

ER WEEK NEWS

ATTUALITÀ

DIGIUNO
INTERMITTENTE



03 aprile 2024

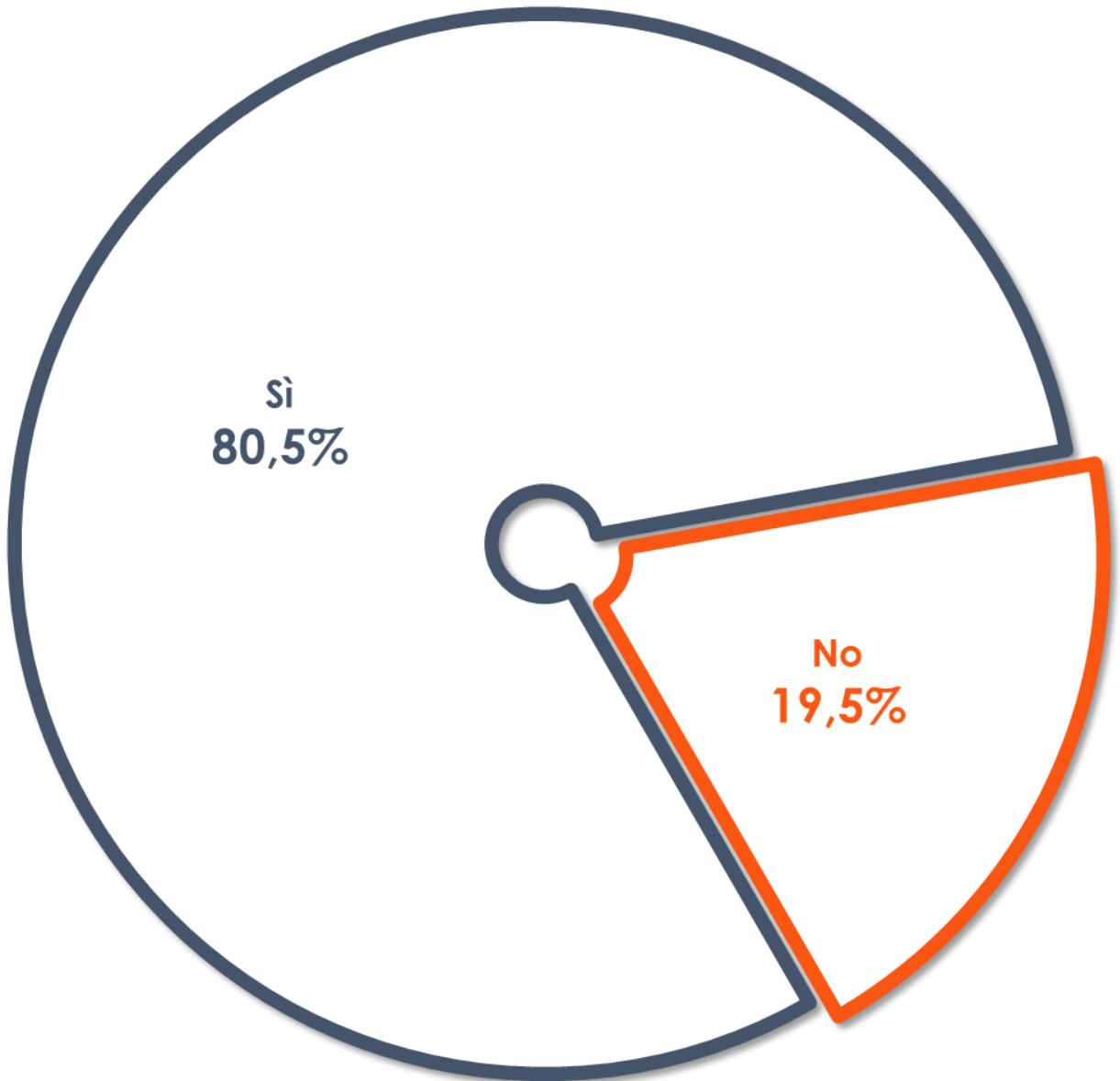
Da un po' di tempo, in tema di diete e alimentazione, si parla sempre più spesso e si sta diffondendo tra la popolazione la pratica del «digiuno intermittente». Una strategia alimentare programmata che alterna il digiuno ad un'alimentazione controllata, con l'obiettivo di perdere peso o controllare e trattare alcune patologie (colesterolo alto, glicemia alta, ecc.) Nel complesso, 8 italiani su 10 dichiarano di essere a conoscenza o di aver anche solo sentito parlare del digiuno a intermittenza. Ad essere maggiormente informati sull'argomento risultano essere le donne e le fasce di popolazione adulte che vanno dai 25 ai 64 anni. Da un punto di vista pratico, sono poco più del 15% gli italiani che dichiarano di aver provato questo regime alimentare e, anche in questo caso, la maggior diffusione si registra tra la popolazione femminile, con 1 donna su 5 che dichiara di aver provato questa tipologia di dieta. I risultati tra coloro che hanno provato questa strategia alimentare sembrano essere apprezzati e quasi 2 su 3 si dichiarano soddisfatti dei risultati ottenuti finora.

