

GLI ITALIANI E L'ENGAGEMENT NELLA GESTIONE DELLA PROPRIA SALUTE



Engagement Monitor

Il monitoraggio di EngageMinds HUB



Engagement Monitor

Il monitoraggio di EngageMinds HUB

Strumento di rilevazione continuativa e quantitativa su un campione rappresentativo della popolazione italiana per analizzarne i comportamenti in ambito sanitario, alimentare e di sostenibilità ambientale profilandoli dal punto di vista delle caratteristiche socio-demografiche, ma soprattutto delle motivazioni psicologiche che ne guidano le scelte.



Il MONITOR è costruito a partire da indicatori di misura scientificamente validati che permettono di evidenziare i diversi livelli di coinvolgimento attivo (engagement) delle persone in un'ottica *One Health*.



Ogni rilevazione viene condotta su un campione di oltre mille italiani, rappresentativo della popolazione per sesso, età, appartenenza geografica e occupazione. Le survey vengono realizzate con metodologia CAWI (*Computer Assisted Web Interview*).



Il Monitor è finanziato dalla convenzione AgriFood Lab firmata dal Comune, la Camera di Commercio e la Provincia di Cremona, dall'Istituto Gregorio XIV per l'Educazione e la Cultura e dall'Università Cattolica del Sacro Cuore per il periodo 2024-2026.



INDICE DEL REPORT

- 1. Cosa significa “prendersi cura della propria salute” oggi
Come sono coinvolti gli italiani nella gestione della loro salute e quanto spazio occupa nella vita quotidiana.
- 2. Responsabilità personale e senso di controllo sulla salute
Quanto gli italiani sentono che la salute dipende dalle proprie azioni.
- 3. Motivazioni, valori e progetti di vita legati all’engagement nella salute
Perché la salute conta e che ruolo ha nel dare senso al proprio futuro.
- 4. Salute coinvolgimento attivo e invecchiamento: continuità, cambiamento, investimento
Come cambia il rapporto con la salute con il passare degli anni.

LE DIMENSIONI PSICOSOCIALI PRESENTI NEL REPORT

Indice di benessere fisico



L'indice misura quanto gli italiani adottano comportamenti salutarì nella vita quotidiana.

È stato costruito combinando tre aspetti:

- Attività fisica (almeno 2-3 volte a settimana)
- Consumo di frutta e verdura (3 o più porzioni al giorno)
- Prevenzione sanitaria (controlli medici regolari)

In base al numero di comportamenti virtuosi, le persone sono state classificate in tre profili:

"Sano", "Intermedio", "A rischio".

Questo indice riflette il livello di equilibrio e soddisfazione nella vita personale e relazionale.

Si basa su tre dimensioni:

- Riposo e rilassamento (sensazione di sentirsi riposati)
- Vita sociale attiva (partecipazione ad attività con altre persone)
- Tempo per sé e per i propri interessi (hobby, passioni, tempo libero)

in base al numero di comportamenti positivi riportati, sono stati identificati tre profili:

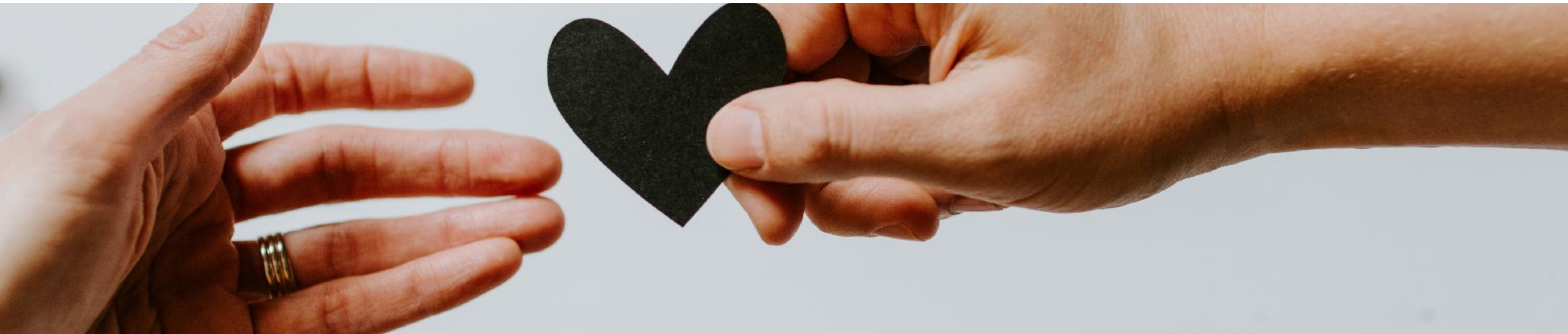
"Alto", "Medio", "Basso".

Indice di Benessere psicosociale

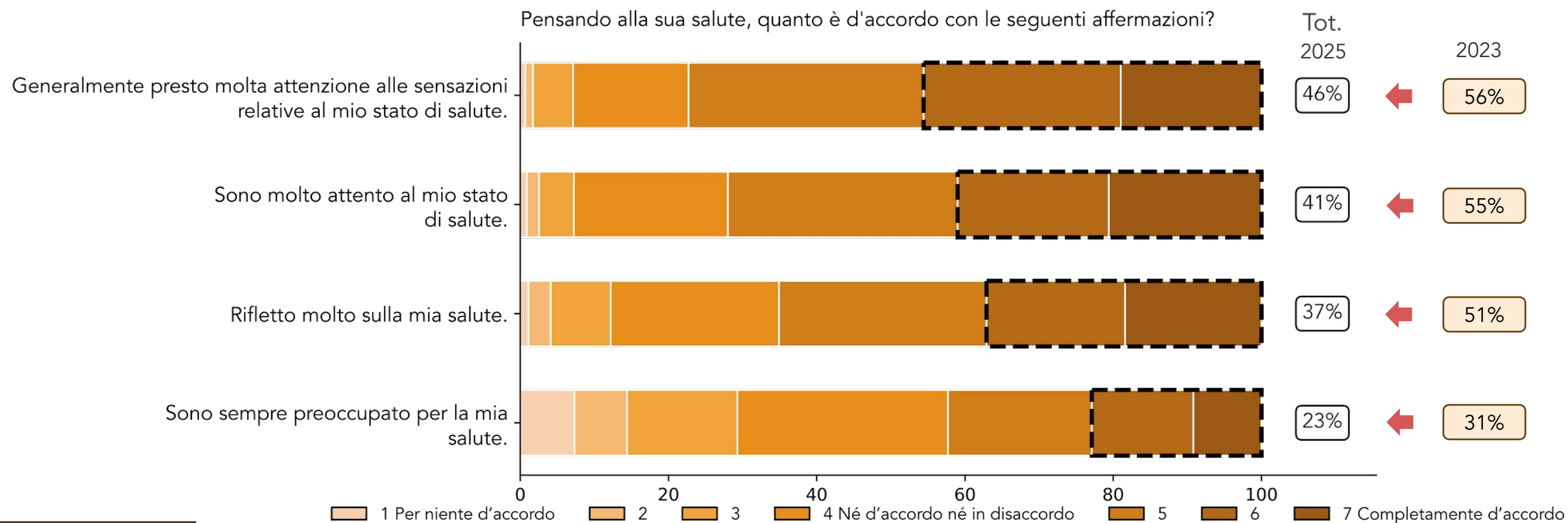


1. Cosa significa “prendersi cura della propria salute” oggi

Come sono coinvolti gli italiani nella gestione della loro salute e quanto spazio occupa nella vita quotidiana.

