

Dieta mediterranea: la segue meno di un italiano su 5, aumentano abitudini scorrette e malattie croniche

Abitudini sempre meno sane, dall'alimentazione scorretta, alle sigarette, all'alcol. E aumentano le malattie croniche. La spesa sanitaria pubblica italiana resta tra le più basse dei Paesi OCSE (Fonte: <https://www.corriere.it/> 18 dicembre 2025)



Nel nostro Paese aumentano le **malattie croniche** e peggiora la qualità di vita, con sempre più **anziani soli e «fragili»**; la **prevenzione** resta un **miraggio** in diverse aree del Paese; non diminuiscono i fumatori, anzi sempre più **giovani** sono attratti dalle **sigarette elettroniche**; **meno di un italiano su cinque segue la dieta mediterranea**. Passi indietro rispetto alla mortalità **«trattabile»** con un arretramento al **settimo posto** in Europa, in parte spiegato con gli effetti della pandemia da COVID-19, che ha messo sotto stress il Servizio Sanitario Nazionale provocando **ritardi nelle diagnosi, rinvii di interventi programmati** e una generale riduzione della capacità di trattamento; ma **in parte evidenzia la necessità di migliorare l'accesso e la qualità delle cure**. Sono alcuni dati emersi dal Rapporto Osservasalute (2025), giunto alla XXII edizione, pubblicato dall'Osservatorio Nazionale sulla Salute come Bene Comune, che ha sede presso l'Università Cattolica di Roma.

Il Rapporto

Il Rapporto, coordinato dal professor Walter Ricciardi, direttore dell'Osservatorio Nazionale sulla Salute come Bene Comune, dal dottor Alessandro Solipaca, segretario scientifico dell'Osservatorio

e dal professor Leonardo Villani, associato di Igiene generale e applicata, UniCamillus - Saint Camillus International University of Health and Medical Sciences e coordinatore dell'Osservatorio Nazionale per la Salute come Bene Comune, è **frutto del lavoro di 138 ricercatori** distribuiti su tutto il territorio italiano che operano presso Università e **numerose istituzioni pubbliche nazionali, regionali e aziendali.**

Anziani sempre più soli

Gli anziani sono sempre più soli: il 40% vive questa condizione (1,3 milioni di uomini ultra 65enni e 3,1 milioni donne) e, circa 1,3 milioni *over 75* anni, **non ricevono un aiuto adeguato** in relazione ai bisogni della vita quotidiana e alle necessità di tutti i giorni.

Dilagano le malattie croniche e, con queste, cala la qualità di vita delle persone. La malattia cronica più diffusa è l'**ipertensione**: nel 2023 sono circa 11 milioni le persone che dichiarano di soffrirne, pari al 18,9% dell'intera popolazione (quasi uno su 5). Tra gli anziani si stima che una persona su due sia ipertesa.

Malattie croniche soprattutto femminili sono [artrosi, artrite e osteoporosi](#), di cui soffre oltre una donna su 5 contro il 10,5% dei maschi. Nel complesso queste malattie colpiscono quasi **10 milioni di persone**, di cui circa 6 milioni 500 mila sono *over 65* anni.

Abitudini scorrette: *binge drinking*

Le cronicità sono figlie di scorretti stili di vita e poca prevenzione, ribadiscono gli autori del Rapporto. **Le cronicità sono figlie di scorretti stili di vita e poca prevenzione**, ribadiscono gli autori del Rapporto.

Riguardo all'alcol, la **modalità principale di consumo** è divenuta quella tipica del Nord Europa, caratterizzata da un **consumo meno regolare**, spesso **concentrato nel fine settimana e associato a birra e superalcolici**, con una diffusione del **consumo occasionale** che nel 2013 riguardava il 41,2% della popolazione di 11 anni o più, mentre nel 2023 interessa il 48,9% della popolazione. Ed è **aumentato il consumo fuori dai pasti** (da 25,8% a 32,4%).

