il progetto cuore
www.cuore.iss.it

MISURARE LA SALUTE IN ITALIA

ITALIAN HEALTH EXAMINATION SURVEY – PROGETTO CUORE
2023-2025
Istituto Superiore di Sanità

REGIONE ABRUZZO

REPORT SCIENTIFICO REGIONALE:
ABITUDINI ALIMENTARI

ITALIAN HEALTH EXAMINATION SURVEY
Istituto Superiore di Sanità

REGIONE ABRUZZO

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
Responsabile: Chiara Donfrancesco
Gruppo di lavoro: Chiara Donfrancesco, Cinzia Lo Noce, Benedetta Marcozzi, Alessandra Cardinale, Teresa Dipol, Serena Vannucchi, Matilde Bocci, Tiziana Grisetti, Claudia Meduri, Annalisa Di Nucci, Luigi Palmieri

ISTITUTO NAZIONALE TUMORI DI MILANO
Referente: Sabina Sieri
Gruppo di lavoro: Sabina Sieri, Sara Grioni.

ASL PESCARA

Referenti: Dott.ssa Amalia Scuderi, Direttore UOC Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Dipartimento di Prevenzione, ASL PESCARA

Gruppo di lavoro: Mariangela Antonucci, Cristina De Rosa, Ilaria D'ermiliis, Lisa Di Giandomenico, Paolo Iannelli, Enrico Lardani, Francesca Mazzarelli, Vincenzo Santuccione, Claudia Ainis, Matteo Basta, Caterina Castiglione, Michela Ciarcelluti, Raffaello Consorte, Liliana D'addazio, Tiziana Di Giampaolo, Giancarlo Di Iorio, Annalisa Di Risio, Maddalena D'Onofrio, Micaela Gentilucci, Cinzia Giusti, Antonella Lattanzio, Pierpaolo Mariani, Annamaria Marini, Grazia Maurizio, Martina Minieri, Giovanni Morretti, Anna Maria Paolini, Elisa Patriarca, Marco Picciani, Raffaella Posata, Amalia Scuderi, Luca Sorino, Elisabetta Tarantino, Cinzia Tavani, Lucia Troiani.

ITALIAN HEALTH EXAMINATION SURVEY
Istituto Superiore di Sanità

Linea base: febbraio - settembre 2025

Campione casuale di popolazione residente nel Comune di Pescara che ha compilato il questionario alimentare: 103 uomini e 104 donne.

Le informazioni sulle abitudini alimentari sono state raccolte mediante auto-somministrazione della versione italiana del questionario EPIC (European Prospective Investigation into Cancer), disegnato per valutare le abitudini alimentari nella popolazione italiana.

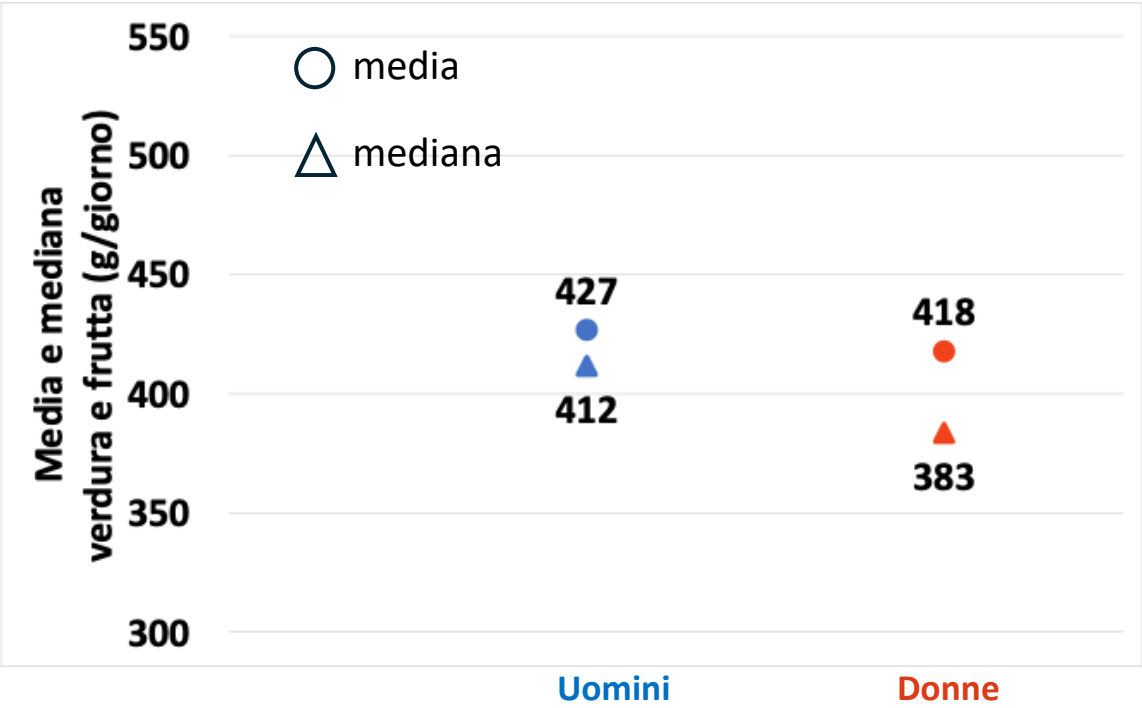
Nelle analisi statistiche sono state escluse le informazioni inerenti coloro con dati mancanti per le variabili rilevanti, coloro che si trovavano al di fuori dell'intervallo compreso tra il primo e il 99esimo percentile del rapporto tra apporto energetico totale metabolismo basale calcolati a livello nazionale (10 uomini e 11 donne esclusi dall'analisi).

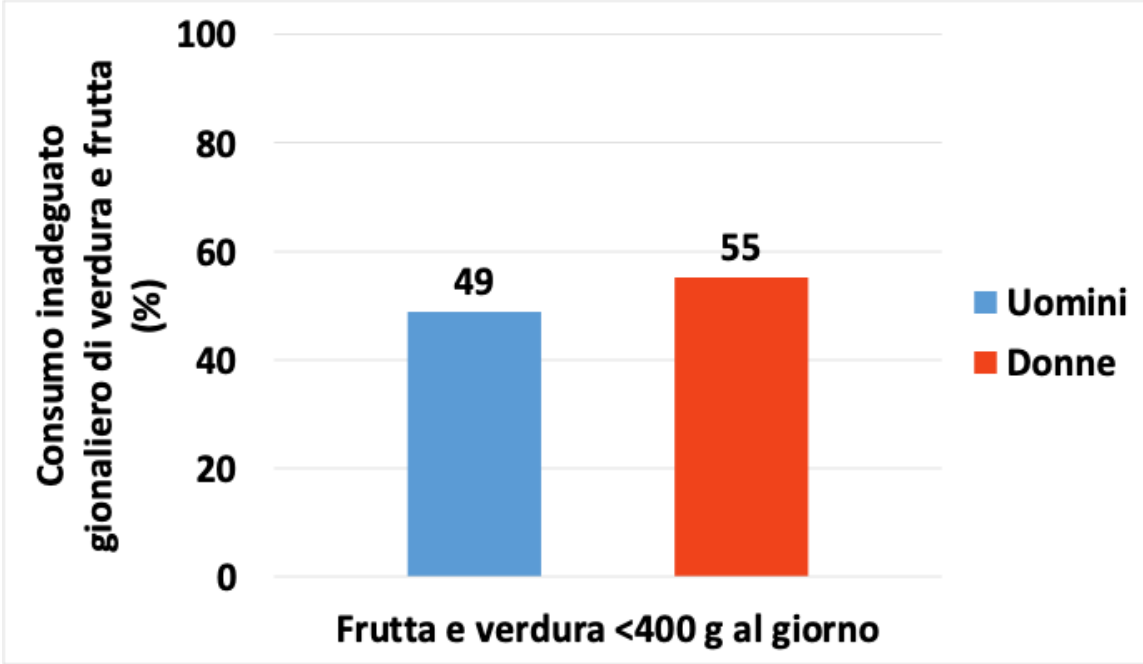
Per la stima delle prevalenze di consumo sono state considerate le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e le Linee Guida per una Sana Alimentazione redatte dal Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), strumento di orientamento delle politiche alimentari in Italia, prendendo per queste ultime come riferimento una alimentazione con assunzione calorica complessiva di circa 2000 kcal al giorno.

VERDURA E FRUTTA

Consumo di verdura e frutta, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





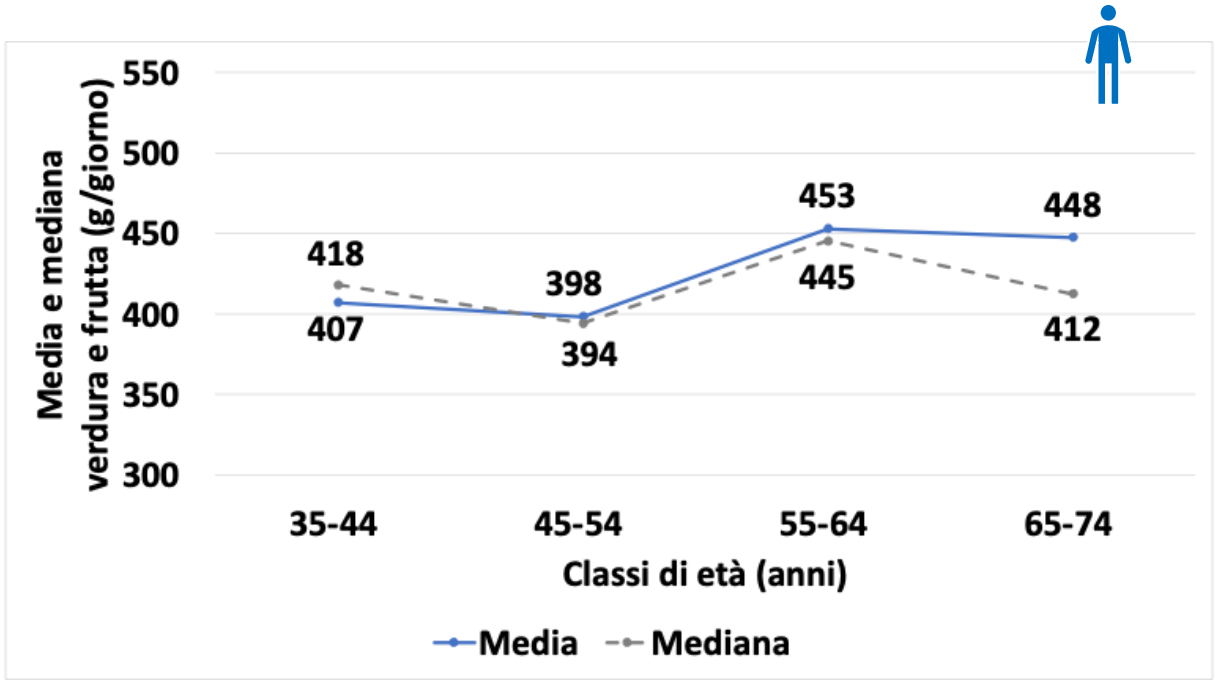
Verdure: verdure a foglia crude e cotte, pomodori crudi e cotti, verdure a radice, cavoli, funghi, cipolla; aglio, verdure a gambo, verdure miste.
Frutta: agrumi e altri frutti.
Consumo inadeguato giornaliero di verdura e frutta: consumo di verdura e frutta al giorno minore di 400 grammi (raccomandazione OMS).