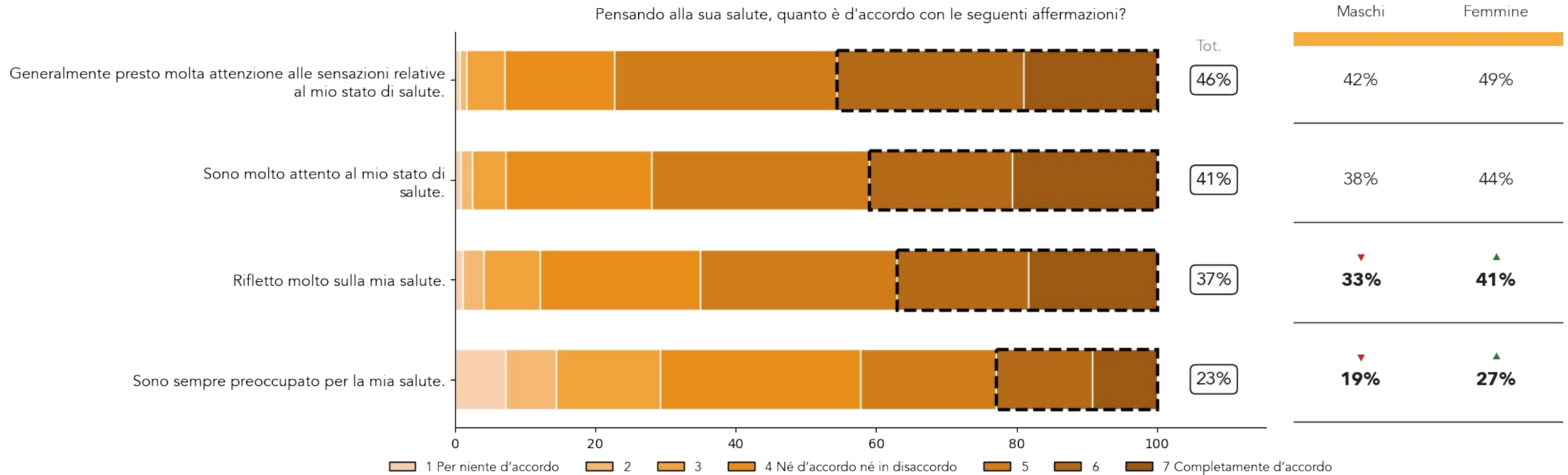


Nel 2025 il 46% si dichiara molto attento alle sensazioni relative al proprio stato di salute, contro il 56% del 2023. Cambiamento ancora più evidente quando si parla più in generale dell'attenzione relativa al proprio stato di salute 55% al 41%, mentre chi riflette spesso sulla propria salute passa dal 51% al 37%. Cala anche la quota di chi si sente costantemente preoccupato (23% vs 31%), segnale che va letto non come maggiore serenità, ma come minore attivazione mentale sul tema. Nel complesso emerge una riduzione del monitoraggio e della riflessività: la salute resta importante, ma occupa meno spazio nella vita quotidiana. Un contesto meno fertile per messaggi di prevenzione che richiedono attenzione continua.

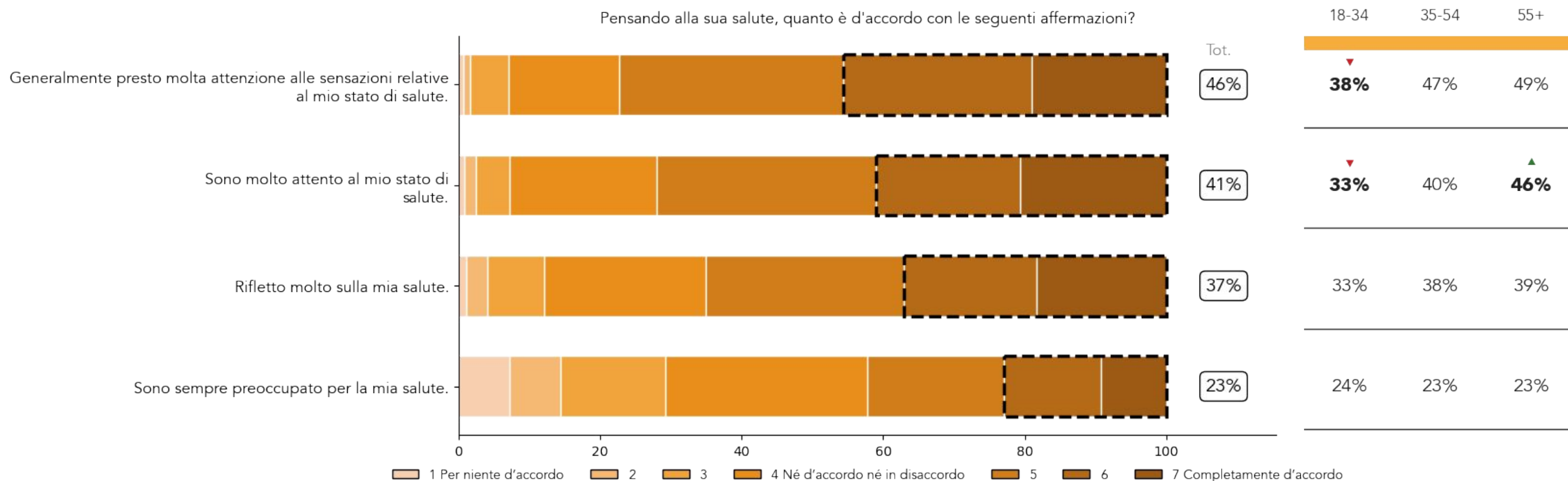


Le differenze tra generi emergono quando l'attenzione alla salute diventa riflessiva ed emotiva. Riflette molto sulla propria salute il 41% delle donne, contro il 33% degli uomini, indicando un maggiore coinvolgimento cognitivo femminile nel monitoraggio della salute. Lo stesso schema si ritrova nella preoccupazione costante: si dichiara spesso preoccupato il 27% delle donne, rispetto al 19% degli uomini.

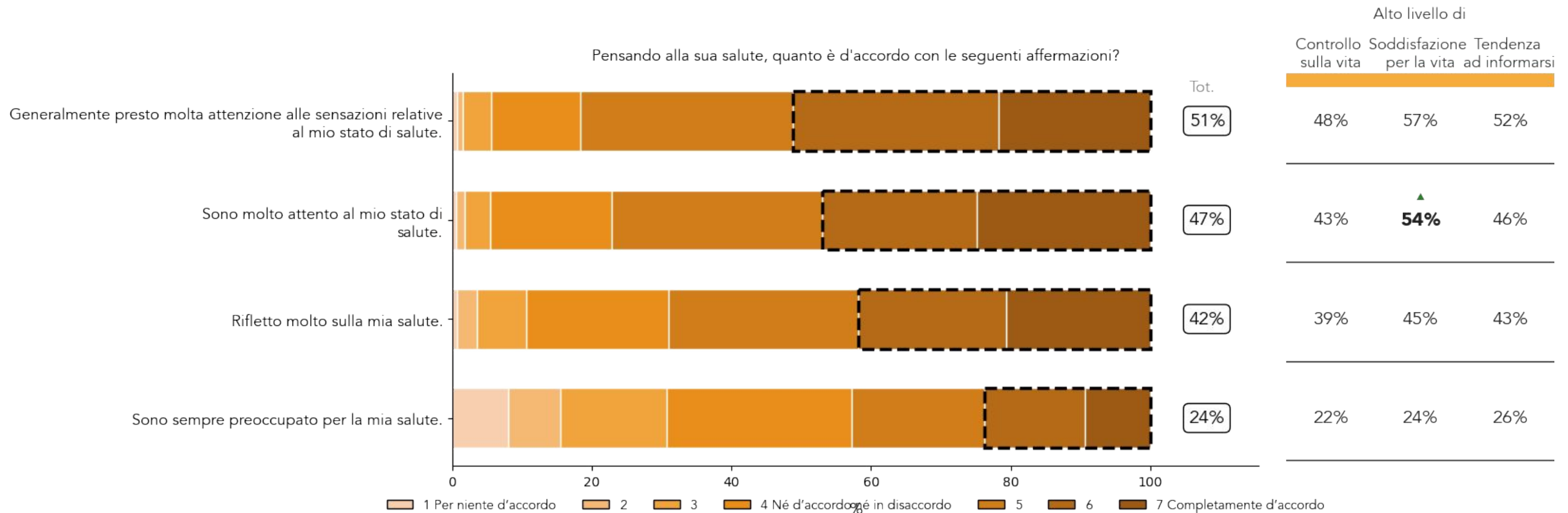
Non emergono invece differenze rilevanti sull'attenzione generale o sull'ascolto delle sensazioni fisiche, che restano allineate tra i due gruppi.



