

Berna, 15 ottobre 2020

Studio sul tema «Cosa ci fa stare bene»

## La salute mentale è prioritaria

**Cosa fa stare bene le persone in Svizzera? Da un sondaggio rappresentativo svolto per conto di Atupri Assicurazione della salute, emerge che per la popolazione svizzera la salute mentale è la cosa più importante per il benessere ed è prioritaria rispetto al movimento e all'alimentazione. L'emergenza coronavirus ha avuto inoltre un effetto positivo sul comportamento degli svizzeri in materia di salute: le persone si prendono più tempo per farsi del bene e prestano maggiore attenzione a uno stile di vita sano.**

«Sano è ciò che fa bene. Siamo convinti di questo e per questa ragione volevamo individuare più precisamente cosa fa stare bene le persone in Svizzera», spiega Caroline Meli, responsabile Marketing e Vendita di Atupri Assicurazione della salute. In collaborazione con l'istituto per la ricerca sociale e di mercato DemoSCOPE, nel mese di agosto 2020 Atupri ha condotto lo studio «Cosa ci fa stare bene». I risultati forniscono un quadro rappresentativo dell'attuale situazione sanitaria e dell'umore della popolazione svizzera ed elementi interessanti sull'influsso del coronavirus sul comportamento in materia di salute – con differenze tra giovani e anziani, tra i sessi e tra le tre regioni linguistiche Ticino, Svizzera francese e Svizzera tedesca. Per lo studio sono state intervistate online 1254 persone residenti in Svizzera di età compresa tra 15 e 74 anni.

### La psiche esercita un influsso prioritario sulla salute

Oltre tre quarti delle svizzere e degli svizzeri (72 %) dichiara che la psiche esercita l'influsso principale sulla loro salute personale, mentre alimentazione, sport e movimento hanno un influsso minore. Alla domanda su cosa fa bene alla psiche ossia all'anima, più della metà degli intervistati (54 %) ha risposto indicando prima di tutto il sonno. Altri fattori importanti per la psiche sono la natura (50 %), la famiglia (49 %) e gli amici e conoscenti (46 %). Qui si evidenziano delle differenze tra le tre regioni linguistiche: il fattore famiglia è più rilevante per la Svizzera italiana (53 %) rispetto alla Svizzera tedesca (49 %) e a quella francese (48 %). Le escursioni nella natura e la natura in generale sono invece più importanti per la Svizzera tedesca (54 %) rispetto a quella italiana (46 %) e francese (40 %). E cosa fa bene alla popolazione svizzera sul fronte dell'alimentazione e del movimento? Per quanto riguarda l'alimentazione si delinea un quadro molto netto: ad essere prioritario non è l'aspetto legato alla salute, quanto invece il piacere. Inoltre, larga parte degli intervistati si concede di tanto in tanto qualcosa di poco sano. Lo conferma Fabienne Bischof, esperta di nutrizione della Società Svizzera di Nutrizione SSN: «Il piacere e un'alimentazione equilibrata non si escludono a vicenda, al contrario: il piacere è un aspetto importante di un'alimentazione equilibrata. I pasti non sono infatti destinati unicamente a fornire al corpo energia e sostanze nutritive, ma sono anche momenti di piacere e relax, nonché di contatto e scambio con gli altri.» Nello sport è centrale l'aspetto del tempo che si dedica a se stessi. Julia Schmid dell'Istituto di scienze dello sport dell'Università di Berna conferma questo risultato: «In numerosi studi abbiamo scoperto che aspetti legati alla rigenerazione, come fare il pieno di nuove energie e smaltire lo stress, sono importanti motivi che inducono alla pratica dello sport.»

### Il Covid-19 induce gli svizzeri ad adottare uno stile di vita più sano

Il coronavirus è onnipresente, influenza la nostra vita sociale e professionale. Ma quale influsso esercita la pandemia sul comportamento della popolazione svizzera in materia di salute?