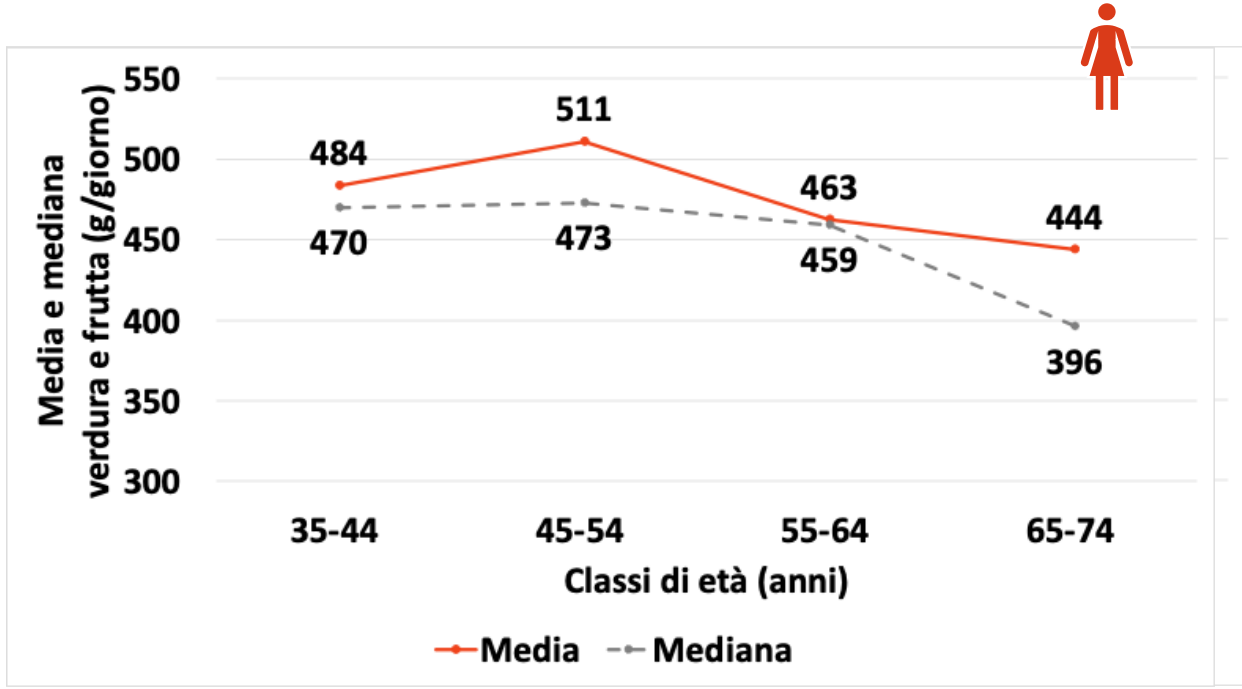
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

VERDURA E FRUTTA

Consumo di verdura e frutta, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



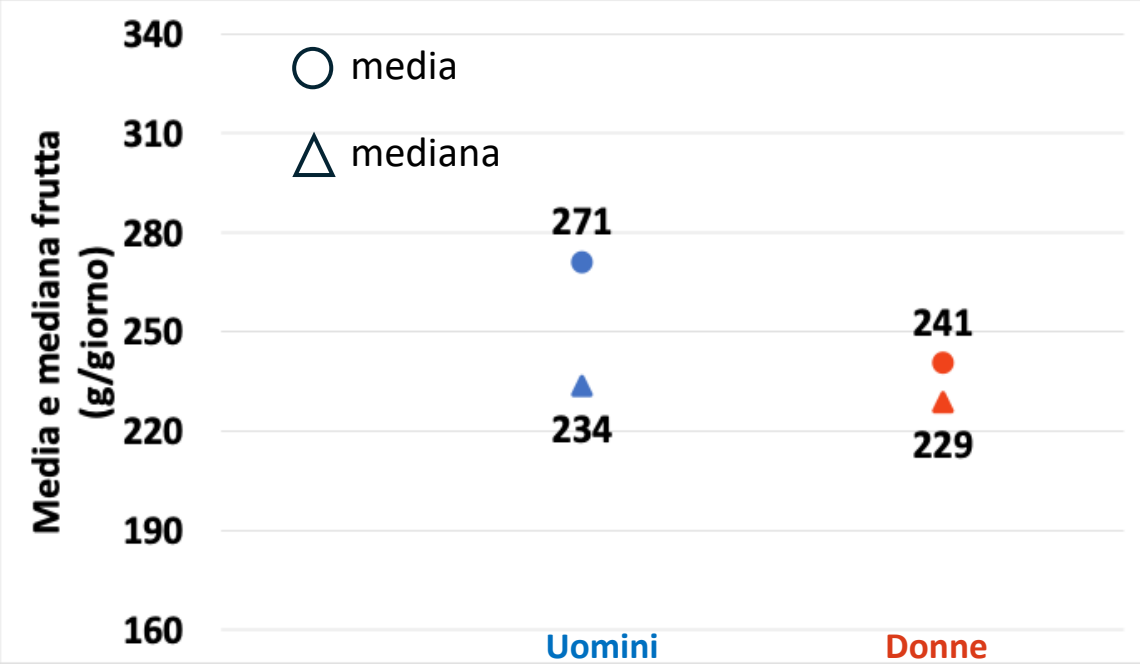


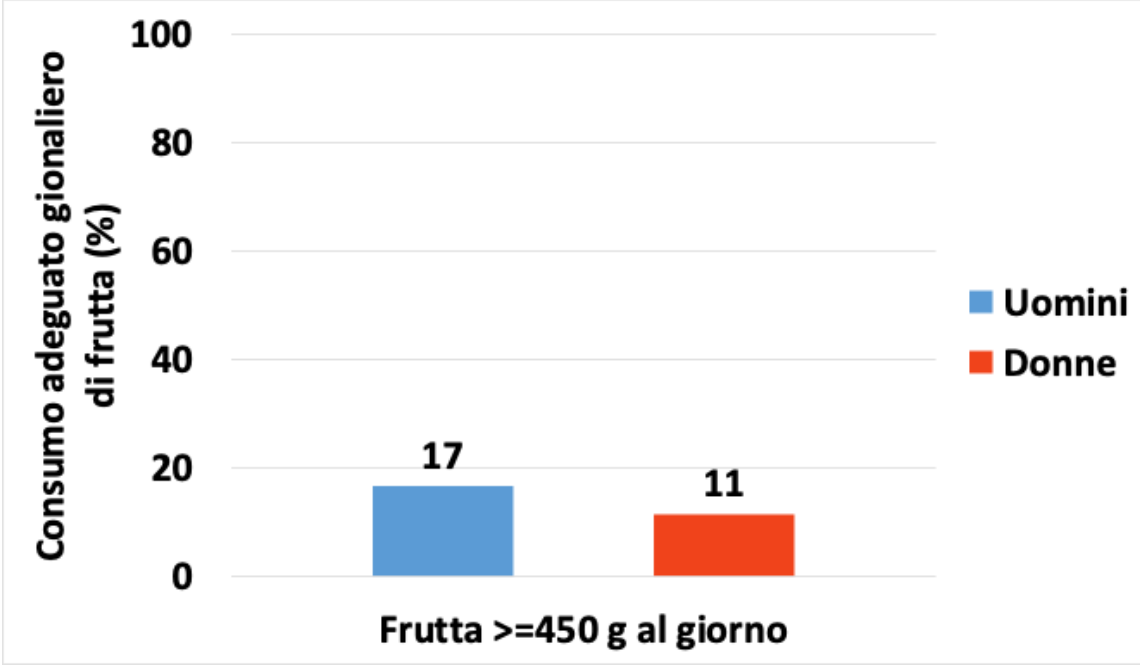
Verdure: verdure a foglia crude e cotte, pomodori crudi e cotti, verdure a radice, cavoli, funghi, cipolla; aglio, verdure a gambo, verdure miste.
Frutta: agrumi e altri frutti.

VERDURA E FRUTTA

Consumo di frutta, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Frutta: agrumi e altri frutti.

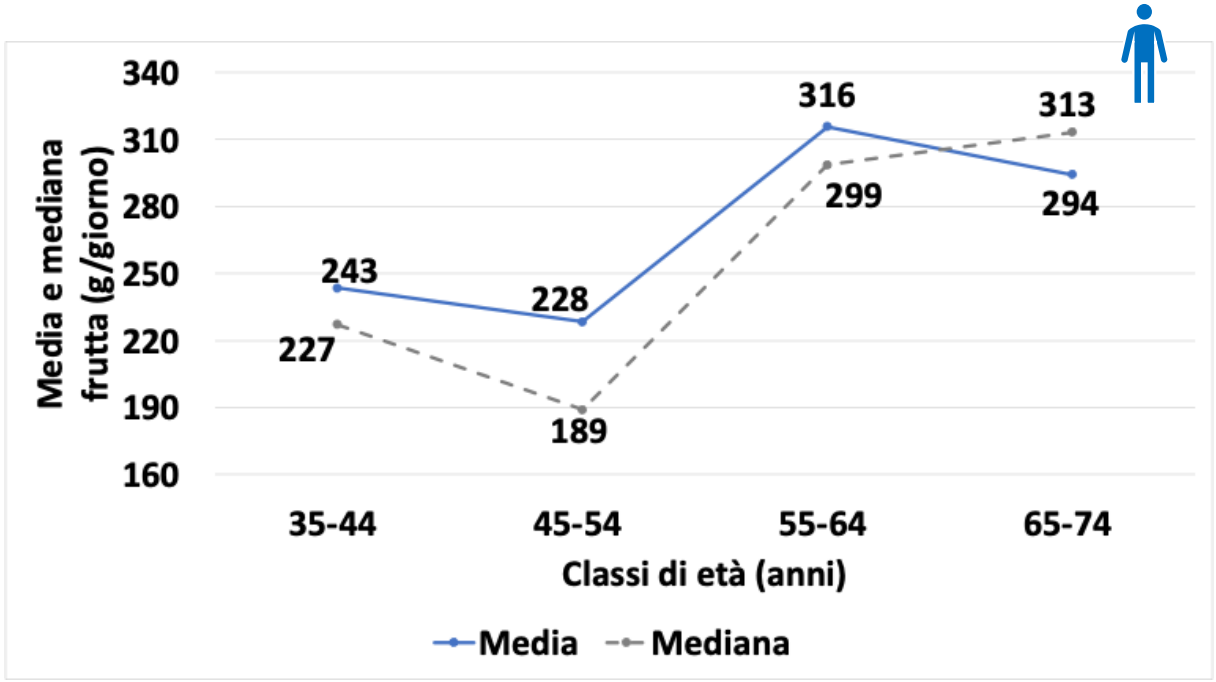
Consumo adeguato giornaliero di frutta: consumo di frutta al giorno maggiore o uguale di 450 grammi (CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno).

