Italiani salutisti: consumano più acqua e tisane e meno bibite gassate e alcolici

20250116111048shutterstock-1548860402-0f31851e

Italiani sempre più consapevoli e salutisti: sia giovani che over 55 **bevono più acqua e tisane e meno alcolici e superalcolici**. A rivelarlo è la recente indagine **"L'Età senza Età"**, quindicesima edizione dell'Osservatorio Nestlé condotta su più di 1.000 persone, che ha analizzato i comportamenti degli italiani in relazione al **consumo di liquidi durante l'ultimo anno.**

L'acqua si conferma la protagonista nell'idratazione, con un **aumento di consumo dichiarato dal 57,4%** degli intervistati. Il trend è particolarmente marcato tra i giovani dai 18 ai 34 anni (59,3%) e tra le donne (58,8%). A livello regionale, le percentuali più alte si registrano al **Sud Italia** (65,9%), seguito dal Nord Est (60,9%). A subire un incremento dei consumi, pari al 24,3%, sono pure le **bevande calde** (tisane e infusi), un trend più evidente tra gli over 55 e curiosamente negli under 35, seguite da **succhi e spremute**, che invece hanno visto un aumento del consumo per il 18,7% degli intervistati, con un trend particolarmente marcato tra le fasce d'età più giovani.

Agli aumenti registrati da un lato corrispondono i cali dall'altro. Il 39% degli intervistati dichiara di aver **ridotto il consumo di bevande gassate e zuccherate**, un segnale positivo verso scelte più salutari. Contestualmente **perdono quota anche le bevande energetiche** (-22,5%), soprattutto su iniziativa delle donne. La **riduzione più drastica però riguarda i superalcolici**, con un calo di consumo per il 43,7% degli intervistati. A subire una **contrazione sono anche vino e birra**, rispettivamente del 34% e del 29%. Anche in questo caso, a distinguersi per una riduzione più marcata sono le donne.

*«Sembrerebbe che gli italiani abbiano adottato **abitudini più sane** anche se circa il 40% dei rispondenti, indipendentemente dall'età, tende a variare poco la dieta* - sottolinea il prof. **Giuseppe Fatati**, direttore scientifico dell'Osservatorio Nestlé e presidente di Italian Obesity Network -. *Trovo comunque positivo che si tenda a **bere più acqua e tisane** rispetto a qualche anno fa, piuttosto che bevande alcoliche o zuccherate».*