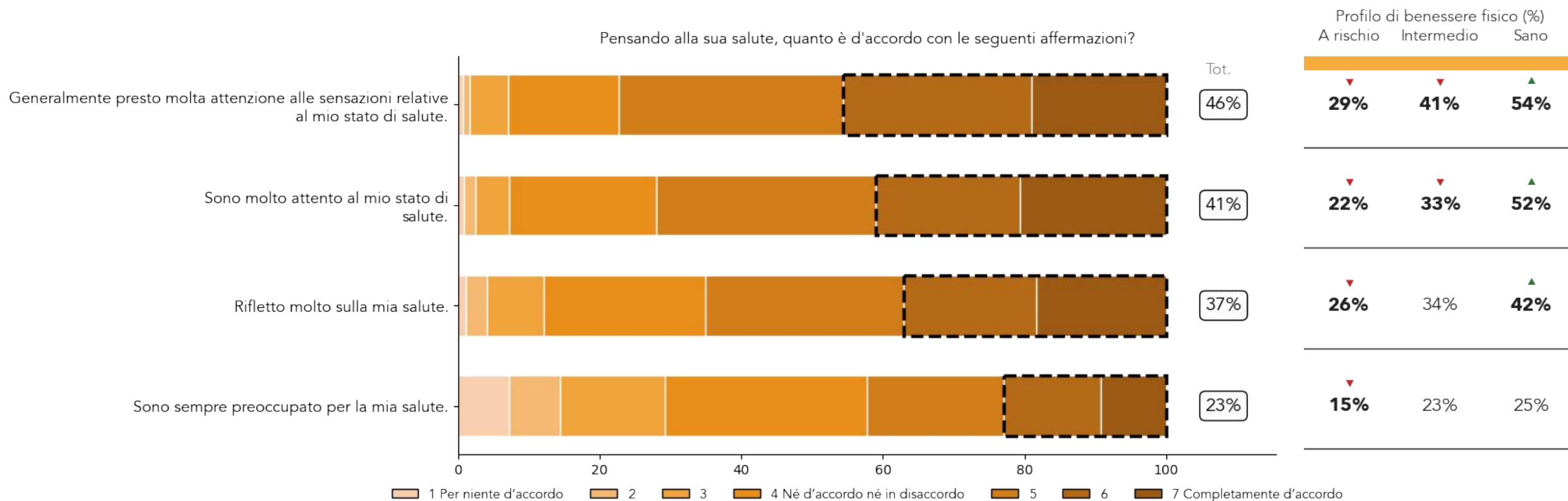
Le differenze per età emergono solo sui livelli di attenzione e ascolto della salute, e seguono un gradiente netto. Tra i 18–34 anni l'attenzione dichiarata al proprio stato di salute è significativamente più bassa (38%) rispetto sia ai 35–54 (47%) sia agli over 55 (49%). Lo stesso schema si ripete nell'ascolto delle sensazioni fisiche: i più giovani si fermano al 33%, contro il 40% dei 35–54enni e il 46% dei 55+. Non emergono invece differenze rilevanti nelle dimensioni più riflessive o emotive, che restano allineate tra le fasce d'età.



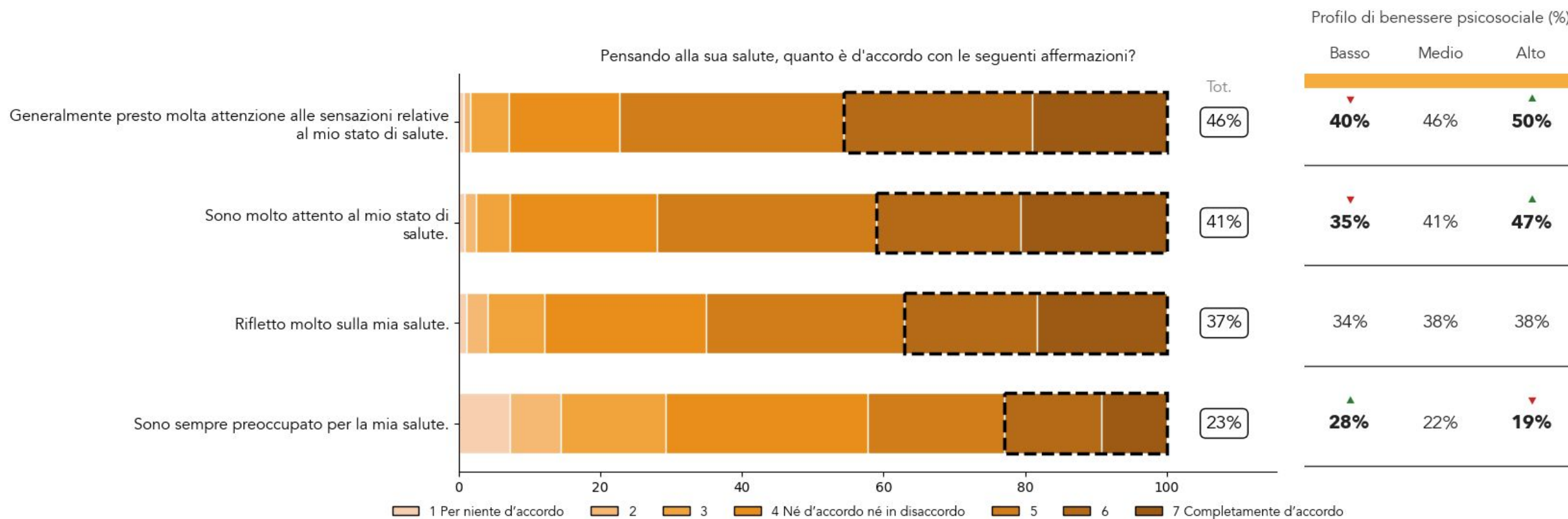
Per quanto riguarda l'engagement degli italiani, tra chi dichiara un'elevata soddisfazione, è più alta la quota di coloro che affermano di aver migliorato nel corso degli anni il proprio modo di gestire la salute (54%, contro il 47% del totale campione). Non si osservano invece differenze rilevanti in relazione al senso di controllo sulla vita o alla tendenza a informarsi, né sulle altre affermazioni considerate.



Sembra esserci una relazione netta tra il benessere fisico e l'attenzione alla salute. Chi si colloca in una condizione di salute sana mostra livelli significativamente più alti di attenzione al proprio stato (54%), ascolto delle sensazioni fisiche (52%) e riflessione sulla salute (42%), rispetto a chi è a rischio, che si ferma rispettivamente al 29%, 22% e 26%. Anche il gruppo intermedio resta sistematicamente sotto il profilo sano. La stessa polarizzazione emerge sulla preoccupazione costante, molto più bassa tra chi è a rischio (15%) rispetto ai sani (25%).



Il benessere psicosociale sembra influenzare alcune dimensioni chiave dell'attenzione alla salute. Chi presenta un profilo psicosociale alto mostra livelli significativamente più elevati di attenzione al proprio stato di salute (50%) e di ascolto delle sensazioni fisiche (47%), rispetto a chi ha un profilo basso (40% e 35%). La differenza si ribalta sulla preoccupazione costante: tra chi sta peggio sul piano psicosociale la quota sale al 28%, contro il 19% di chi presenta un benessere alto. Non emergono invece differenze rilevanti sulla riflessione cognitiva sulla salute, che resta sostanzialmente allineata tra i gruppi.



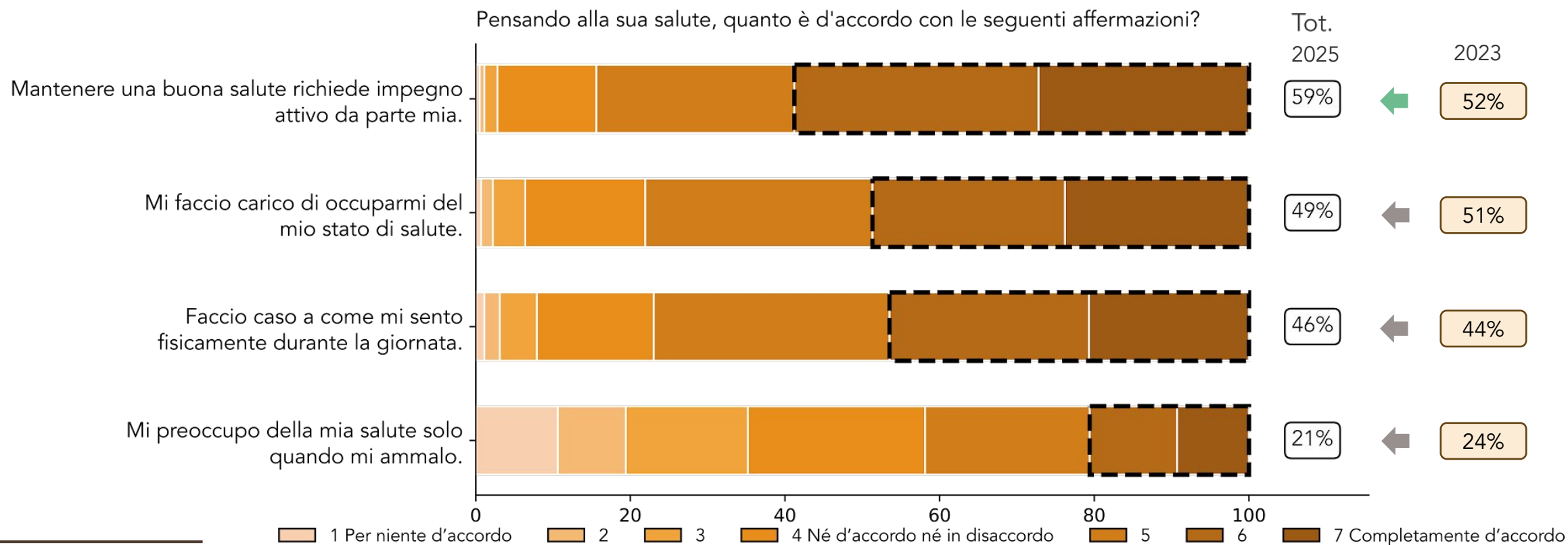
2. Responsabilità personale e senso di controllo sulla salute

Quanto gli italiani sentono che la salute dipende dalle proprie azioni.