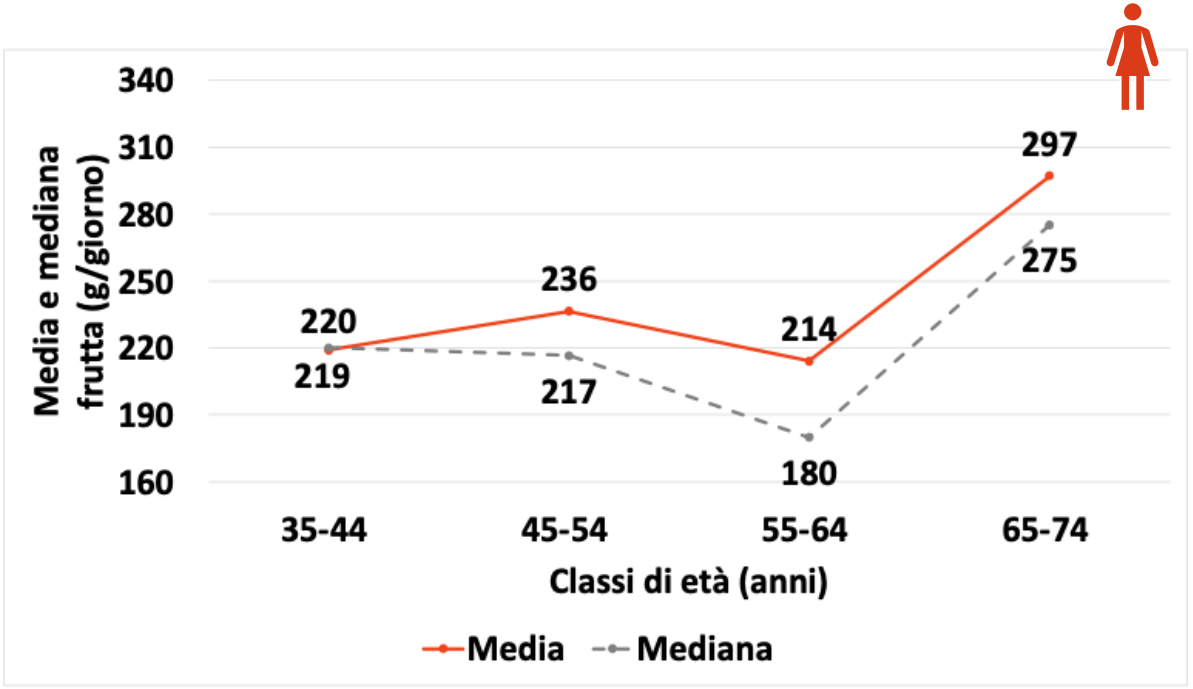
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

VERDURA E FRUTTA

Consumo di frutta, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



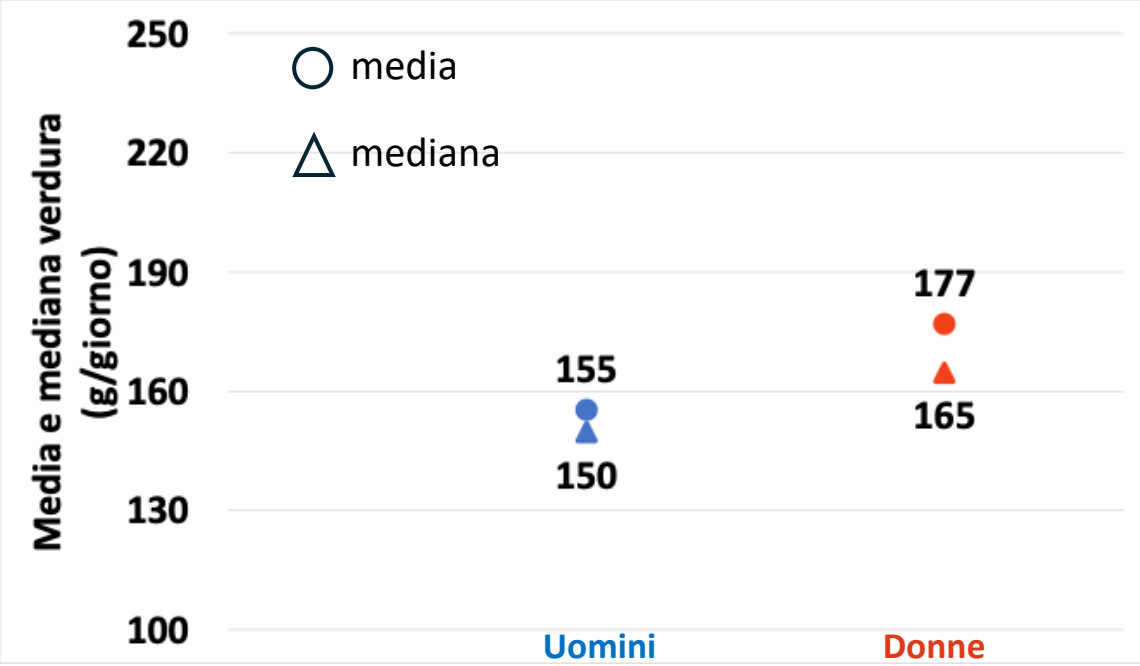


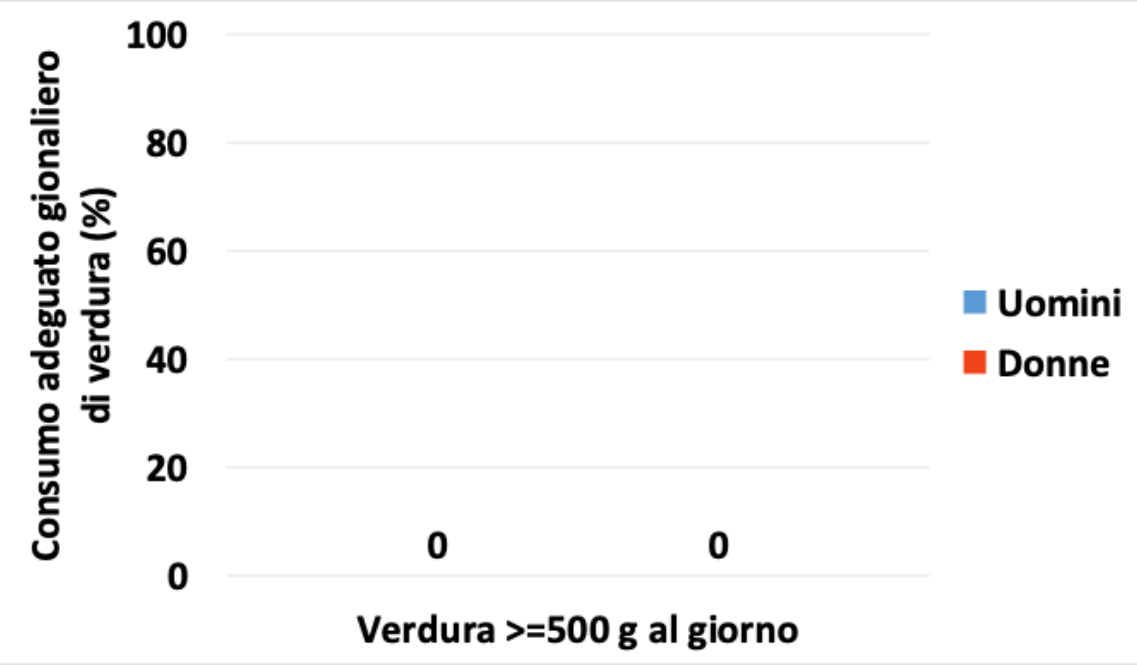
Frutta: agrumi e altri frutti.

VERDURA E FRUTTA

Consumo di verdura, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



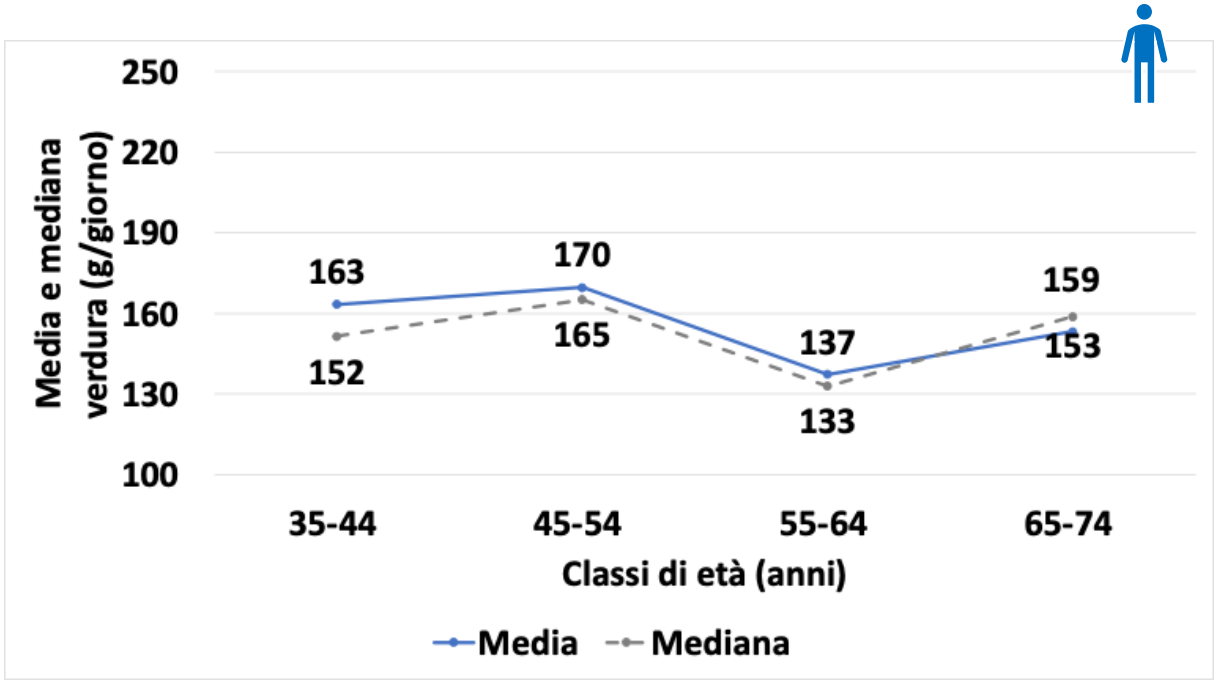


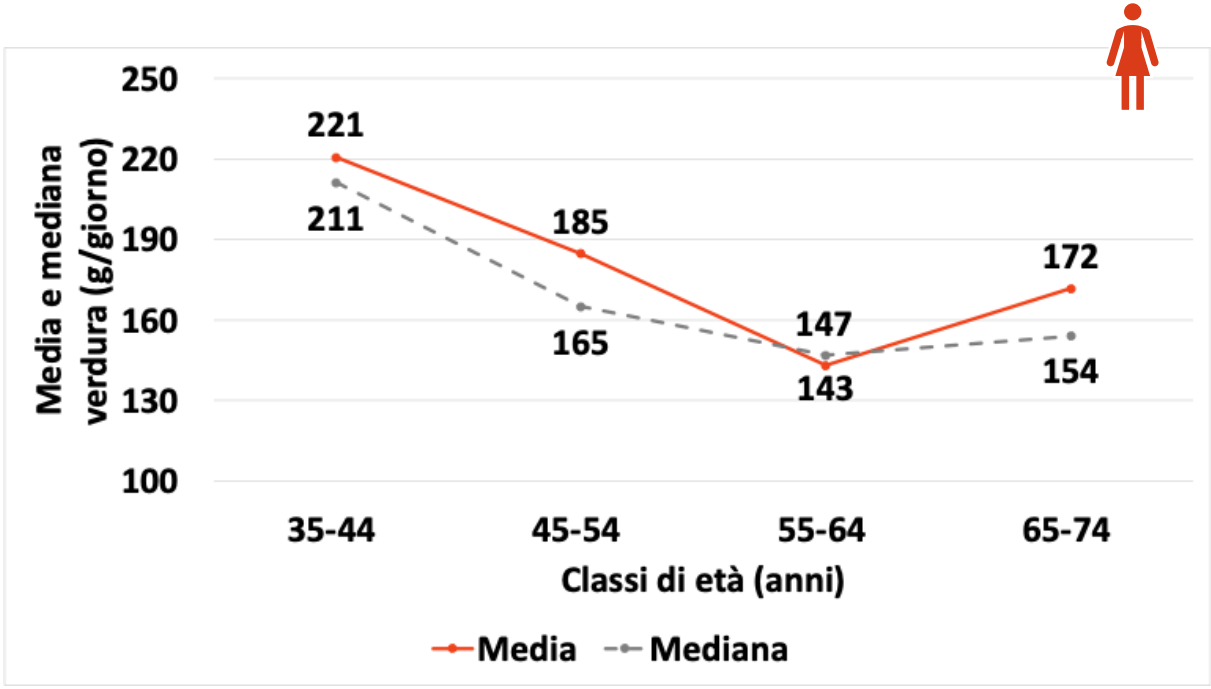
Verdure: verdure a foglia crude e cotte, pomodori crudi e cotti, verdure a radice, cavoli, funghi, cipolla; aglio, verdure a gambo, verdure miste.
Consumo adeguato giornaliero di verdura: consumo di verdura al giorno maggiore o uguale di 500 grammi.

