



OSSERVATORIO
NESTLÉ

L'Età senza Età

EDITORIALE



Manuela KRON

Head of Corporate Affairs and
marketing Consumer
Communication del gruppo
Nestlé in Italia

Oggi, la **LONGEVITÀ** rappresenta un obiettivo ambizioso che abbraccia non solo la durata della vita ma anche il benessere di ciascuno, a ogni età. Proprio per rispondere a questo cambiamento di prospettiva, è nata **"L'ETÀ SENZA ETÀ", la nuova edizione dell'Osservatorio Nestlé** che approfondisce come le scelte quotidiane – dal cibo al riposo, dalla socialità al benessere mentale – possano impattare positivamente la qualità della vita di ciascuno, permettendo a ogni generazione di vivere pienamente ogni "stagione" della propria esistenza.

La ricerca condotta rivela un'inaspettata affinità tra le generazioni rispetto ai valori legati alla salute, alla serenità e alla percezione dell'età. I risultati evidenziano che la metà degli italiani si sente più giovane della propria età, e che la consapevolezza del legame tra alimentazione e benessere è aumentata. Sorprende come, nonostante le differenze, tutti condividano l'aspirazione a un'esistenza soddisfacente e in equilibrio, indipendentemente dall'età.

Il cammino verso la longevità può essere complesso e richiede una combinazione armoniosa di fattori che contribuiscano al benessere complessivo. In **Nestlé**, ci siamo posti un nuovo obiettivo: essere al fianco delle persone lungo questo percorso. Per farlo e costruire una società più sana, longeva e consapevole, continueremo ad offrire soluzioni alimentari innovative in grado di rispondere alle esigenze in continua evoluzione e ad ampliare la collaborazione con esperti, ricercatori e comunità locali per diffondere, insieme, linee guida e buone pratiche, a tavola e non. **Perché mai come oggi è stato più vero: "GOOD FOOD, GOOD LIFE".**



Nestlé

N°3 / 2024
WELLNESS REPORT

Good food, Good life



OSSERVATORIO
NESTLÉ

L'Età senza Età

LA NUOVA MISSIONE DEGLI ITALIANI SECONDO LA RICERCA: UNA LONGEVITÀ DI QUALITÀ

La nuova edizione dell'Osservatorio Nestlé, intitolata "L'ETÀ SENZA ETÀ", esplora il concetto di longevità, analizzando come giovani, adulti e anziani percepiscano l'età e l'invecchiamento. Lo studio mostra che **la metà degli italiani si sente più giovane della propria età anagrafica**, con percentuali in crescita tra i 55-64 anni (**58%**) e i 65+ (**69%**), per i quali la vitalità mentale rimane centrale. Tuttavia, la percezione della vecchiaia varia significativamente: mentre i più giovani (18-34 anni) la associano ai cambiamenti estetici, i 55+ la collegano alla mancanza di progetti, mentre i 65+ tendono a un approccio più riflessivo, talvolta caratterizzato da un certo pessimismo.

Le abitudini alimentari sono al centro di questo nuovo scenario: emerge una maggiore attenzione alla qualità dei pasti, con una predilezione per leggerezza e semplicità, soprattutto tra i 65+, che hanno ridotto il consumo di cibi elaborati. Circa il **60%** degli over 55 ha diminuito le quantità di cibo e migliorato la qualità dell'alimentazione, rispecchiando una consapevolezza crescente verso un regime più salutare e moderato. Anche l'uso di integratori è in aumento, con un italiano su tre che dichiara di aver incrementato il consumo di frutta secca e vitamine, segno di una nuova attenzione al supporto nutrizionale. Inoltre, **l'alimentazione continua a essere una fonte di piacere, pur con significati diversi**: solo il **20%** degli italiani la vede come strumento di longevità, mentre per i giovani è maggiormente associata a un senso di felicità e benessere.