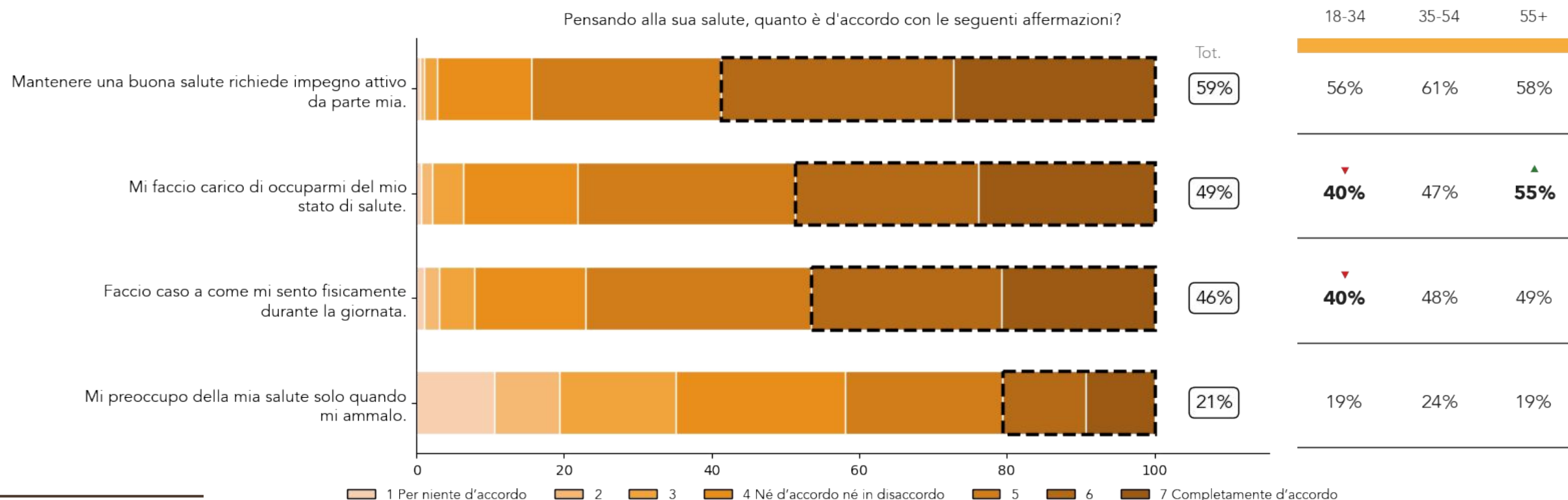
Nel 2025 emerge un profilo abbastanza chiaro. Il 59% sostiene che mantenere un buono stato di salute richieda impegno attivo, mentre scendono sotto la metà coloro che si fanno carico attivamente della propria salute (49%) e che dichiarano di prestarci attenzione durante la giornata (46%). Resta minoritaria la quota di chi si preoccupa della salute solo quando si ammala (21%).

Guardando al confronto con il 2023, l'unica variazione significativa riguarda proprio credere che mantenere un buono stato di salute richieda impegno, in crescita dal 52% al 59%. Le altre dimensioni restano invece stabili nel tempo, senza scarti rilevanti.

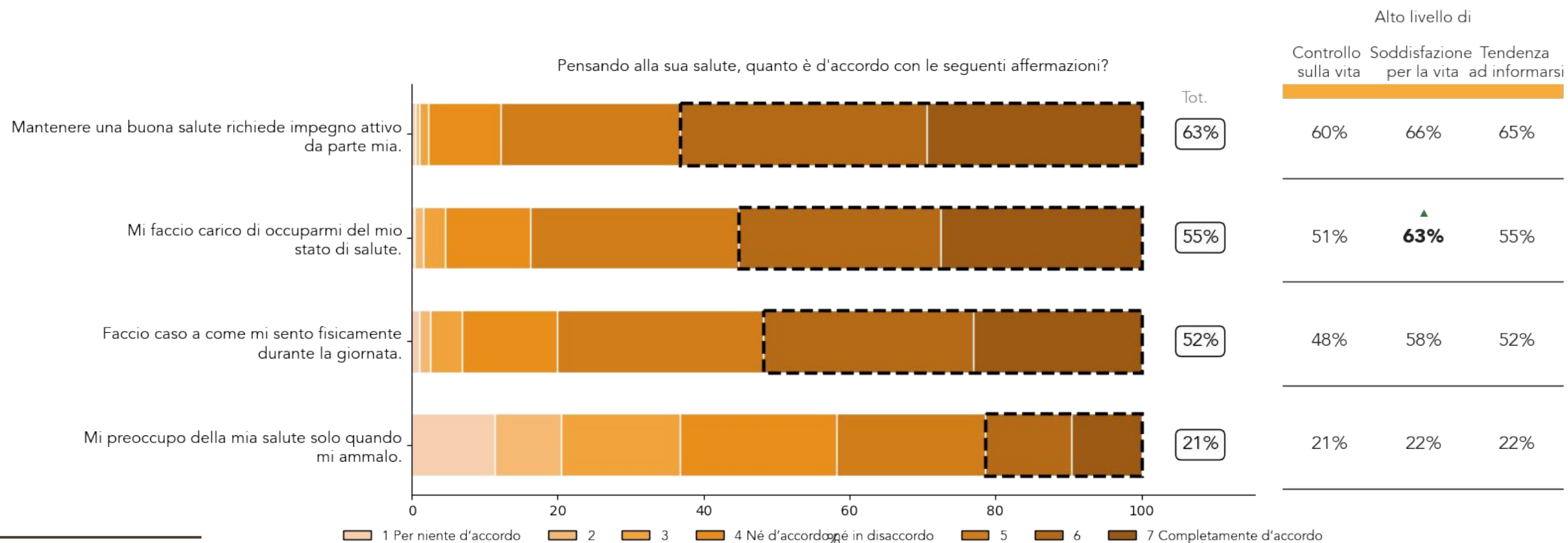


Le differenze per età emergono solo sulle dimensioni legate alla responsabilità e all'impegno attivo, non sull'ascolto quotidiano o sulla preoccupazione reattiva.

Sono i 18–34enni a distinguersi in negativo: si fanno carico della propria salute in misura significativamente inferiore (40%) rispetto ai 35–54enni (47%) e soprattutto ai 55+ (55%). Lo stesso schema si osserva sull'idea che mantenere una buona salute richieda impegno attivo, condivisa dal 40% dei più giovani contro il 48% dei 35–54 e il 49% degli over 55.

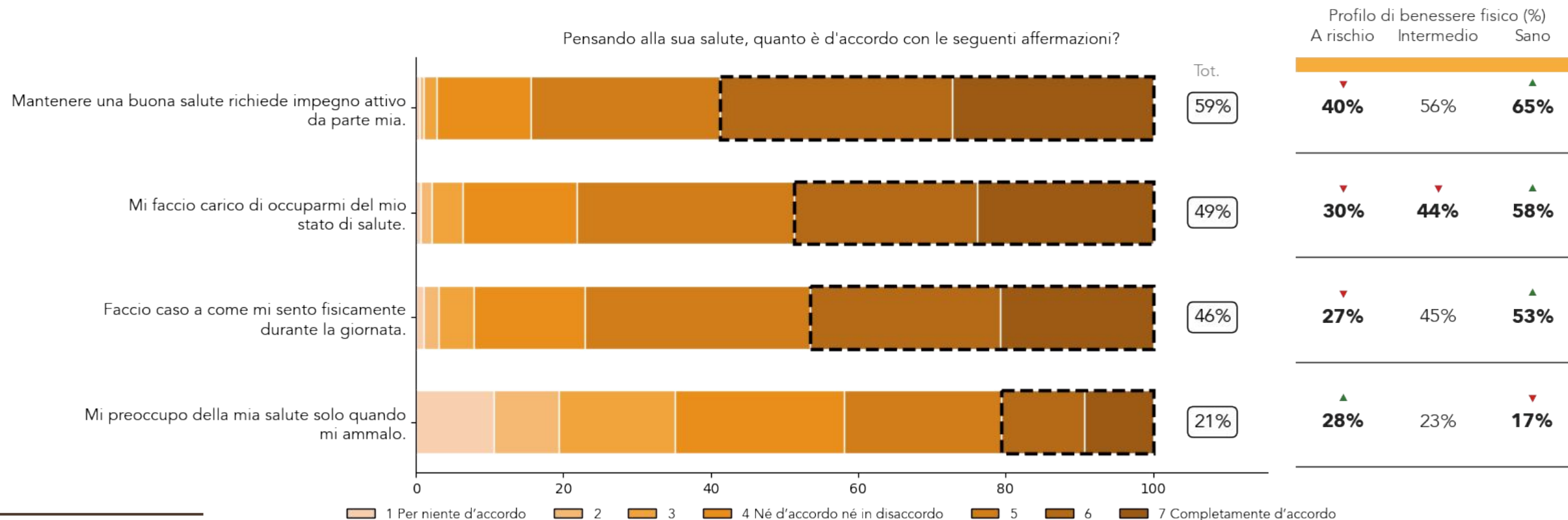


Per quanto riguarda i livelli di engagement degli italiani, emerge una sola differenza significativa, legata alla soddisfazione per la propria vita: tra chi dichiara un'elevata soddisfazione sono più numerosi coloro che riconoscono che la salute dipende da quanto bene ci si prende cura di sé (63%, contro il 55% del totale campione).