VERDURA E FRUTTA

Consumo di verdura, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Verdure: verdure a foglia crude e cotte, pomodori crudi e cotti, verdure a radice, cavoli, funghi, cipolla; aglio, verdure a gambo, verdure miste.

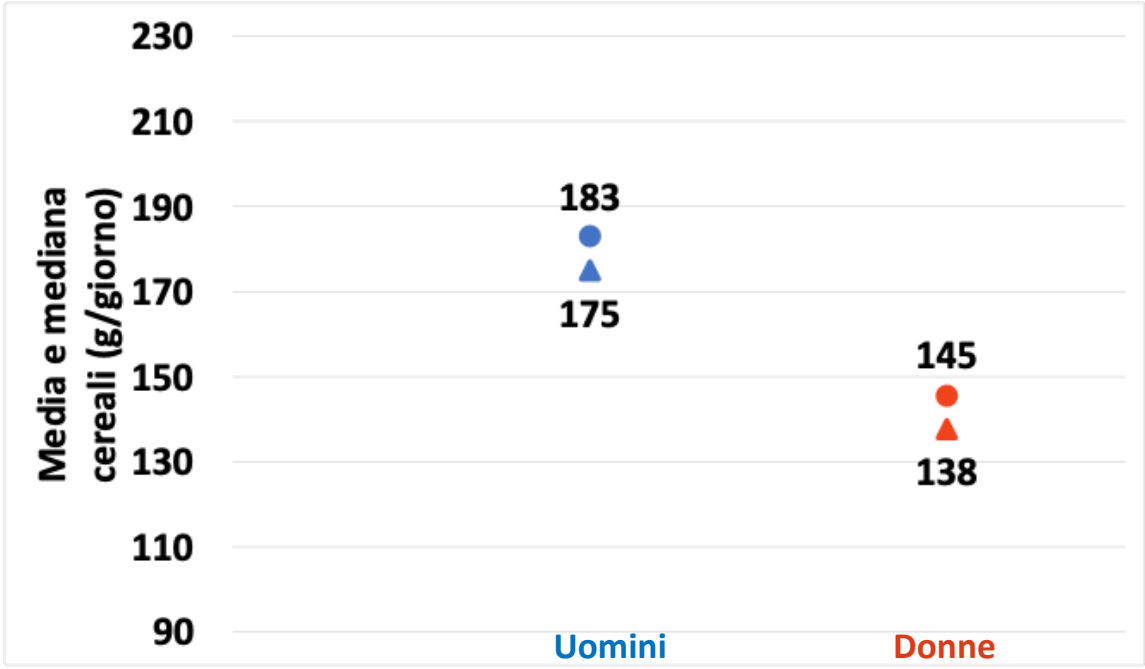
CEREALI E TUBERI

Consumo di cereali, media e mediana – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

○ media

△ mediana



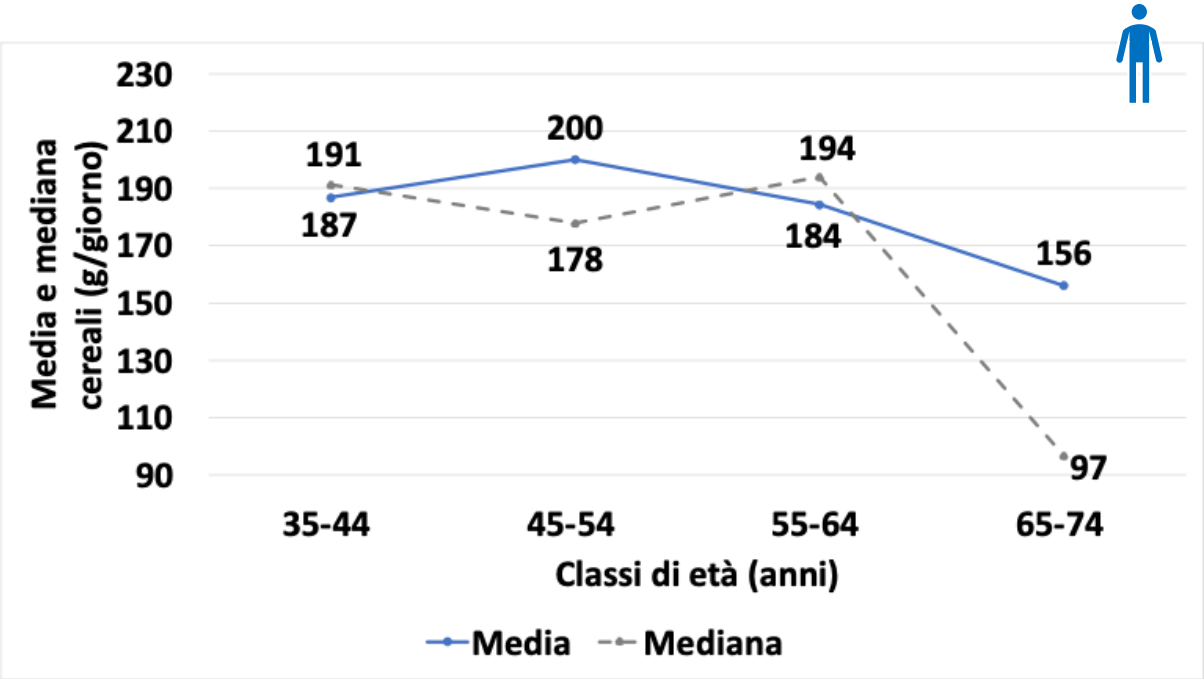
Cereali: pasta, riso, pane bianco ed integrale, altri cereali in chicco, biscotti secchi, fette biscottate, cereali da colazione.

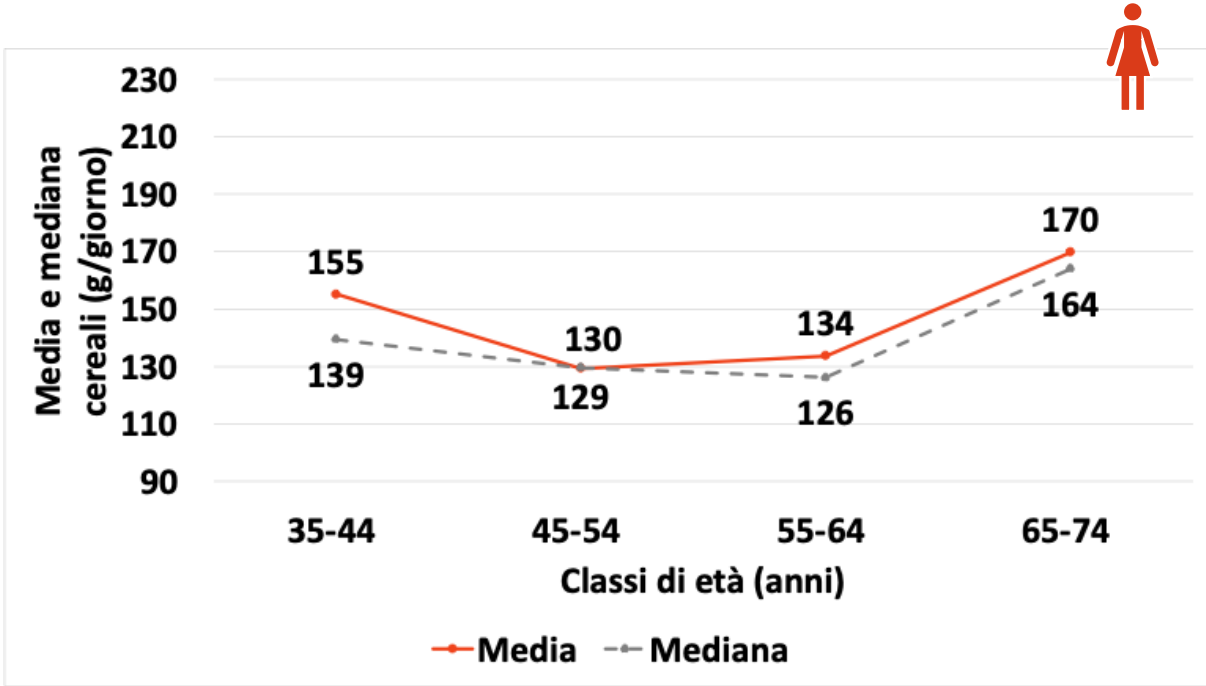
Media - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

CEREALI E TUBERI

Consumo di cereali, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Cereali: pasta, riso, pane bianco ed integrale, altri cereali in chicco, biscotti secchi, fette biscottate, cereali da colazione.

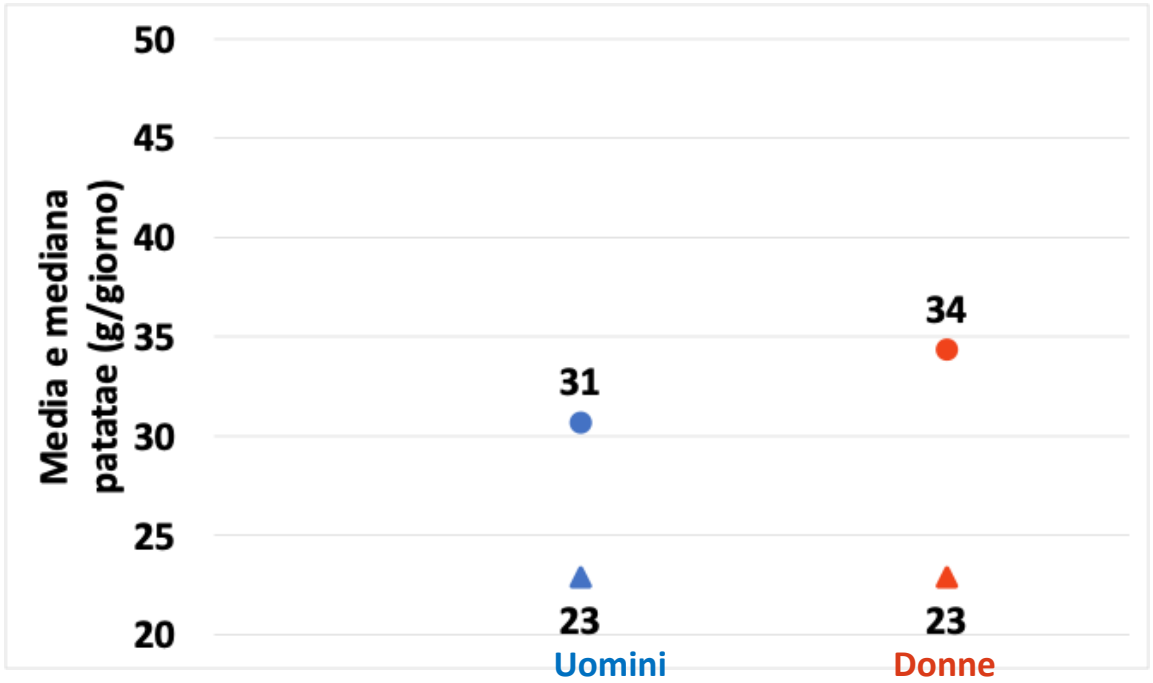
CEREALI E TUBERI

Consumo di patate, media e mediana – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