Nonostante la percezione positiva dell'età, **restano forti alcune preoccupazioni**: tra i giovani (18-34 anni), l'ansia è legata soprattutto all'aspetto fisico, mentre i 35-54enni si preoccupano della forza fisica. Per i 55+ invece, la perdita di autonomia e il declino cognitivo rappresentano il timore principale. Le differenze generazionali non impediscono un **terreno comune**: le preoccupazioni legate alla solitudine e all'isolamento, ad esempio, emergono in tutte le fasce d'età, con un impatto maggiore tra i più giovani. Ogni generazione, però, ha i propri consigli per il sé più giovane: se i 55+ raccomandano attività fisica e una buona alimentazione, i più giovani pongono attenzione alla salute mentale, mentre gli anziani suggeriscono di dedicare più tempo alle relazioni.

In definitiva, l'indagine rivela non solo le abitudini, ma anche i valori che accompagnano gli italiani verso il futuro: **una società in cui, ogni generazione a suo modo, guarda alla longevità come missione e considera la qualità della vita una priorità.**



N°3 / 2024
WELLNESS REPORT

Good food, Good life

APPROFONDIMENTI DEGLI ESPERTI



Nic Palmarini

Direttore del National Innovation Centre for Ageing (NICA) del Regno Unito, CEO di Voice Italia Social Enterprise e Co-Founder di Edelman Longevity Lab

L'Osservatorio Longevità di Nestlé rappresenta una piattaforma essenziale per comprendere e valorizzare l'invecchiamento nella società italiana, con tre valori distintivi. Il primo riguarda l'utilizzo dei dati per analizzare come la nutrizione e le abitudini alimentari cambino con l'avanzare dell'età: non si tratta solo di cibo, ma di consapevolezza crescente sul suo impatto su salute e ambiente, con una dieta mediterranea sempre più cosmopolita. Il secondo valore è legato al contrasto alla visione semplicistica dell'invecchiamento come un "problema". Dovremmo superare stereotipi che vedono l'età come un peso e riconoscere la ricchezza umana e sociale della nostra popolazione più matura. Infine, il terzo valore è il messaggio di Nestlé al mercato: investire in un futuro in cui la longevità è risorsa e non limite. L'Osservatorio stimola quindi una riflessione sulle potenzialità di un Paese che evolve, coinvolgendo generazioni e imprese nella costruzione di una società che integri la longevità come opportunità e non come vincolo.

Per comprendere appieno **la complessità del rapporto tra età e alimentazione è essenziale guardare oltre la superficie. Gli italiani dimostrano una relazione unica con il cibo**, considerandolo non solo nutrimento, ma espressione di piacere, cultura e identità. Tuttavia, lo studio mostra che, sebbene il piacere sia centrale, pochi vedono l'alimentazione come uno strumento per promuovere una vita lunga e sana. Interessante sottolineare **l'emergere di nuove abitudini: 1 italiano su 3 consuma più frutta e verdura**, ma le scelte alimentari non sempre variano con l'età. In particolare, tra gli over 55, si osserva una certa resistenza a cambiare, con una preferenza stabile per alimenti e preparazioni conosciute, mentre cibi etnici e nuovi sapori incontrano poca approvazione. **Questo legame con le abitudini consolidate rispecchia il valore che attribuiamo alla nostra "memoria alimentare"**, un aspetto che contribuisce a mantenere vive le tradizioni familiari.

Infine, **la percezione della propria età emerge come un dato cruciale**: quasi il 50% degli intervistati si sente mentalmente più giovane, mantenendo attiva la mente attraverso lettura e attività cognitive come le parole crociate. Tuttavia, con l'avanzare dell'età, il timore di perdere autonomia cresce, portando a una riflessione comune su dignità e indipendenza, desideri che si mantengono stabili a ogni età. Questi risultati ci invitano a **considerare l'invecchiamento come un percorso attivo e consapevole, da affrontare con scelte che rispettino tanto il corpo quanto lo spirito.**



Giuseppe Fatati

Direttore Scientifico dell'Osservatorio Nestlé e Presidente di Italian Obesity Network