Il ***binge drinking*** riguarda il **7,8% della popolazione** (11,3% uomini, 4,5% donne). Nonostante le raccomandazioni internazionali e le normative nazionali che vietano il consumo e la vendita di alcolici ai minori di 18 anni, nel 2023 il **15,7% degli adolescenti di età 11-17 anni ha consumato almeno una bevanda alcolica durante l'anno**. Di questi, il 2,8% presenta abitudini di consumo particolarmente rischiose, quali consumo giornaliero, *binge drinking* o consumo fuori pasto settimanale, mentre il 12,9% ha un consumo più occasionale. Questi dati evidenziano la necessità di **rafforzare interventi mirati alla prevenzione nelle fasce giovanili**, secondo gli autori del Rapporto.

Sempre più amanti della sigaretta elettronica

Nel 2023, il 4,8% delle persone di età 14 anni ed oltre (circa 2 milioni e mezzo) ha dichiarato di utilizzare la sigaretta elettronica (nel 2021 erano il 2,7%). Così come accade per il fumo tradizionale di sigarette, anche in questo caso gli uomini mostrano una propensione maggiore. Nel 2014, il primo anno nel quale l'Istat ha cominciato a rilevare l'uso di questi dispositivi, **gli utilizzatori di età 14 anni ed oltre** erano circa 800 mila. Via via nel tempo si è assistito a un aumento, specialmente a partire dal 2017, fino ad arrivare **nel 2023 a quasi 2 milioni e mezzo**.

Dieta mediterranea: la segue meno di un italiano su 5

Mentre il mondo guarda al **modello mediterraneo** come riferimento salutare e sostenibile, gli italiani sembrano progressivamente allontanarsene, sottolinea il Rapporto. **Meno di un italiano su 5 (18,5%) resta davvero fedele alla dieta mediterranea.**

Nel 2023, il consumo quotidiano di **frutta e verdura** è dichiarato da circa otto persone su dieci, ma solo il 5,3% raggiunge le **5 porzioni al giorno**.

E quasi la metà degli italiani, il 46,4%, vive una condizione di sovrappeso o obesità.

Diabete in aumento

Oltre al **sovrappeso**, c'è un'altra patologia metabolica che sta assumendo i connotati dell'emergenza sanitaria, specie se posta in relazione ai relativi costi sanitari: il **diabete**, che nel biennio 2022-2023 ha interessato circa il 5% della popolazione adulta di età 18-69 anni, ma probabilmente si tratta di una sottostima.

La prevalenza di persone con diabete **cresce con l'età**, con valori pari al 2% nelle persone con meno di 50 anni, e quasi del 9% fra le persone di età 50-69 anni.

La malattia è più frequente fra gli uomini rispetto che fra le donne (5,3% vs 4,4%), e nelle fasce di popolazione socio-economicamente più svantaggiate per istruzione o condizioni economiche (quasi del 16% fra chi non ha alcun titolo di studio o al più la licenza elementare, e valori pari al 9% fra le persone con molte difficoltà economiche).

Ne consegue una **spesa sanitaria** non indifferente, secondo il Rapporto. Si stima che nel 2022 il **15,1% della spesa annua** sostenuta per l'ospedalizzazione di individui con patologie croniche (pari a 445,3 milioni di euro) si debba al **diabete di tipo 2**, mentre l'**1,9% al diabete di tipo 1**. Questo dato è aggravato inoltre dalla presenza di una significativa **variabilità territoriale nell'organizzazione e nell'accesso ai servizi diabetologici**, con la persistenza di disuguaglianze nell'assistenza

Prevenzione: dalle vaccinazioni agli screening oncologici

Nel nostro Paese le coperture vaccinali sono ancora disomogenee sul territorio, così come per la prevenzione dei tumori, con una variabilità regionale per gli screening oncologici per la diagnosi precoce del **tumore dell'utero, della mammella e del colon-retto**.

Spesa sanitaria insufficiente rispetto ai bisogni

La spesa sanitaria è insufficiente a fronte di crescenti bisogni della popolazione secondo il Rapporto. Nel 2023, la spesa sanitaria pubblica pro capite nazionale è cresciuta dello 0,41% rispetto al 2022, raggiungendo i 2.216 euro, con un aumento medio annuo del 2,23% nel periodo 2013-2023. Nel 2023 la spesa sanitaria pubblica corrente si posiziona al 6,14% del Prodotto interno lordo, **valore che continua ad essere inferiore ai principali Paesi europei con sistemi di Sanità Pubblica.**

La spesa sanitaria pubblica italiana resta, quindi, **tra le più basse dei Paesi OCSE.** Nel 2023, a livello italiano, la spesa sanitaria pubblica corrente per servizi forniti direttamente si riduce e passa dal 4,5% del PIL nel 2020 al 3,8% e continua a giocare un ruolo predominante, giustificando il 62% circa della spesa totale.