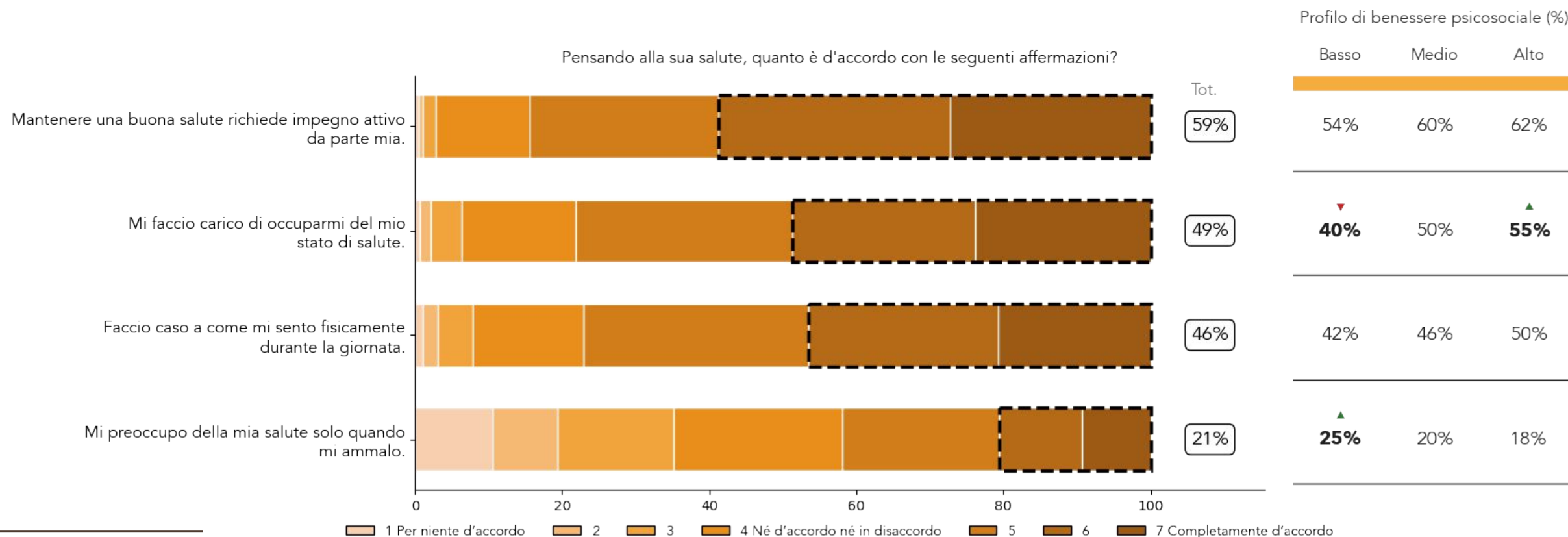
Chi si colloca in una condizione sana mostra livelli nettamente più alti di ascolto delle sensazioni fisiche (65%) rispetto a chi è intermedio (55%) e soprattutto a chi è a rischio (40%). Lo stesso schema emerge sul farsi carico della propria salute (58% vs 44% e 30%) e sull'idea che mantenerla richieda impegno attivo (53% vs 45% e 27%).

La polarizzazione si ribalta sulla dimensione più reattiva: preoccuparsi della salute solo quando ci si ammala è più diffuso tra chi è a rischio (28%) e meno tra chi è sano (17%).



Relativamente al benessere psicosociale, le differenze significative emergono sul farsi carico della propria salute: tra chi presenta un benessere psicosociale alto la quota sale al 55%, mentre scende al 40% tra chi ha un profilo basso.

La polarizzazione si ritrova anche sull'atteggiamento più reattivo: preoccuparsi della salute solo quando ci si ammala è più diffuso tra chi ha un benessere psicosociale basso (25%) rispetto a chi sta meglio (18%). Non emergono invece differenze rilevanti sull'ascolto delle sensazioni fisiche né sull'idea che mantenere la salute richieda impegno attivo.



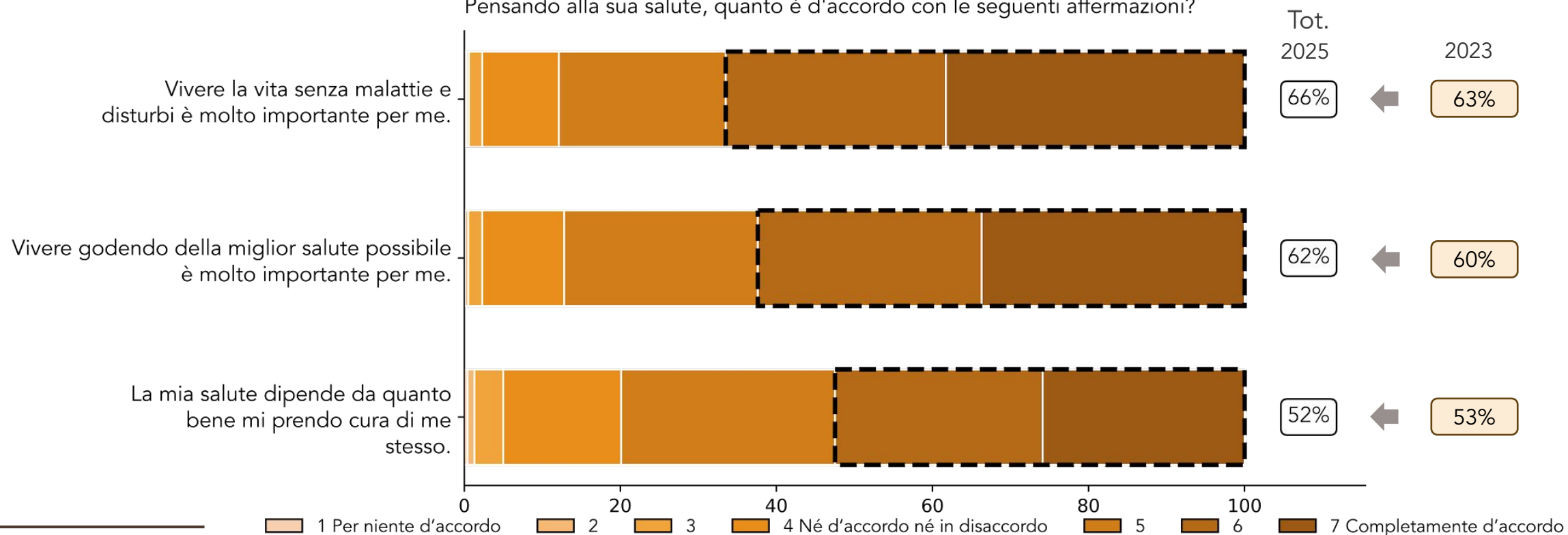
3. Motivazioni, valori e progetti di vita legati all'engagement nella salute

Perché la salute conta e che ruolo ha nel dare senso al proprio futuro.



Relativamente alle proprie motivazioni e valori legati alla salute, il 66% considera molto importante vivere la vita senza malattie e disturbi, confermando una visione della salute come condizione essenziale per mantenere autonomia e continuità nel tempo. In linea, il 62% ritiene molto importante vivere godendo della miglior salute possibile. Più contenuta, invece, la quota di chi riconosce che la propria salute dipende da quanto bene ci si prende cura di sé (52%), indicando una diffusa attribuzione di responsabilità personale lungo il corso della vita. Nel confronto con il 2023 non emergono differenze significative su nessuna delle affermazioni: i livelli di consapevolezza e i frame interpretativi dell'invecchiamento appaiono sostanzialmente invariati nel tempo.