N°3 / 2024
WELLNESS REPORT

Good food, Good life



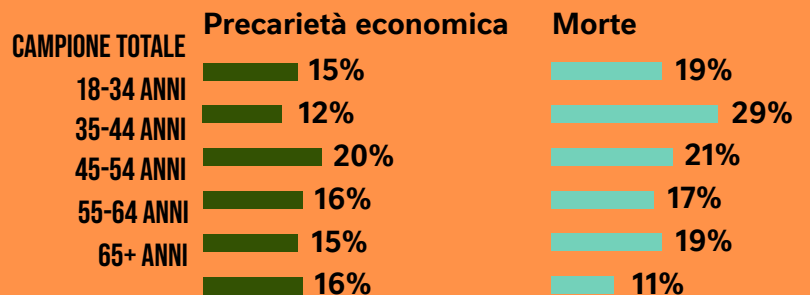
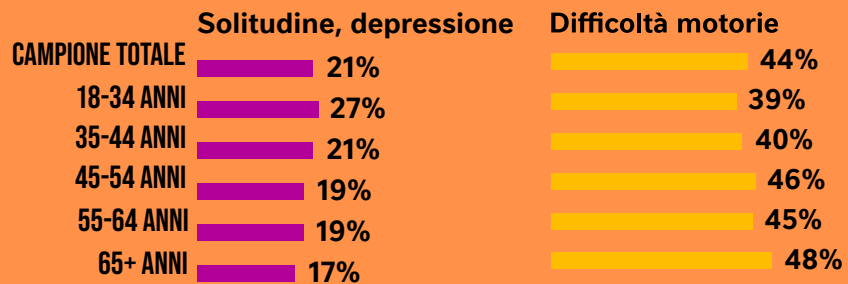
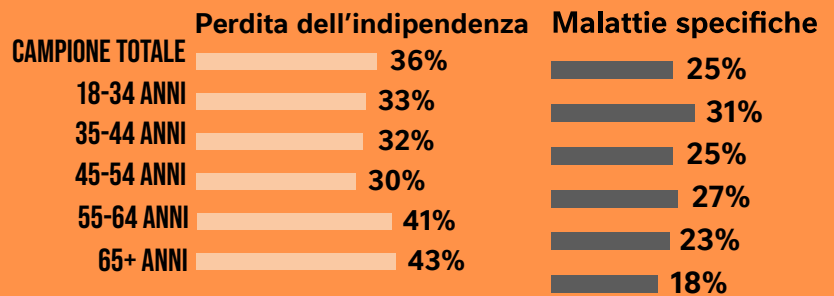
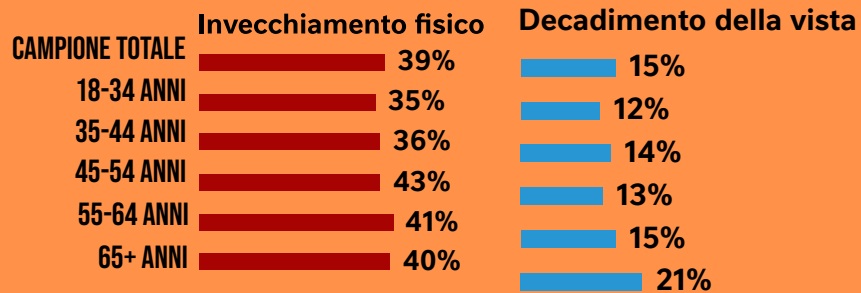
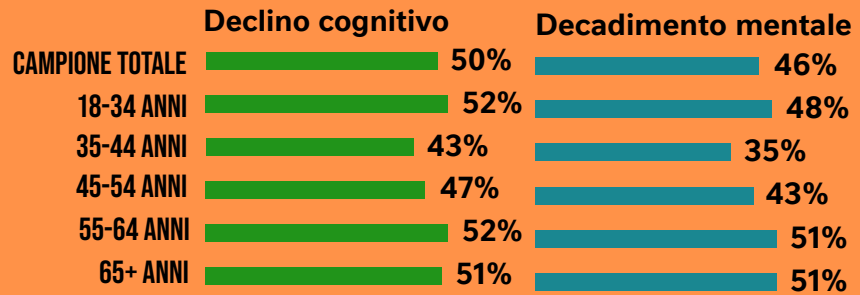
OSSERVATORIO
NESTLÉ

L'Età senza Età

DATI IN BREVE

Quali sono gli aspetti dell'avanzamento dell'età che preoccupano di più?