○ media

△ mediana



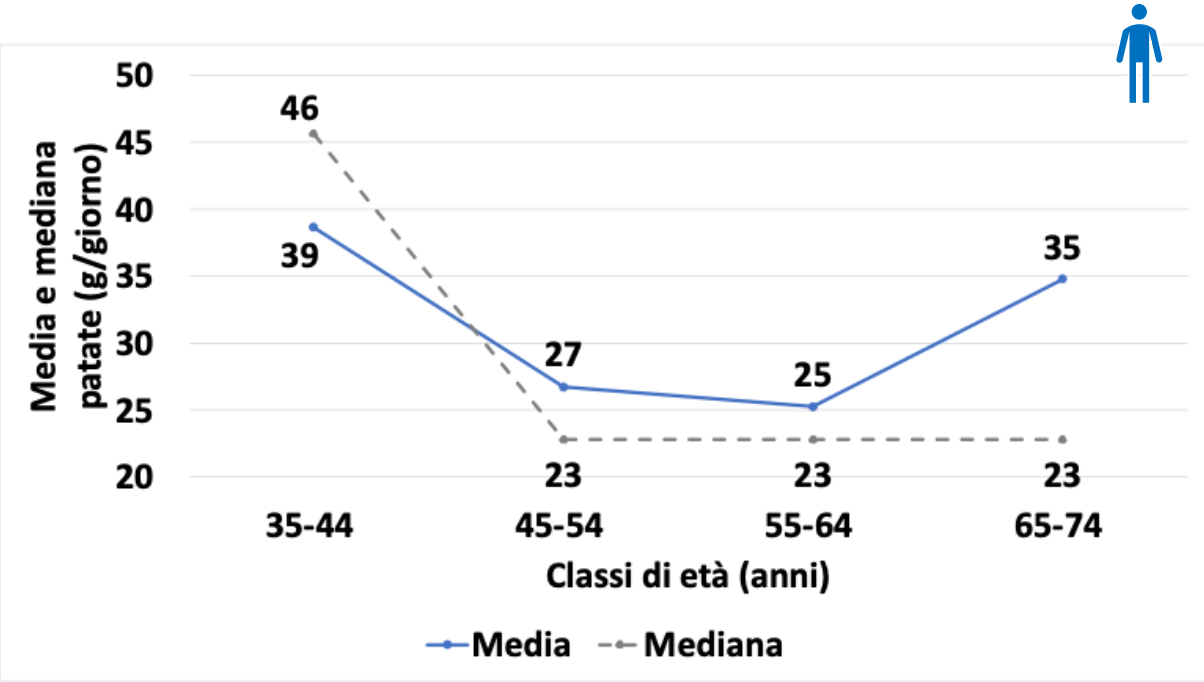
Patate: patate fritte, patate bollite, patate arrosto, purè di patate, crocchette di patate.

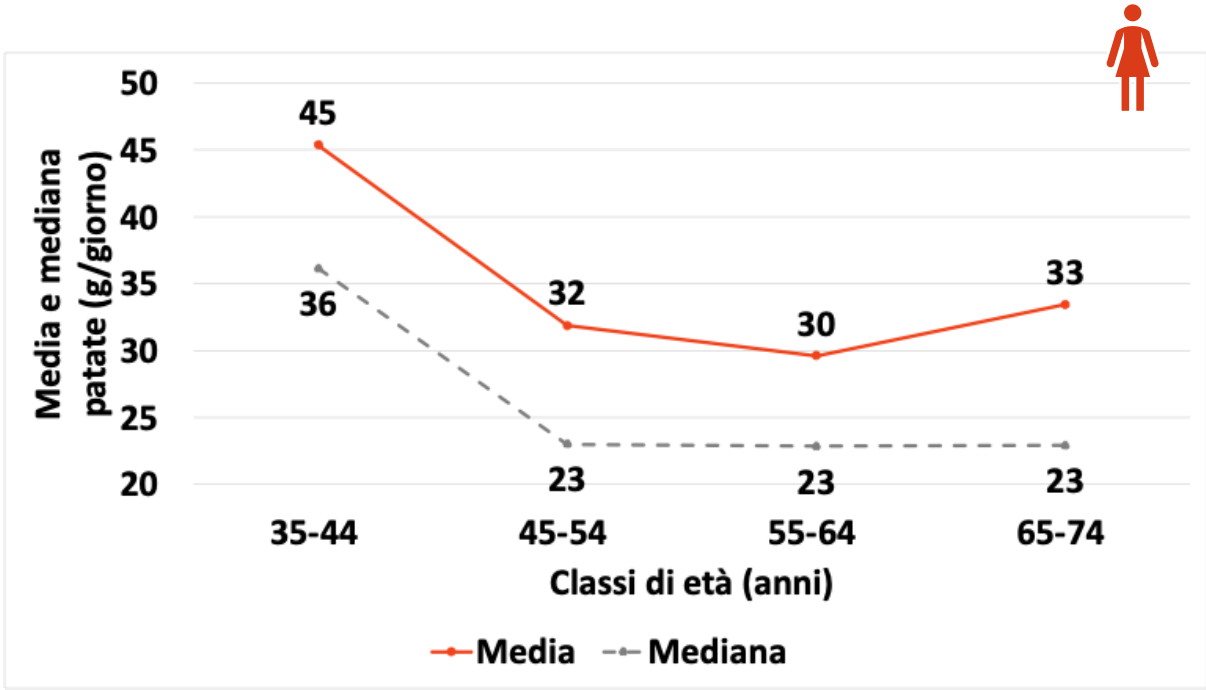
Media - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

CEREALI E TUBERI

Consumo di patate, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



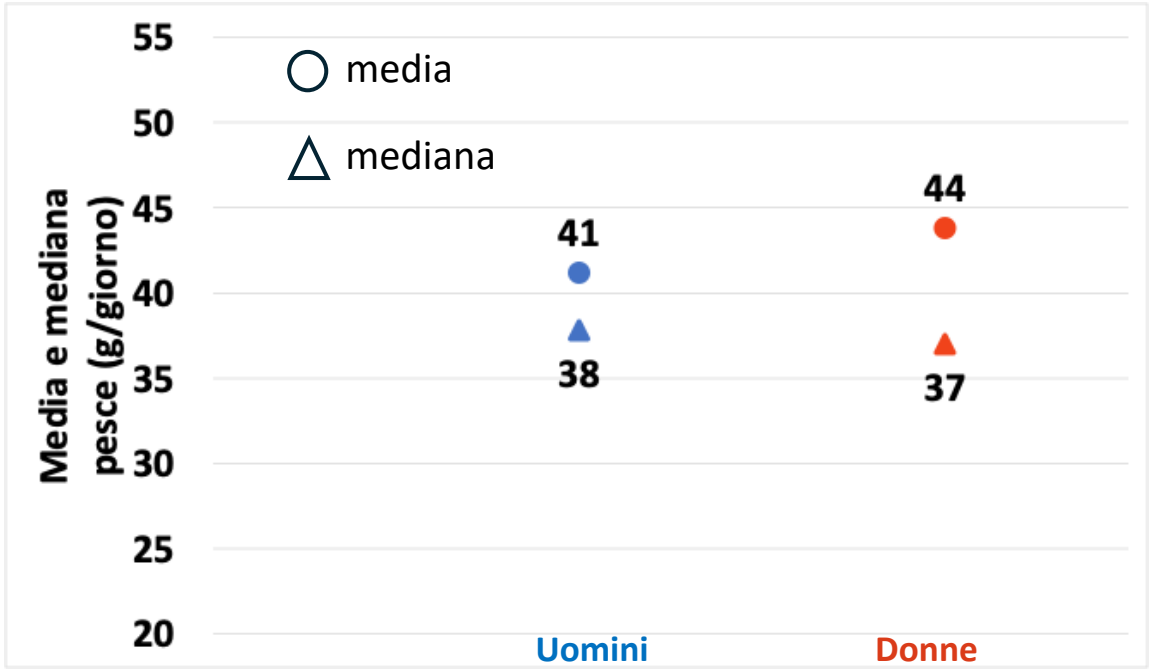


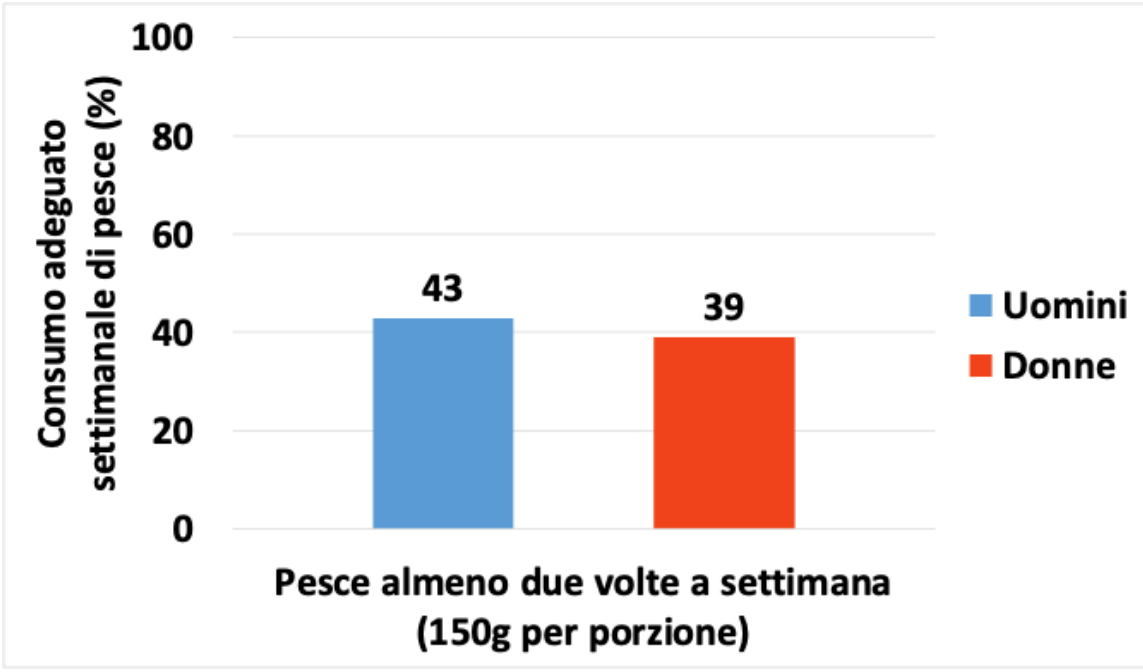
Patate: patate fritte, patate bollite, patate arrosto, purè di patate, crocchette di patate.

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di pesce, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Pesce: pesce, crostacei e molluschi, bastoncini di pesce.

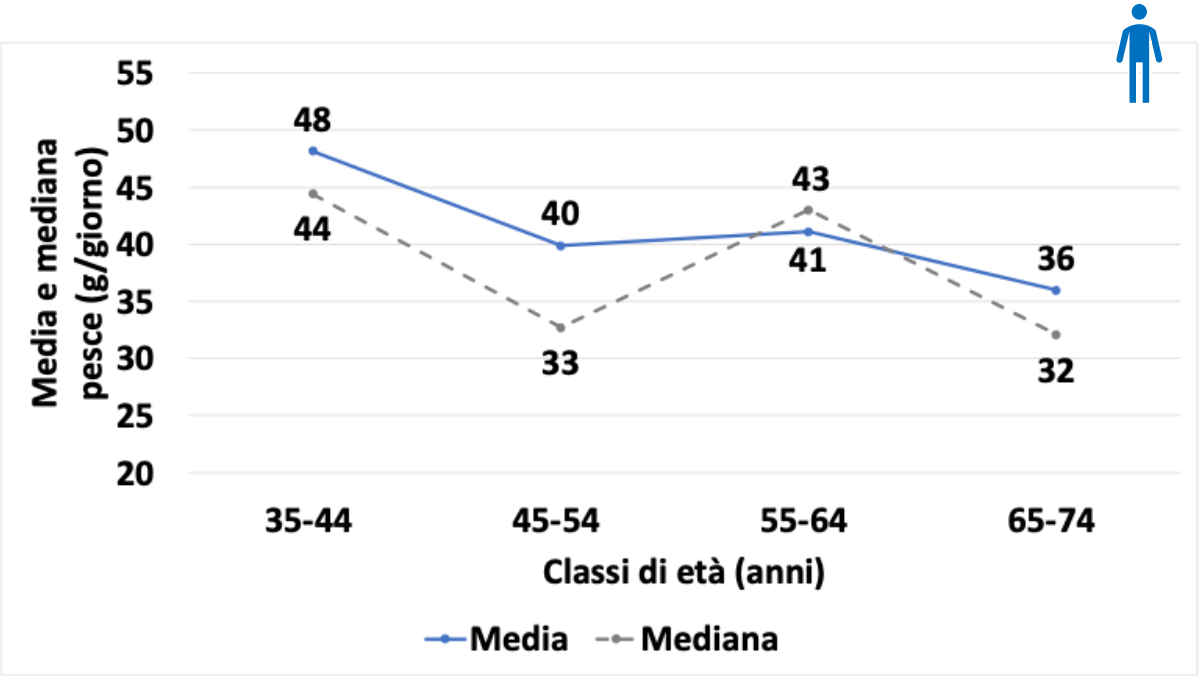
Consumo adeguato settimanale di pesce: consumo di pesce due volte a settimana (150 grammi per porzione) (CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno).