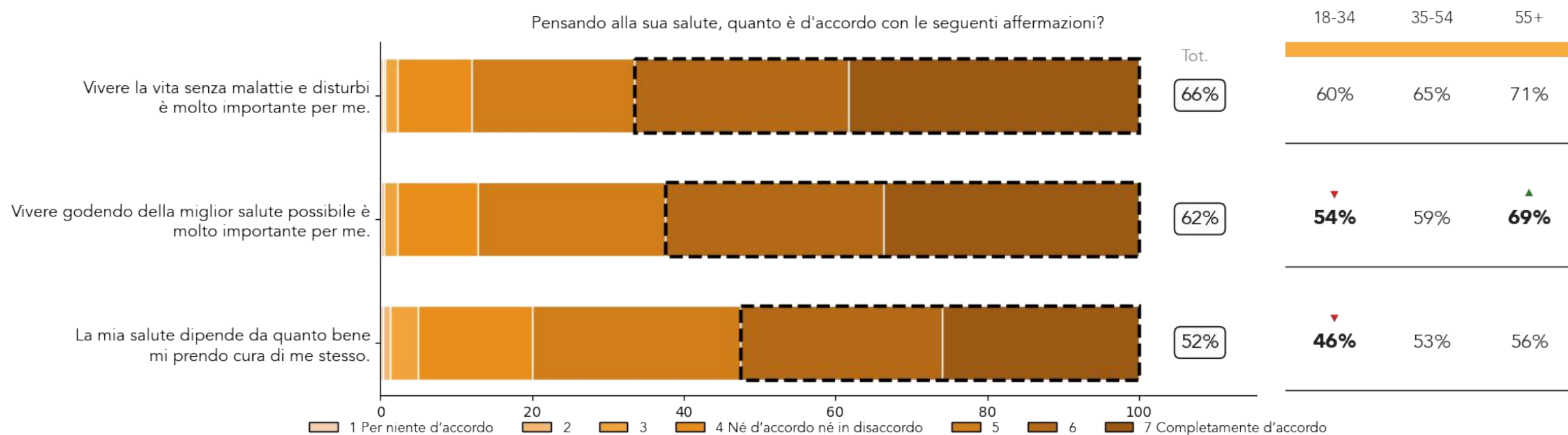
Pensando alla sua salute, quanto è d'accordo con le seguenti affermazioni?



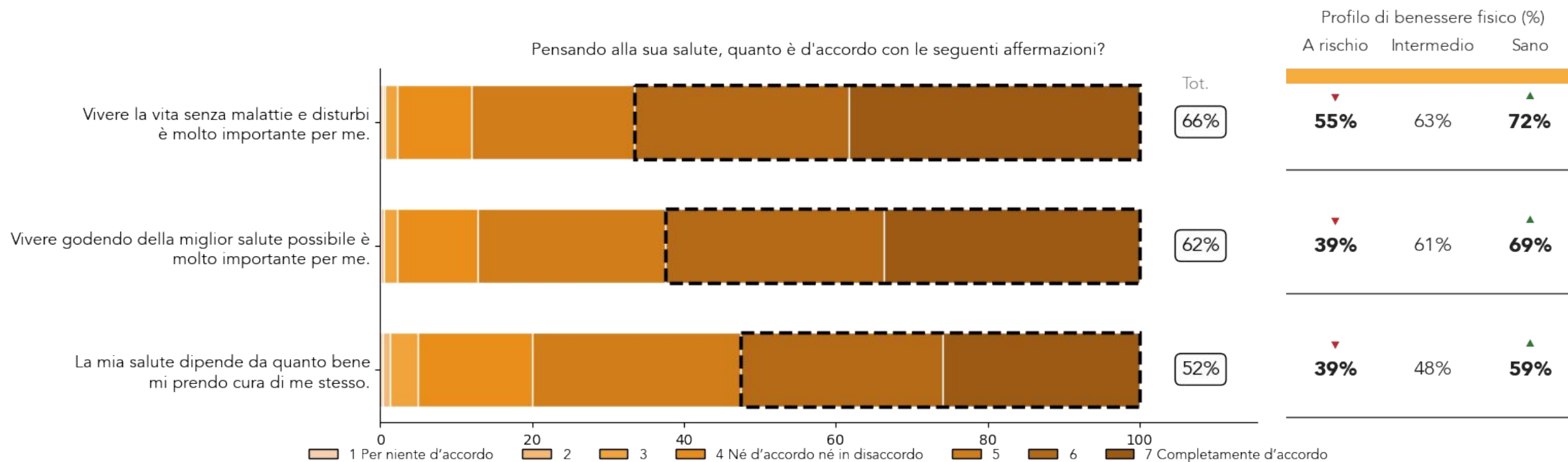
Le differenze per età emergono sui valori attribuiti alla salute, con un chiaro gradiente generazionale. Sono gli over 55 a distinguersi in positivo: considera importante vivere in buona salute il 69%, contro il 59% dei 35–54enni e il 54% dei 18–34. Lo stesso schema si ripete sulla centralità della salute come valore personale, condivisa dal 56% dei più anziani rispetto al 53% dei 35–54 e al 46% dei più giovani.

Non emergono invece differenze significative sull'affermazione più generale, che resta trasversale alle fasce d'età.

Pensando alla sua salute, quanto è d'accordo con le seguenti affermazioni?

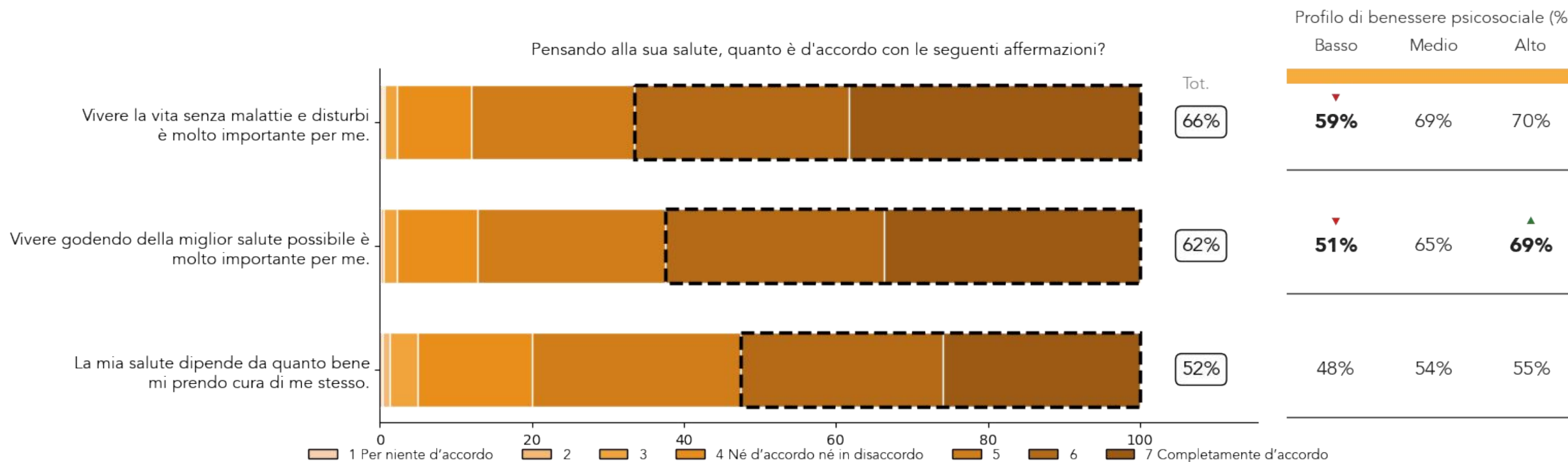


Chi si colloca in una condizione sana attribuisce maggiore importanza al vivere in buona salute (72%), rispetto a chi ha un profilo intermedio (63%) e soprattutto a chi è a rischio (55%). La stessa polarizzazione emerge sull'attenzione generale alla salute: il 69% tra i più sani, contro il 61% degli intermedi e appena il 39% di chi è a rischio. Anche la centralità della salute come valore personale segue lo stesso schema (59% vs 48% e 39%).



Chi presenta un benessere psicosociale alto attribuisce maggiore importanza al vivere in buona salute (70%) rispetto a chi ha un profilo basso (59%). La stessa polarizzazione emerge sull'attenzione generale alla salute: il 69% di chi sta meglio sul piano psicosociale la considera centrale, contro il 51% di chi presenta maggior disagio.

Non emergono invece differenze significative sulla dimensione più generale del valore della salute, che resta sostanzialmente condivisa tra i gruppi.