La percentuale contenuta di aumento della spesa sanitaria è destinata a diventare una riduzione **se si valuta la spesa in termini reali, cioè al netto dell'inflazione** che è stata superiore, e pari al 5,7% nel 2023. Solo una valutazione comparata di spesa e [Livelli essenziali di assistenza](#) effettivamente garantiti permetterebbe di valutare se vi è stata o non vi è stata una perdita di tutela dei cittadini.

Cresce la spesa sanitaria a carico delle famiglie

«Il nostro Paese, nel 2024, ha speso complessivamente per la sanità **185 miliardi di euro**, la componente finanziata dal settore pubblico si attesta a 137 miliardi di euro (74,2% del totale)» sottolinea il dottor Solipaca.

Il resto della spesa è stato sostenuto dalle famiglie, 41 miliardi di euro (22,3% del totale), dalle assicurazioni private, 4,7 miliardi di euro, e dalle imprese nell'ambito degli accordi relativi al *welfare* aziendale, 929 milioni di euro. Infine, una quota residuale di spesa sanitaria è stata sostenuta dai regimi di finanziamento volontari, 6,4 miliardi di euro, e dalle Istituzioni senza scopo di lucro, 698 milioni di euro.

Inoltre, aggiunge il dottor Solipaca: «La **spesa sanitaria pubblica** in termini reali (prezzi 2015) elaborata dall'Eurostat mette in luce un **dato** che, dal 2014 al 2019, è **rimasto sostanzialmente stabile**, con un aumento medio annuo dello 0,3%; nel periodo della crisi sanitaria causata dal Covid, la spesa è aumentata del 5,7% nel 2020 e del 4,3% nel 2021; tra il 2021 e il 2023 la **spesa reale è diminuita complessivamente dell'8,1%** (meno 4,4% nel 2022 e meno 3,9% nel 2023)».

È in crescita la spesa intermediata dalle assicurazioni sanitarie volontarie, aumentata in media annua del 7,9%

Dopo la flessione del 2020, continua la ripresa della spesa sanitaria privata.

Quanto al disavanzo, nel 2023 le regioni in equilibrio sono state soltanto 7: Lombardia, Veneto, Emilia-Romagna, Marche, Lazio, Campania e Sicilia.

Spesa per il personale

Anche la **spesa per il personale**, che rappresenta la risorsa cardine del sistema sanitario, è indice di un Servizio sanitario **non in buona salute**: nel 2022 ammonta a 38,9 miliardi di euro, il 29,9% della spesa sanitaria totale; nel corso degli anni l'incidenza della spesa dei redditi da lavoro dipendente sulla corrispondente spesa complessiva del Conto Economico è contraddistinta da una tendenziale diminuzione, passando dal 32,1% del 2013 al 29,9% del 2022.

La **diminuzione della spesa** è, sostanzialmente, il risultato delle politiche di blocco del *turnover* attuate dalle regioni in Piano di Rientro e dalle misure di contenimento della spesa per il personale, comunque, portate avanti autonomamente dalle altre regioni, segnala il Rapporto.

A livello nazionale, nel 2022 il numero di medici e odontoiatri del SSN è stato di 107.777 unità, registrando una diminuzione del 3,9% rispetto al 2019, anno in cui le unità erano 112.146.

«I dati segnalano un progressivo deterioramento dell'equilibrio economico-finanziario e lo scenario futuro è discretamente preoccupante - commenta il professor Walter Ricciardi -. In particolare sulla capacità del sistema di *welfare* di sostenere le fragilità di alcune fasce di popolazione, in particolare quella anziana».

Leggi anche

[Qual è la vera dieta mediterranea e come si fa: cosa si mangia e con quale frequenza](#)

[Diabete: si può prevenire? Sintomi, cure, complicanze \(e come evitarle\). Come sono assistiti i malati e cosa manca](#)

[I numeri del cancro 2025](#)

[In Italia 390mila nuovi casi di cancro nel 2025. Sopravvivenza migliore della media Ue, ma siamo scarsi in prevenzione](#)