Dal 2009 l'Osservatorio Nestlé osserva e studia i comportamenti alimentari degli italiani, analizzando gli atteggiamenti e le abitudini che possono influenzare la qualità del benessere quotidiano e di una nutrizione varia ed equilibrata. La nuova ricerca* "L'Età senza Età" esplora con sguardo olistico l'evoluzione delle abitudini alimentari e degli stili di vita di quattro generazioni, mentre transitiamo verso la società della longevità.



*Ricerca svolta da YouGov per Nestlé e realizzata in collaborazione con Nic Palmarini, Direttore NICA e Co-Founder di Edelman Longevity Lab
https://www.nestle.it/nutrizione_salute_benessere/osservatorio_nestle



OSSERVATORIO
NESTLÉ

L'Età senza Età

DATI IN BREVE

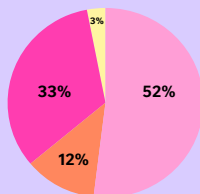
Com'è cambiata la qualità dell'alimentazione negli ultimi anni?

Secondo l'ultima ricerca* dell'Osservatorio Nestlé "L'Età senza Età", la metà degli italiani afferma di aver migliorato la qualità della propria alimentazione e quasi 2 su 3 tra i 65+ negli ultimi anni hanno diminuito la quantità, riflettendo una crescente attenzione verso un'alimentazione più leggera e sana

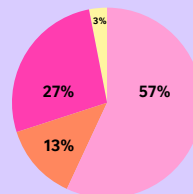


COME È CAMBIATA LA QUALITÀ DELLA TUA ALIMENTAZIONE?

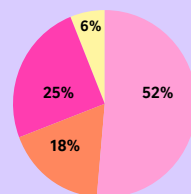
- La qualità della mia alimentazione è migliorata
- La qualità della mia alimentazione è peggiorata
- La qualità della mia alimentazione non è cambiata negli ultimi anni
- Non saprei



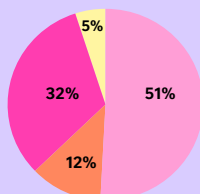
CAMPIONE TOTALE



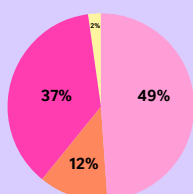
18-34 ANNI



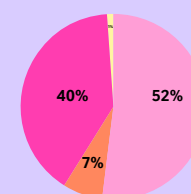
34-44 ANNI



45-54 ANNI



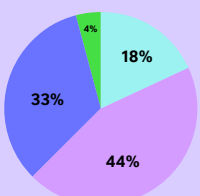
55-64 ANNI



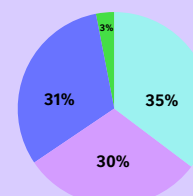
65+ ANNI

IN GENERALE MANGI FI PIÙ O DI MENO?

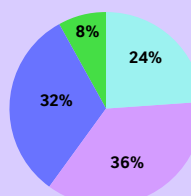
- In generale mangio di più
- In generale mangio di meno
- La mia alimentazione non è cambiata negli ultimi anni
- Non saprei



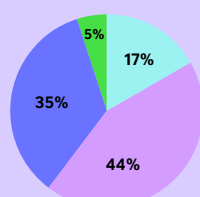
CAMPIONE TOTALE



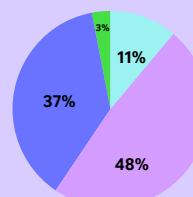
18-34 ANNI



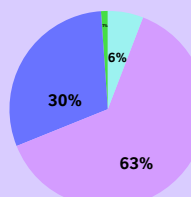
34-44 ANNI



45-54 ANNI



55-64 ANNI



65+ ANNI

*Ricerca svolta da YouGov per Nestlé e realizzata in collaborazione con Nic Palmarini, Direttore NICA e Co-Founder di Edelman Longevity Lab
https://www.nestle.it/nutrizione_salute_benessere/osservatorio_nestle