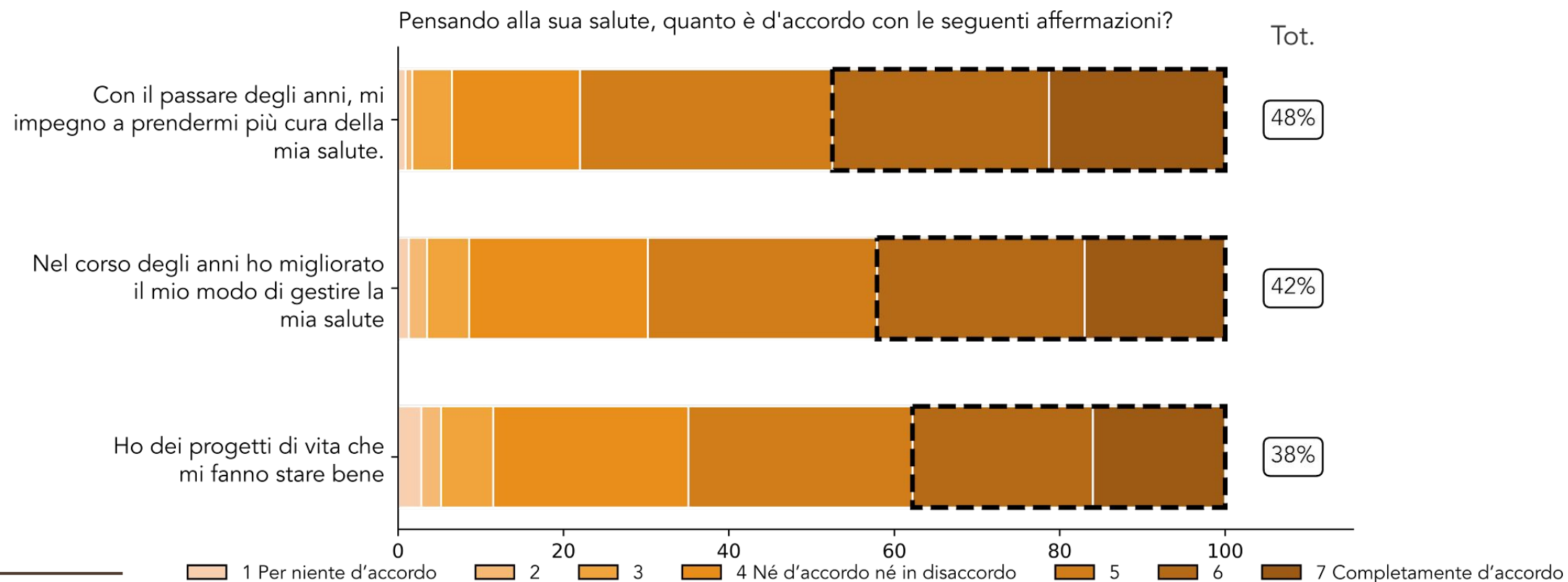
4. Salute coinvolgimento attivo e invecchiamento: continuità, cambiamento, investimento

Come cambia il rapporto con la salute con il passare degli anni.



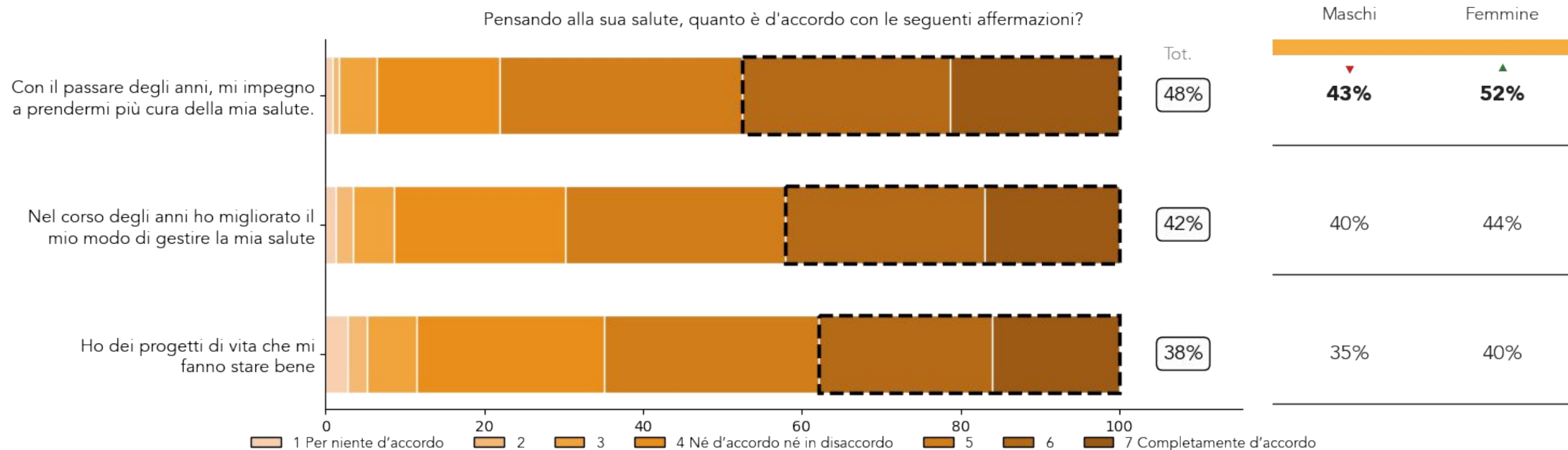
Il 48% sostiene di impegnarsi a prendersi cura della propria salute con il passare degli anni. Più contenuta è la quota di chi dice di aver migliorato nel corso degli anni il proprio modo di gestire la salute (42%) e scende ulteriormente la quota di afferma di avere progetti di vita che li facciano sentire bene (38%).

Nel complesso, emerge una consapevolezza dell'esperienza accumulata, ma meno una traduzione sistematica in progettualità futura e maggiore impegno. Un segnale che suggerisce un invecchiamento pensato più in termini di bilancio che di investimento attivo.



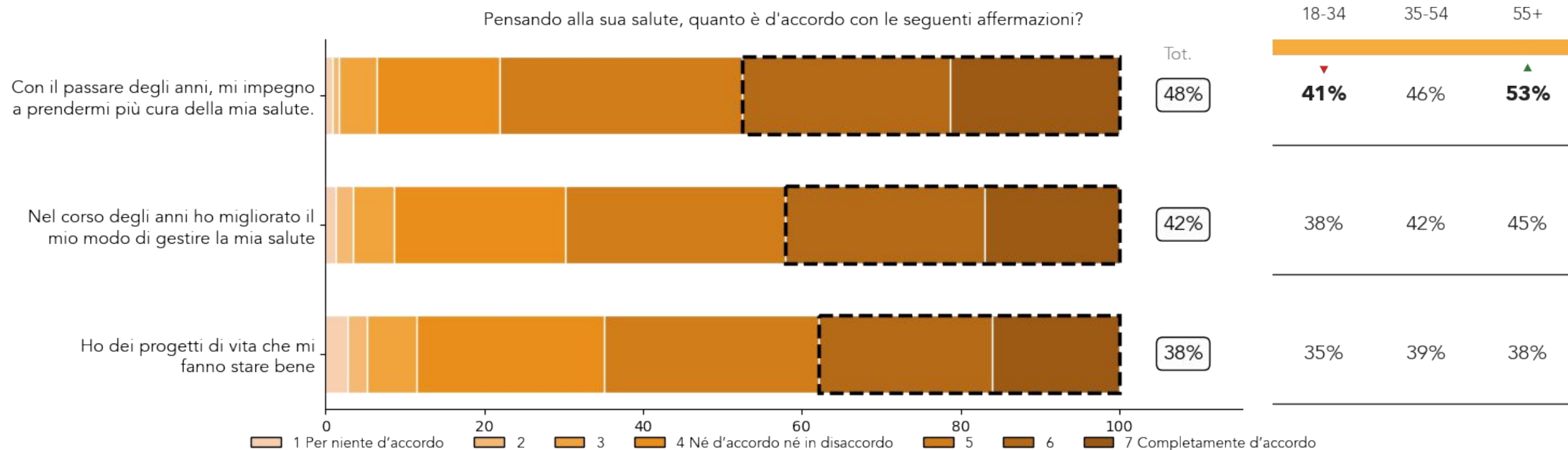
Le donne mostrano una maggiore consapevolezza del legame tra salute e percorso di vita: considera importante vivere la vita senza malattie e disturbi il 52% delle donne, contro il 43% degli uomini. Si tratta di uno scarto netto, che indica una maggiore interiorizzazione femminile della salute come condizione per un invecchiamento "che regge".

Non emergono invece differenze significative sulle altre affermazioni, che riguardano il ruolo della cura di sé e l'importanza di vivere in buona salute possibile.