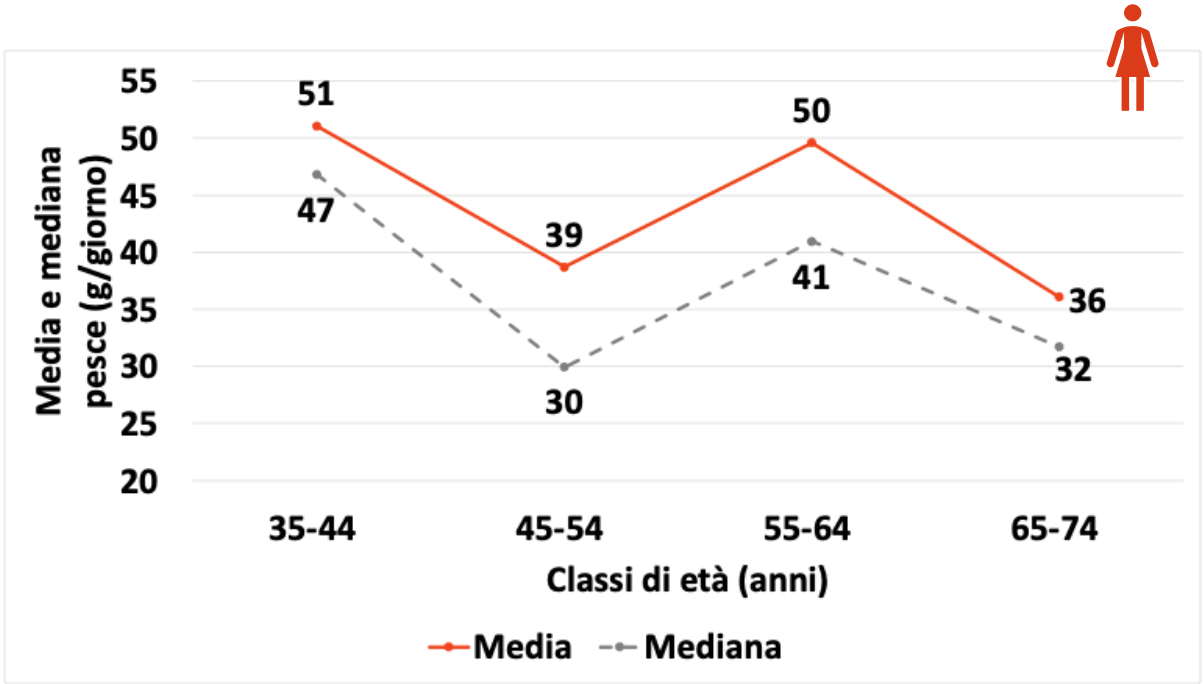
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di pesce, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



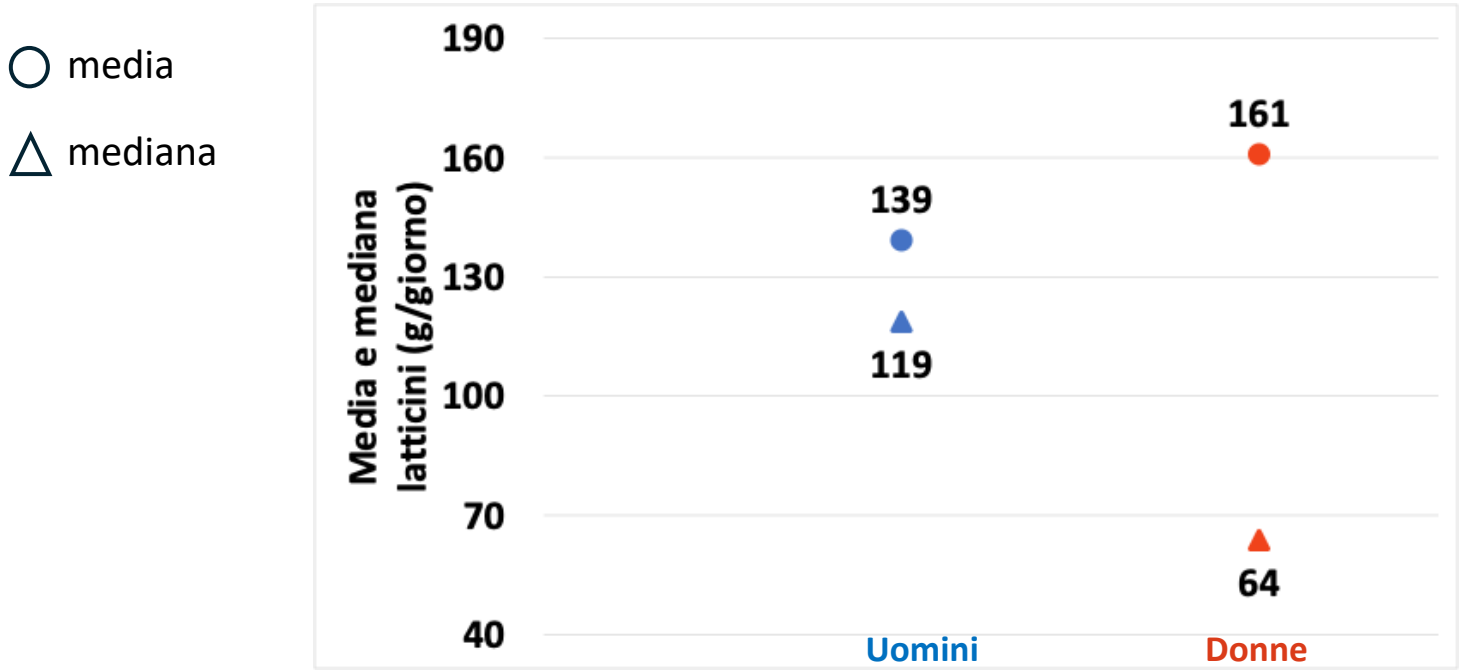


Pesce: pesce, crostacei e molluschi, bastoncini di pesce.

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di latticini, media e mediana – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



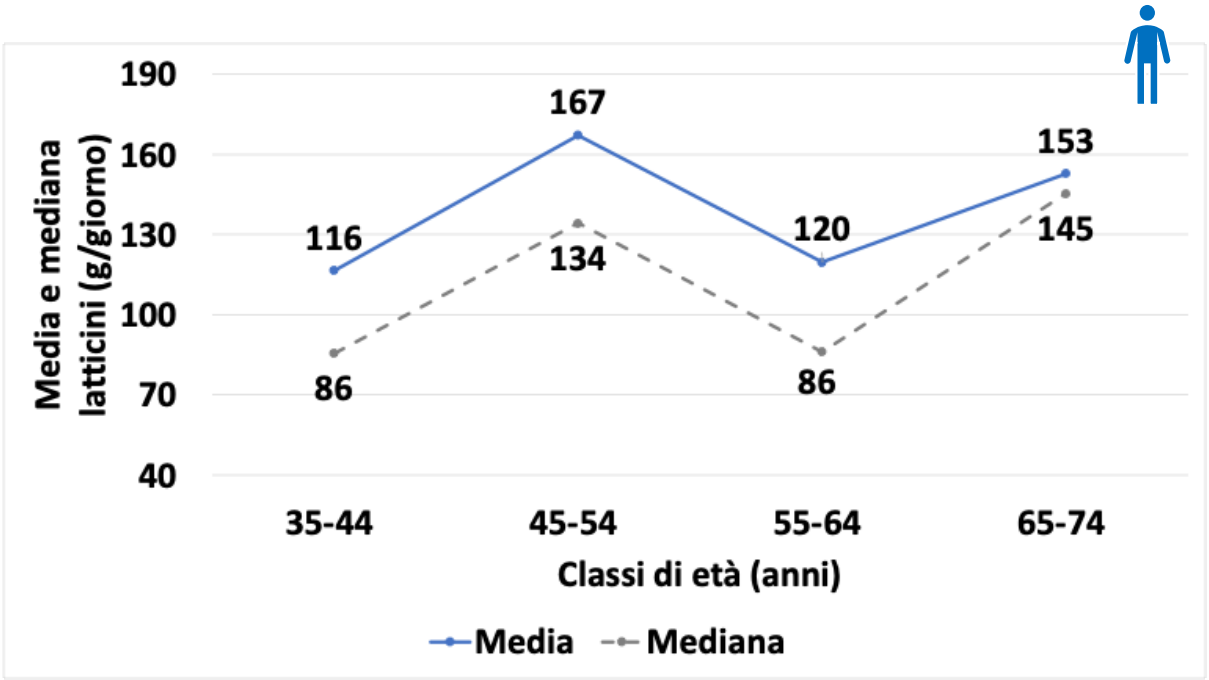
Latticini: latte, yogurt, formaggi (sia freschi che stagionati), formaggi processati.

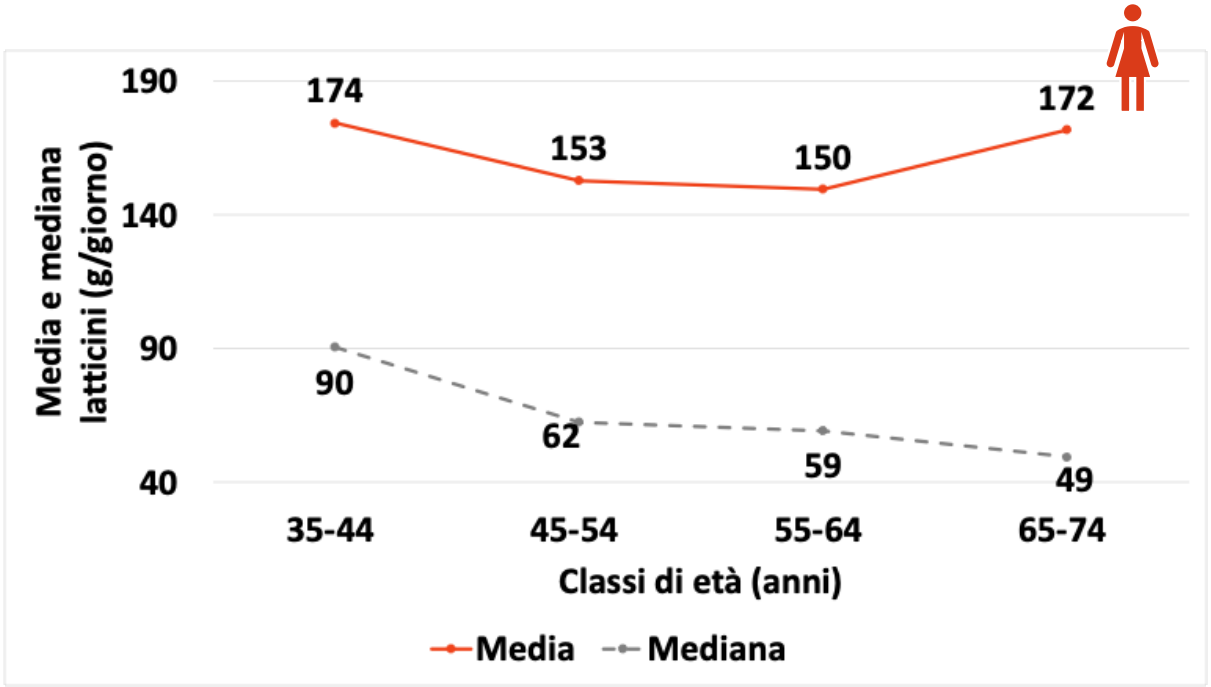
Media - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di latticini, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



