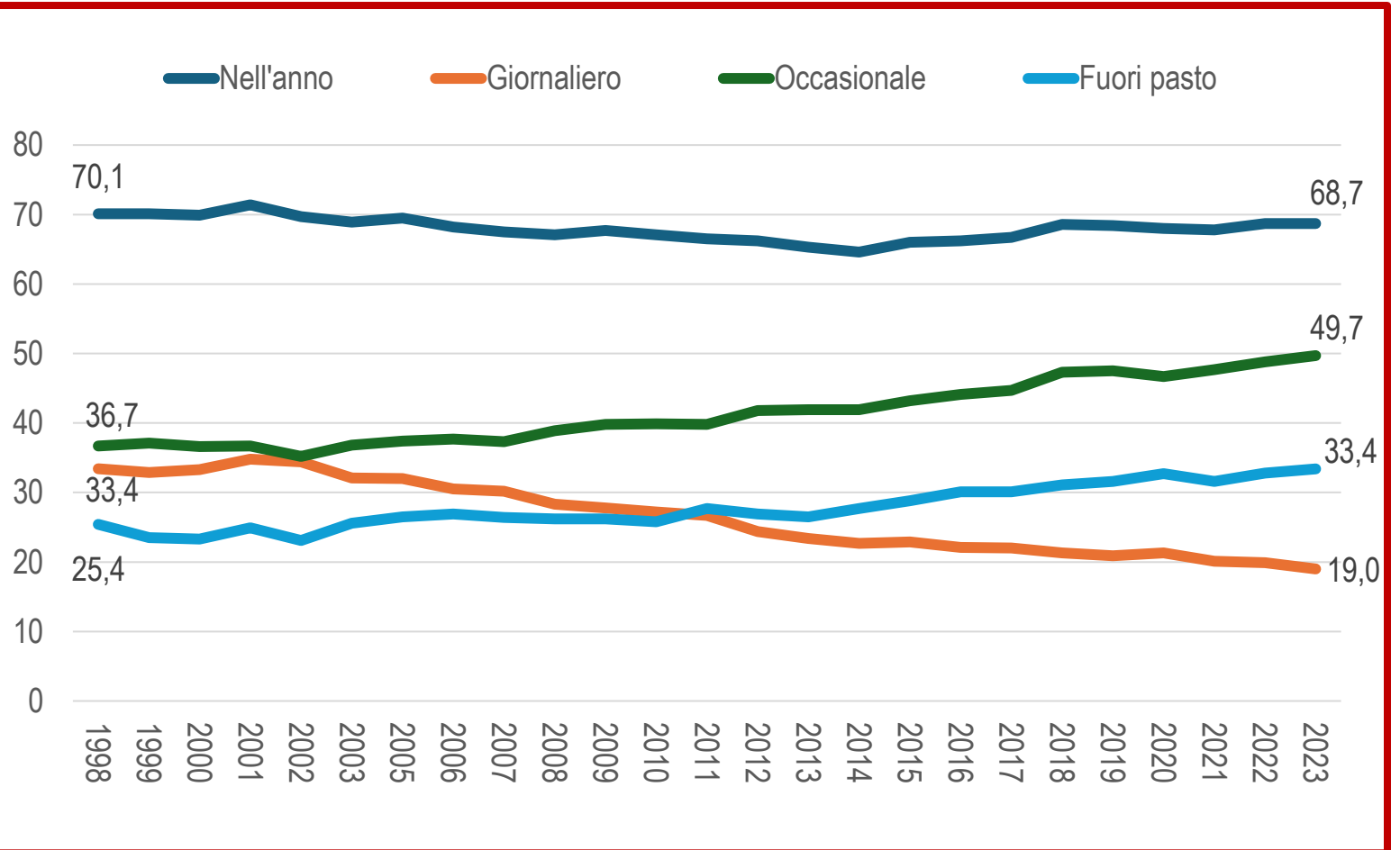
○ **Consumo nell'anno:** stabile (70,1% nel 1998 → 68,7% nel 2023), ma meno quotidiano e più occasionale.

○ **Uomini consumano più delle donne:** 79,5% vs 58,5%, ma il divario si riduce.

○ **Tipologie di bevande:** vino più diffuso, ma crescono birra e superalcolici (specie tra le donne).

○ **Comportamenti a più alto rischio:** il 15%; - 8,8% consumo eccedentario; - 7,8% *binge drinking*.

- **Più tra:** giovani, adolescenti e anziani; soprattutto nel Nord-est.



Fonte: Istat, Indagine "Aspetti della vita quotidiana"

Conclusioni

I dati dell'indagine "Aspetti della vita quotidiana" hanno permesso in questi 30 anni di condurre analisi e monitoraggi approfonditi sulla salute e gli stili di vita della popolazione.

Nel complesso si osserva che...

- La percezione dello stato di salute è abbastanza stabile, ma persistono differenze per genere, età e territorio.
- Il benessere mentale presenta fragilità, in particolare tra le ragazze e i giovani nel periodo post-pandemico.
- Gli stili di vita restano determinanti chiave della salute, con luci e criticità.
- Persistono disuguaglianze socio-culturali e territoriali che influenzano salute e comportamenti.
- Le politiche di prevenzione e promozione della salute risultano fondamentali per migliorare benessere e ridurre i rischi lungo tutto il ciclo di vita.

Grazie!

EMANUELA BOLOGNA | emanuela.bologna@istat.it