Dati Euromedia Research per Porta a Porta – Realizzato il 27/03/2024 con metodologia mista CATI/CAWI su un campione di 800 casi rappresentativi della popolazione italiana maggiorenne

DIGIUNO INTERMITTENTE I NUMERI...

Dati Euromedia Research per Porta a Porta – Realizzato il 27/03/2024 con metodologia mista CATI/CAWI su un campione di 800 casi rappresentativi della popolazione italiana maggiorenne

Lei ha mai sentito parlare di digiuno intermittente?



Dati Euromedia Research per Porta a Porta – Realizzato il 27/03/2024 con metodologia mista CATI/CAWI su un campione di 800 casi rappresentativi della popolazione italiana maggiorenne

Lei ha mai sentito parlare di digiuno intermittente?

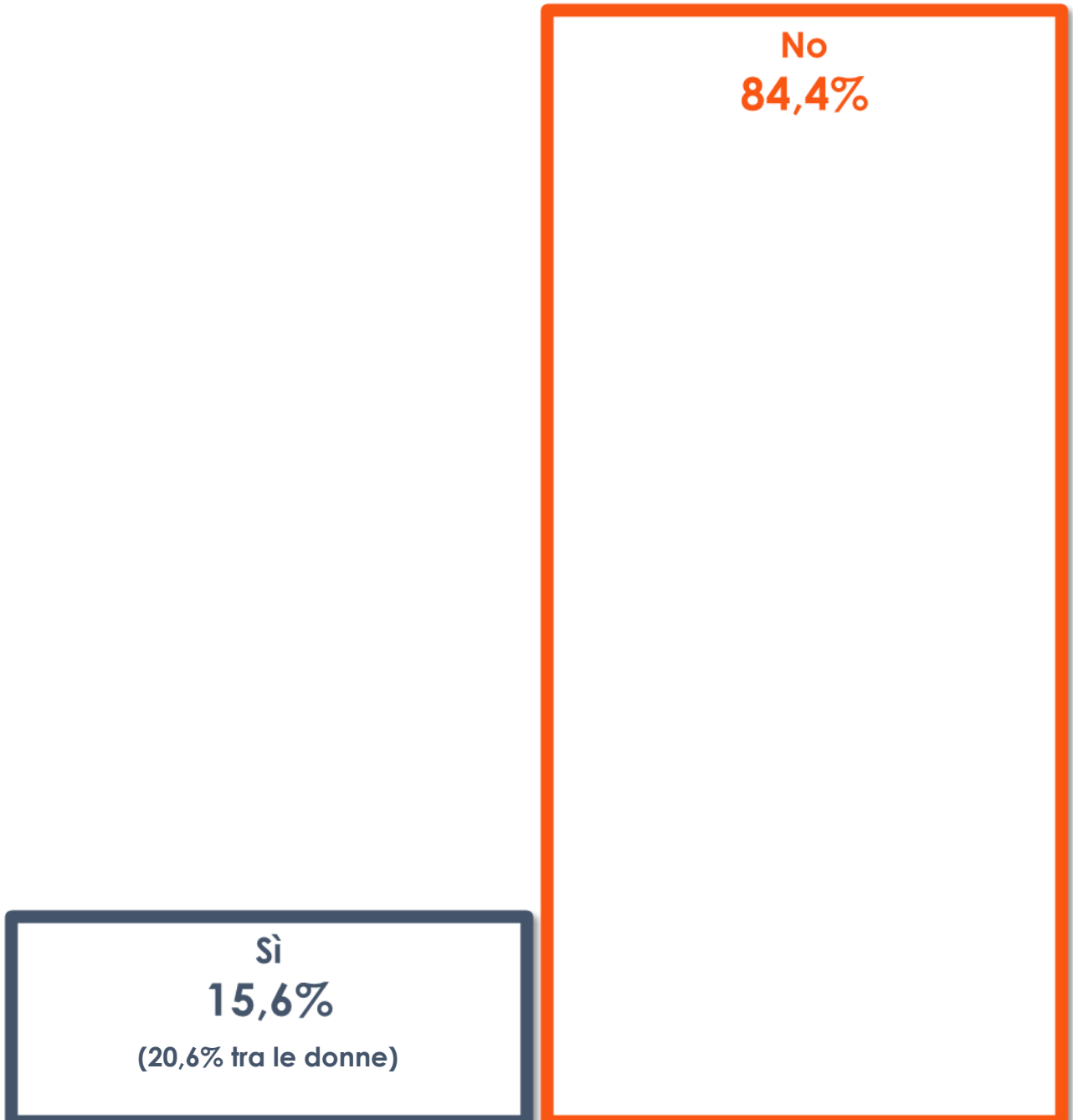
- Per genere ed età -

	Uomini	Donne
Sì	72,8%	87,6%
No	27,2%	12,4%

	18-24 anni	25-44 anni	45-64 anni	Più di 65 anni
Sì	79,3%	86,9%	87,1%	65,4%
No	20,7%	13,1%	12,9%	34,6%