Lo studio evidenzia che le persone si prendono più tempo per farsi del bene e prestano maggiore attenzione a uno stile di vita sano. Questo vale in particolare per la giovane generazione tra i 15 e i 34 anni. Anche qui si rilevano differenze regionali: nel confronto geografico, a prestare maggiore attenzione a uno stile di vita sano dallo scoppio della pandemia di coronavirus sono primi fra tutti gli svizzeri francesi. Alla domanda «In cosa consiste il farsi del bene più spesso?», la maggior parte degli intervistati sull'intero territorio nazionale ha risposto indicando lo sport e il movimento. Allo stesso tempo può sorprendere il fatto che una percentuale minore abbia dichiarato di essere maggiormente preoccupata per la propria salute.

### **Le persone in Svizzera potrebbero farsi del bene più spesso**

La popolazione svizzera si fa del bene a sufficienza? Dall'autovalutazione delle persone risulta che potrebbe fare di più. Circa un terzo (31 %) ritiene di farsi del bene troppo raramente, più della metà è soddisfatta della frequenza con cui si concede qualcosa di buono e solo il 7 % pensa di viziarsi troppo spesso. Ma cosa significa «fare qualcosa di buono per se stessi»? Un quarto (28 %) dei partecipanti ha risposto «cucinare» e ha indicato il piacere di mangiare e bere. Subito dopo seguono lo sport e il movimento (24 %) e concedersi una pausa e prendersi del tempo (15 %).

### **L'umore attuale della popolazione: tranquillo, rilassato e soddisfatto**

Le svizzere e gli svizzeri si sentono bene? La risposta è indubbiamente sì. Su una scala del benessere da 1 (livello minimo) e 10 (livello massimo), lo studio ha rilevato un valore medio di 7,8. Un quinto degli intervistati ha indicato addirittura il livello massimo (10). Lo studio ha indagato anche sull'umore attuale delle persone. Il risultato è positivo: quasi tre quarti degli intervistati (73 %) al momento del sondaggio si sentivano sempre o per lo più «tranquilli e rilassati». Una percentuale leggermente minore (71 %) ha dichiarato di essere sempre o per lo più soddisfatta. Riguardo allo stato di salute attuale, nel complesso gli intervistati lo hanno giudicato buono. Più di un quarto (28 %) l'ha definito «ottimo», circa la metà (51 %) «buono» e un sesto (17 %) «medio».

### **Ulteriori risultati in sintesi**

- Autoresponsabilità: quasi la metà degli intervistati ritiene che ciascuno sia responsabile della propria salute. Esattamente un quinto dei partecipanti condivide pienamente la seguente affermazione: «La mia salute e il suo mantenimento sono una delle cose più importanti nella mia vita».
- Pressione in materia di salute: circa il 44 per cento degli svizzeri ha la sensazione che gli venga imposto dall'esterno ciò che è salutare. La pressione maggiore è esercitata dagli intervistati stessi (42 %), dai media (30 %) e dalla pubblicità (26 %).
- Tendenze: in questo ambito risulta evidente che le app per lo sport come l'allenamento digitale e i contapassi hanno il maggiore grado di notorietà. Se le offerte sono conosciute, vengono impiegate nel modo seguente: gli intervistati utilizzano con maggiore frequenza app di ricette (55 %), app per lo sport (54 %), wearable (40 %) e programmi di allenamento online (39 %).

## **Atupri**

Atupri è un assicuratore sanitario attivo a livello nazionale e, in virtù dei suoi oltre 200 000 assicurati, è uno dei più grandi operatori indipendenti in Svizzera. Atupri propone soluzioni per privati individuali e flessibili nell'ambito delle assicurazioni malattia e contro gli infortuni. In qualità di leader in ambito digitale tra gli assicuratori sanitari, dal 2016 Atupri lancia offerte innovative per rivolgersi ai suoi assicurati in modo personalizzato e orientato alle esigenze specifiche.

Il comunicato stampa e lo studio completo sono consultabili all'indirizzo [www.atupri.ch/it/salute/studio](http://www.atupri.ch/it/salute/studio).

In allegato sono riportati i tre grafici principali dello studio.

Per un'intervista e/o ulteriori informazioni è possibile contattare la seguente interlocutrice:

Dr. Caroline Meli, responsabile Marketing e Vendita  
Telefono +41 31 555 08 53 – [caroline.meli@atupri.ch](mailto:caroline.meli@atupri.ch)  
[www.atupri.ch](http://www.atupri.ch)