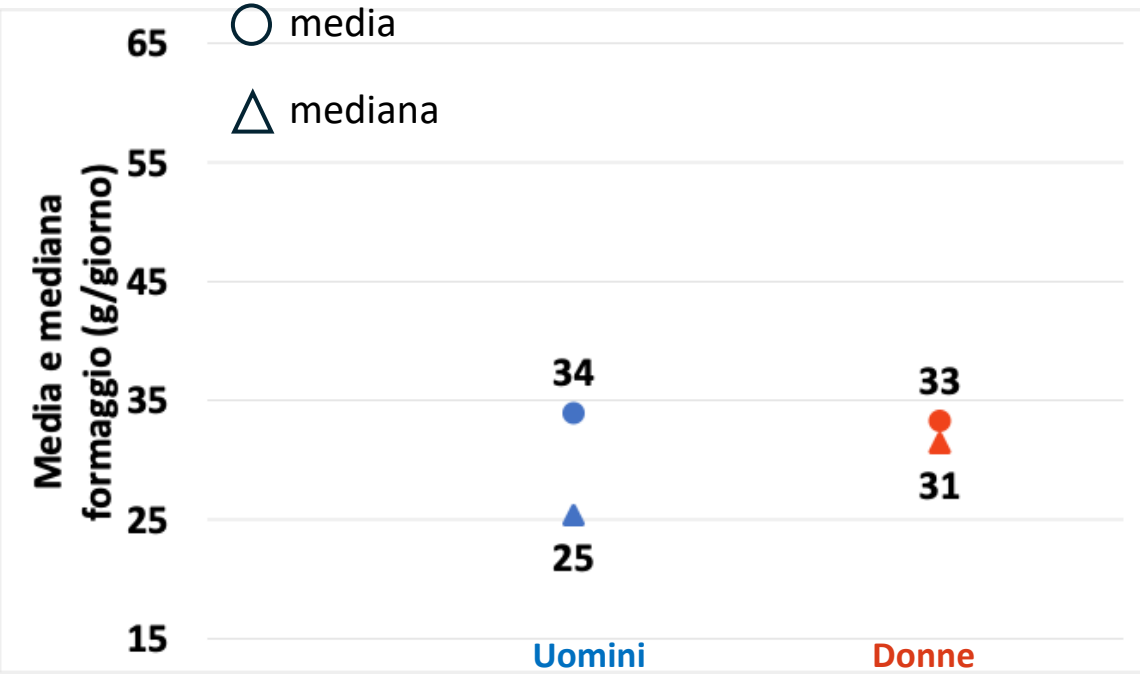


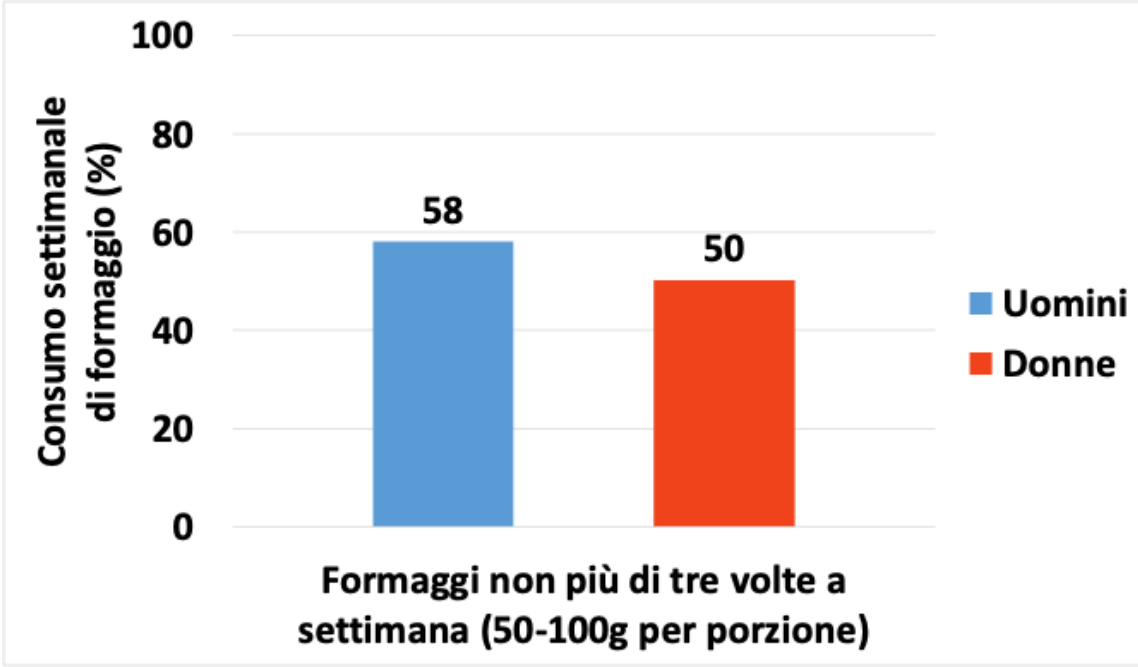
Latticini: latte, yogurt, formaggi (sia freschi che stagionati), formaggi processati.

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di formaggio, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





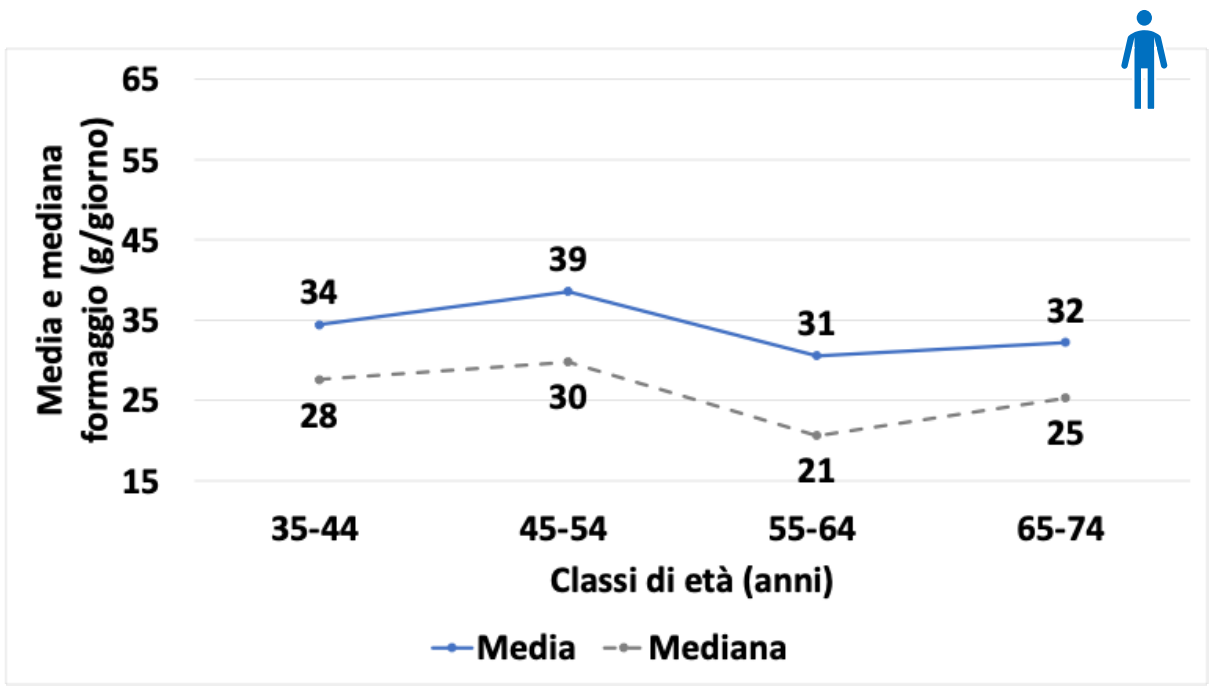
Formaggi: formaggi sia freschi che stagionati.
Consumo settimanale di formaggio: consumo di formaggi non più di tre volte a settimana (50-100 grammi a porzione a seconda della percentuale di grassi contenuta nel formaggio) (CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno).

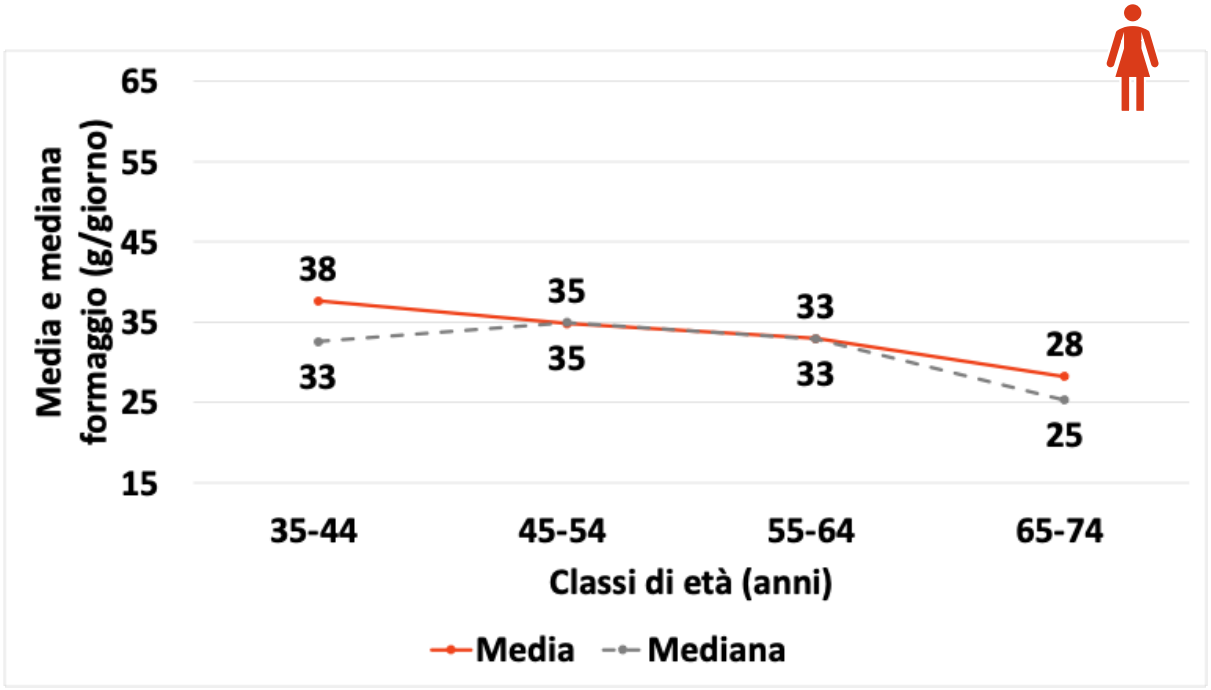
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di formaggio, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Formaggi: formaggi sia freschi che stagionati.