Dati Euromedia Research per Porta a Porta – Realizzato il 27/03/2024 con metodologia mista CATI/CAWI su un campione di 800 casi rappresentativi della popolazione italiana maggiorenne

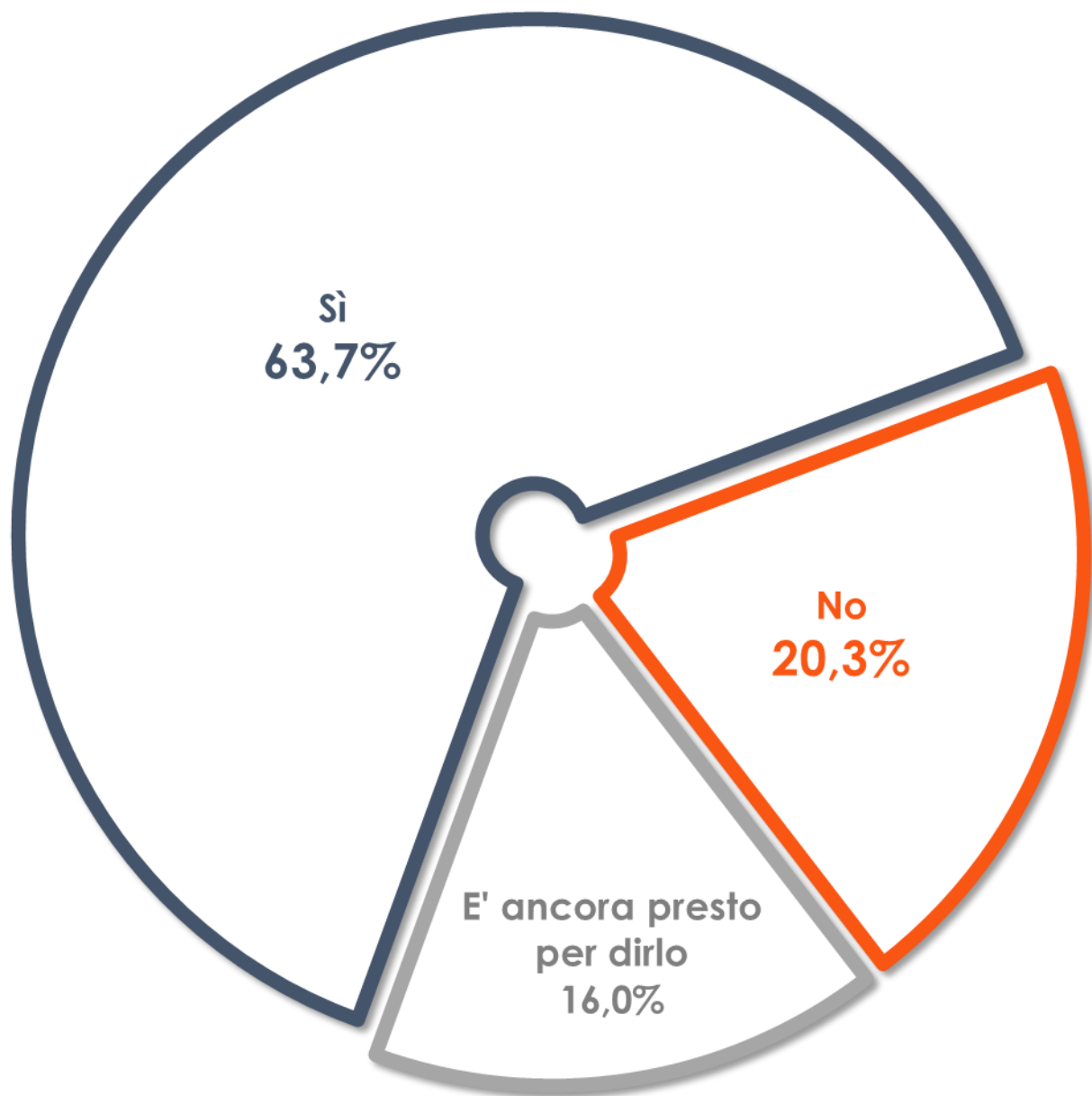
Lei ha mai provato il digiuno intermittente?



Dati Euromedia Research per Porta a Porta – Realizzato il 27/03/2024 con metodologia mista CATI/CAWI su un campione di 800 casi rappresentativi della popolazione italiana maggiorenne

Lei è soddisfatto dei risultati raggiunti?

- Base rispondenti: coloro che hanno provato il digiuno intermittente – 15,6% del campione



Dati Euromedia Research per Porta a Porta – Realizzato il 27/03/2024 con metodologia mista CATI/CAWI su un campione di 800 casi rappresentativi della popolazione italiana maggiorenne



www.euromediaresearch.it
info@euromediaresearch.it

Iscriviti alla nostra Community per
partecipare ai nuovi sondaggi
www.euromediaresearch.it/registratori