

gli italiani e **LA BILANCIA:** una storia di **AMORE** e **ODIO**

Siamo entrati negli archivi della Doxa, per capire com'è cambiato il nostro rapporto con il peso. Ecco com'eravamo e come siamo

di Adriano Lovera

Da fattore trascurabile a perno dell'immagine e della forma fisica. Ecco la parabola (ascendente) del peso nella scala dei valori estetici e salutistici degli italiani, dalla anni Cinquanta a ora. «A influire su questo processo è stata la maggiore istruzione, che ha portato ad avere più cura del nostro benessere anche attraverso il cibo e l'attività fisica, oltre a importanti cambiamenti sociali. Prima a 60 anni si era considerati anziani, adesso "giovani di mezz'età"», commenta Marina Salamon, presidente di Doxa, la prima società d'indagini di mercato che nel 2016 ha festeggiato il settantesimo compleanno. *Starbene* ha "frugato" negli archivi dell'istituto e ha scoperto il diverso atteggiamento dei nostri connazionali di ieri e di oggi di fronte alla bilancia.



Le curve di Moira Orfei in una celebre foto del 1954.

Oggi, il fisico scolpito di Martina Colombari.

CURVE: DA DESIDERATE A COMBATTUTE

Nel 1960 solo il 23% delle italiane desiderava perdere peso, il 9% voleva addirittura aumentarlo, mentre il restante 68% si sentiva bene così come era. Nel 1976 la quota di chi puntava a dimagrire era già raddoppiato al 47,2%. E oggi? Secondo un recente sondaggio commissionato da un'azienda privata (che produce il braccialetto fitness Tom Tom Touch) le donne controllano il peso almeno ogni tre giorni, una su cinque tutti i giorni. Nel 16% dei casi la motivazione è perdere peso, mentre il 34% del campione punta a mantenere un buono stato di salute e il 30% a migliorare la propria forma fisica.



Sofia Loren a Miss Italia nel 1950 (è la prima a destra).

MASCHI PIÙ PESANTI DONNE PIÙ LEGGERE

Nel **1953** la media per i maschi era di **72,1 kg** poi **"ESPLOSA" A 76,7 KG** nel 1993, anni d'oro del fast food, per scendere ai **74,1 kg** di oggi.

Le donne, invece, sono diminuite costantemente:

64,5 kg nel **1953**,
60,3 kg nel **1993** e **59,1 kg** oggi

Qualche curiosità? Negli anni '50, con poche bilance in casa e ancora scarsa attenzione, le donne credevano di pesare meno: dichiaravano, in un sondaggio Doxa, un peso di 59,9 kg, quasi cinque in meno del reale. Le più in carne erano le emiliane (67,7 kg di media), le più sottili nelle Tre Venezie (così veniva chiamato il Triveneto composto da Trentino Alto-Adige, Veneto e Friuli Venezia Giulia), a 62 kg.

7%
la percentuale di chi nel 1965 faceva sport. I praticanti oggi sono il 35%



Lo scalatore Valtter Bonatti in uno scatto del 1965.

Elisabetta Canalis oggi è un esempio di donna supersportiva.



Le finaliste di Miss Italia 2016.

E ALLORA SI FA SPORT

Il 35% degli italiani dichiara di fare sport almeno una volta la settimana, il 23% più di una volta la settimana, ma scontiamo ancora il 65% di sedentari. Abbiamo circa 8mila palestre con 6 milioni di iscritti, benché, durante gli anni della crisi, siano calati di quasi un milione. E in passato? Le palestre private erano quasi sconosciute. Nel 1965 praticava sport attivo solo il 7% della popolazione, l'11,8% uomini e appena il 2,4% donne. Tra i maschi, al primo posto, c'era la caccia, praticata dal 3,2% degli italiani, seguita dal calcio al 2,5%. Per le donne, invece, in testa c'erano le attività invernali, come pattinaggio e sci, seguite dal nuoto. «Dai millennials e dai 40enni di oggi, ormai l'attenzione per la forma, si è trasferita anche alle fasce più adulte, che magari mai nella vita si erano preoccupati di questi temi», dice la presidente della Doxa.



Totò in *Miseria e nobiltà*, del 1954.

VIVA LA CARNE, ABBASSO LA CARNE

Negli anni '30 un terzo degli italiani era sottanutrito e lamentava soprattutto la ridotta possibilità di consumare carne. Oggi il 46% è in sovrappeso e il 10,2% è obeso (Rapporto Osservasalute 2015). All'inizio degli anni '50 mangiavamo appena 15 kg di carne pro capite l'anno: oggi siamo a 79 (contro i 125 kg degli Stati Uniti). Negli anni, comunque, abbiamo anche imparato a mangiare meglio. Il consumo di pesce è quasi raddoppiato in epoca moderna. Anche frutta e verdura hanno fatto boom. «La coscienza del mangiare sano e della sostenibilità delle produzioni si diffonde a tutti i livelli fra le persone comuni», commenta Marina Salamon. E abbiamo drasticamente ridotto gli alcolici. Negli anni '50 il 23% degli italiani dichiarava di prendere un bicchiere di vino anche a metà giornata, come fosse una merenda. Agli inizi degli anni 2000 eravamo intorno ai 50 litri a testa, oggi scesi a soli 36,5 litri.



Chiara Ferragni al fast food.

il consumo di cibo negli anni

Consumo procapite annuo in Kg	'52	'02	'15
Carne	15	49,5	79
Pesce	3	14,4	25
Latte e formaggi	30	68,8	82
Frutta e Verdura	54	193	320
Vino (in litri)	104	52	36,5
Birra (in litri)	4	30	30,8

Fonte: Federalimentare-Coldiretti, Assocarni, Federdoc

79 kg la quantità di carne consumata a testa. A inizio anni '50 ne mangiavamo 15 kg.