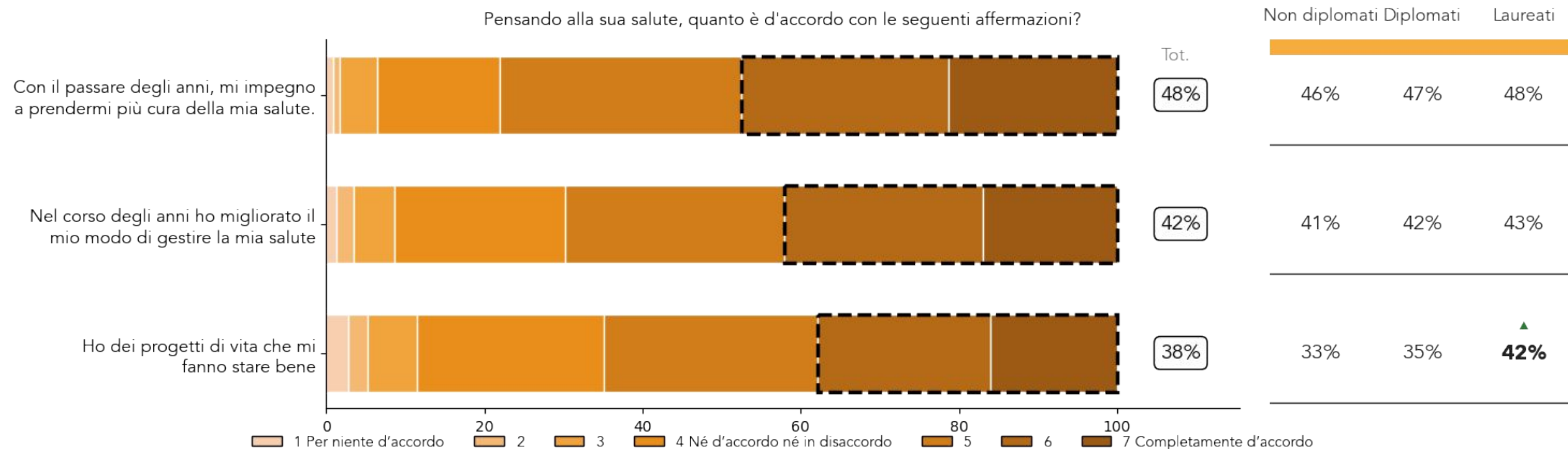


Si riscontrano alcune differenze per sottogruppi generazionali. Considera importante vivere la vita senza malattie e disturbi il 53% degli over 55, contro il 46% dei 35–54enni e il 41% dei 18–34. Il dato disegna un gradiente netto: con l'avanzare dell'età cresce la centralità della salute come condizione per mantenere qualità e continuità della vita.

Non emergono invece differenze significative sulle altre affermazioni, legate alla responsabilità personale o all'idea di vivere nella miglior salute possibile, che risultano sostanzialmente allineate tra le fasce d'età.

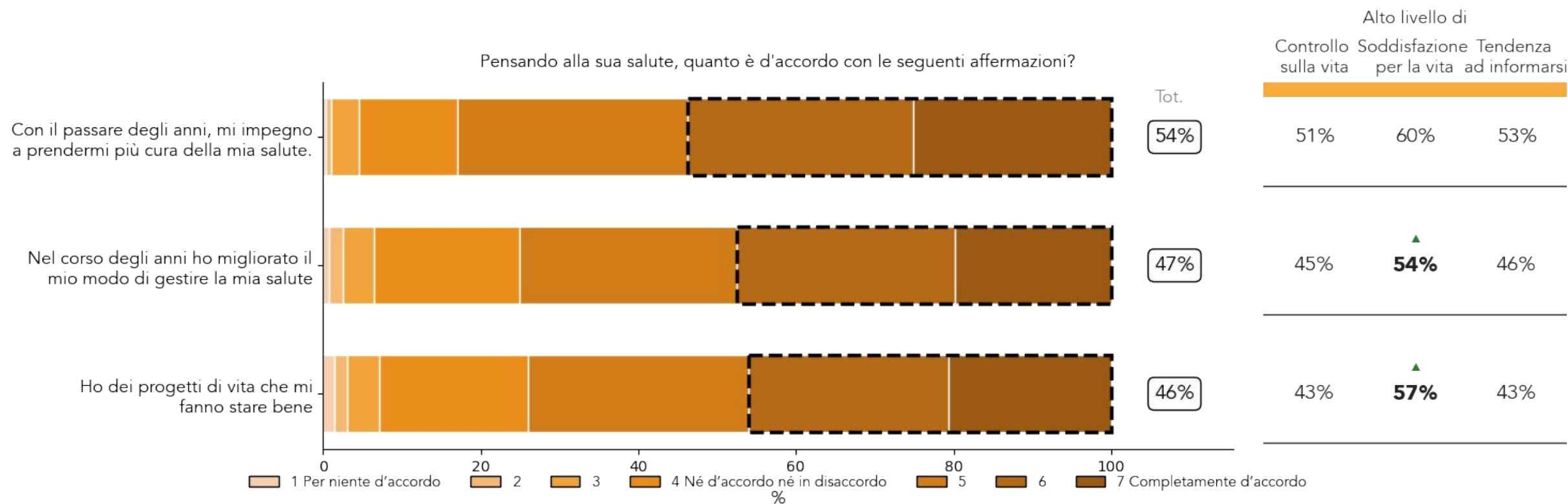


Relativamente all'istruzione, l'unica differenza significativa riguarda l'idea di vivere godendo della miglior salute possibile: tra i laureati questa visione è più diffusa (42%) rispetto ai diplomati (35%) e ai non diplomati (33%). Si tratta di uno scarto che segnala una maggiore interiorizzazione dell'ideale di salute "ottimale" tra chi ha un livello di istruzione più elevato.

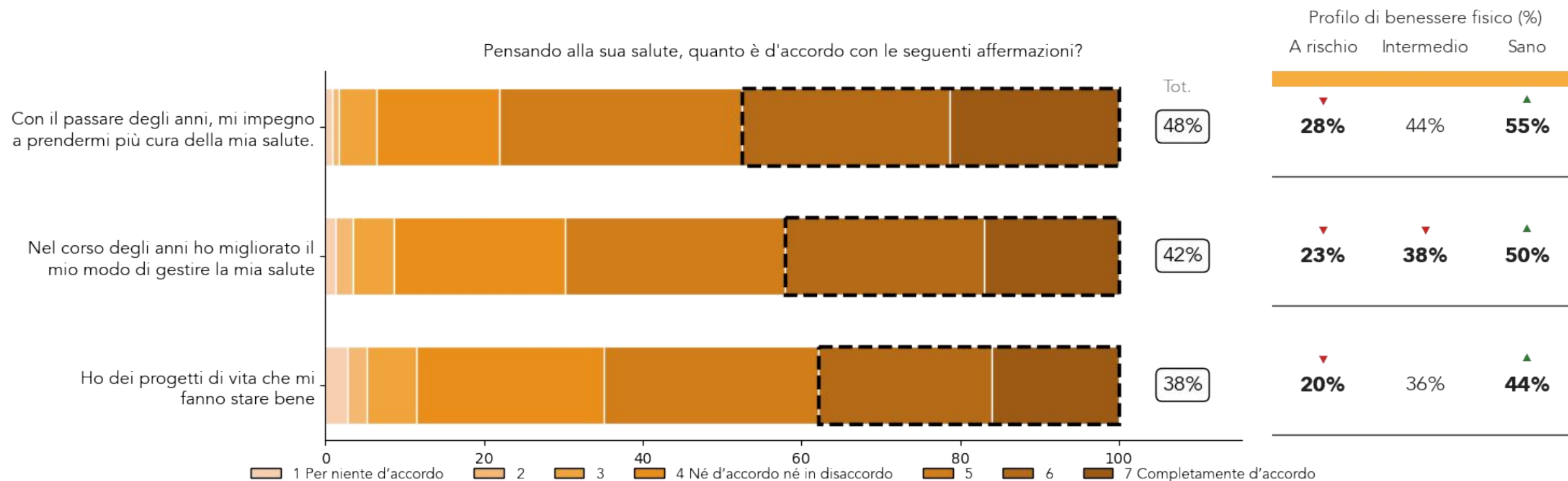


Tra chi dichiara un'elevata soddisfazione, è più alta la quota di coloro che affermano di aver migliorato nel tempo il proprio modo di gestire la salute (54%, contro il 47% del totale campione). La stessa polarizzazione si osserva sulla presenza di progetti di vita che fanno stare bene, condivisa dal 57% di chi è soddisfatto della propria vita, rispetto al 46% del totale.

Non emergono invece differenze significative sull'impegno a prendersi più cura della salute con il passare degli anni, che resta allineato tra i gruppi.



Chi si colloca in una condizione sana mostra livelli significativamente più elevati su tutte le affermazioni considerate. Ritiene importante vivere senza malattie il 55%, contro il 44% di chi è in una condizione intermedia e appena il 28% di chi è a rischio. Lo stesso schema emerge sul riconoscimento del ruolo della cura di sé (50% vs 38% e 23%) e sull'importanza di vivere godendo della miglior salute possibile (44% vs 36% e 20%).



Tra chi presenta un profilo psicosociale alto sono in di più a mostrare livelli significativamente più elevati su tutte le affermazioni: considera importante vivere senza malattie il 52%, contro il 42% di chi ha un profilo basso; riconosce il ruolo della cura di sé il 50%, rispetto al 36%; attribuisce valore al vivere nella miglior salute possibile il 47%, contro appena il 26% di chi sta peggio sul piano psicosociale.