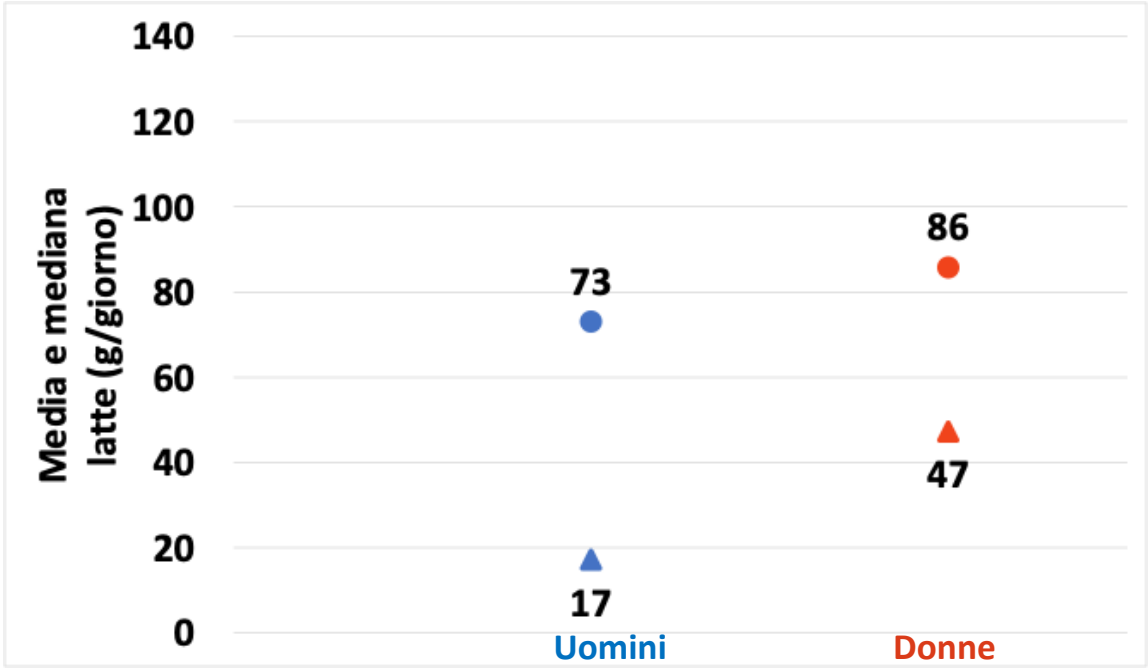
FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di latte, media e mediana – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

○ media

△ mediana

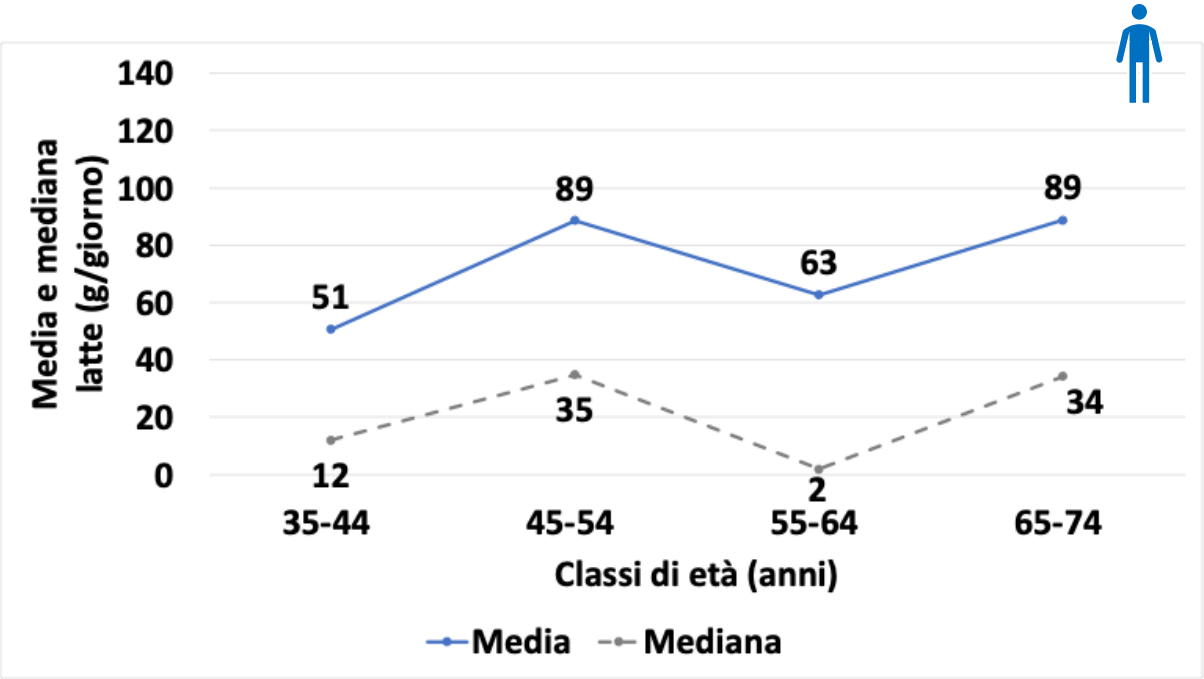


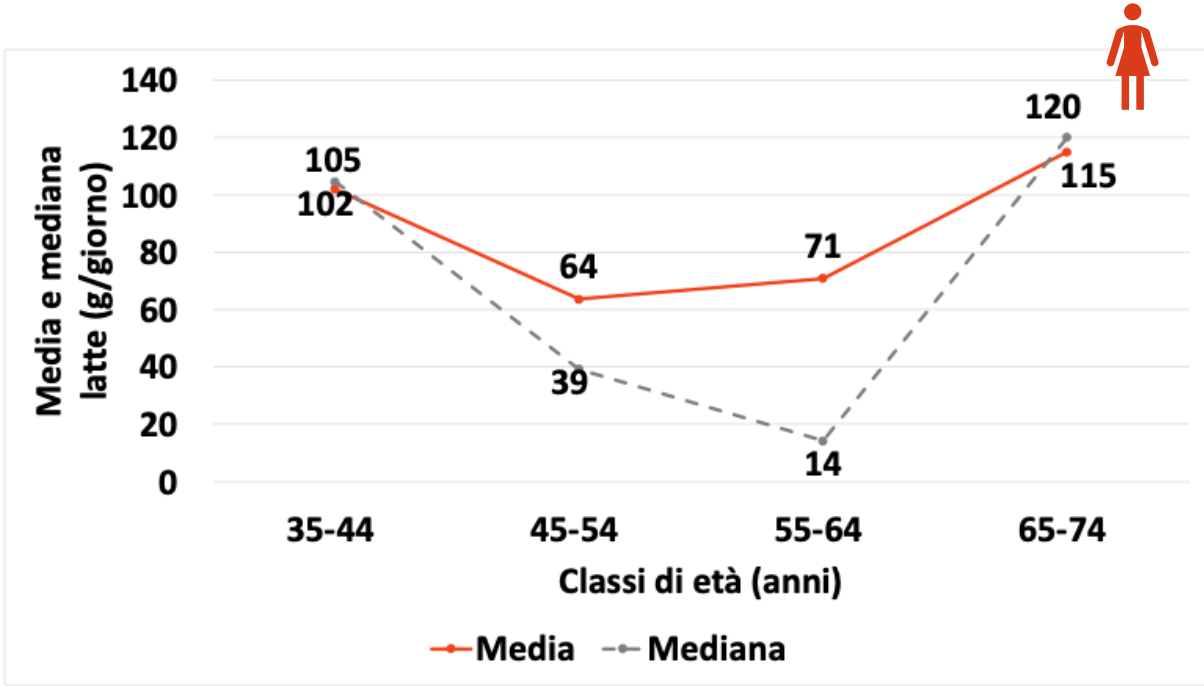
Media - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di latte, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



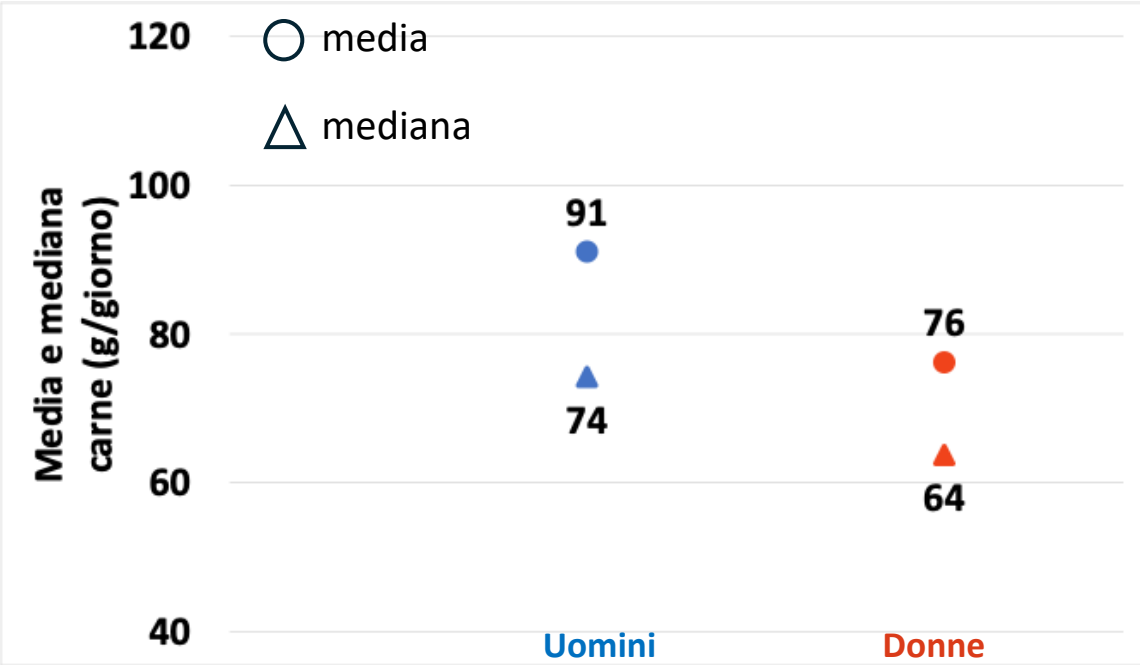


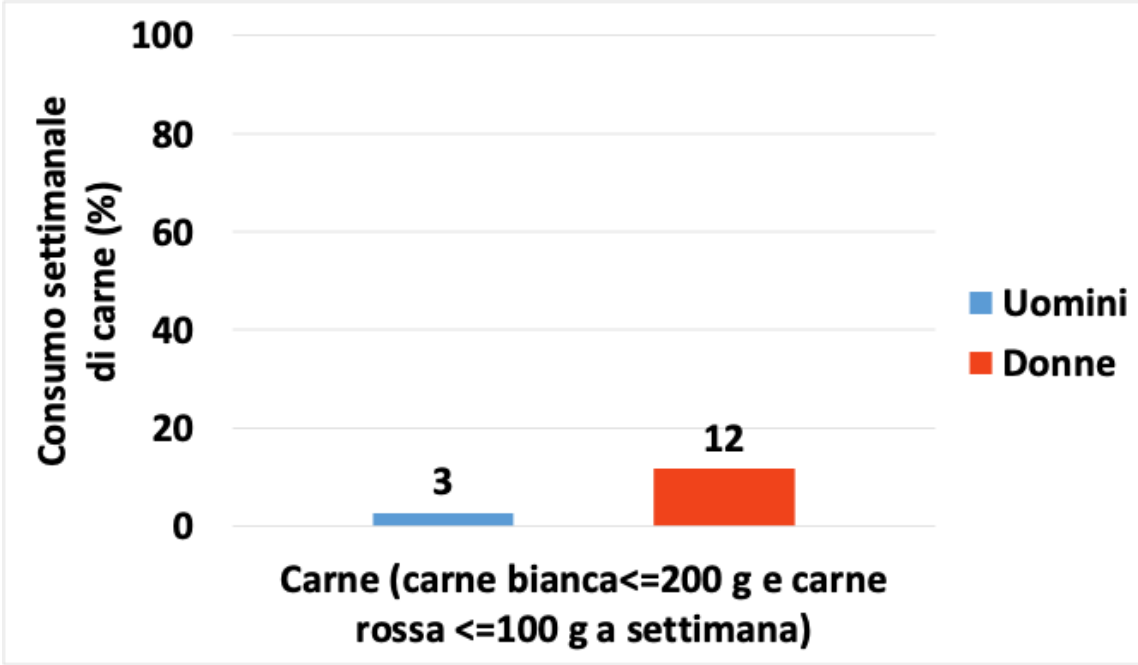
https://www.cuore.iss.it/indagini/ita-hes-2023-abruzzo

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di carne, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Carne: manzo, vitello, maiale, cavallo, agnello, capra, pollame, tacchino e coniglio

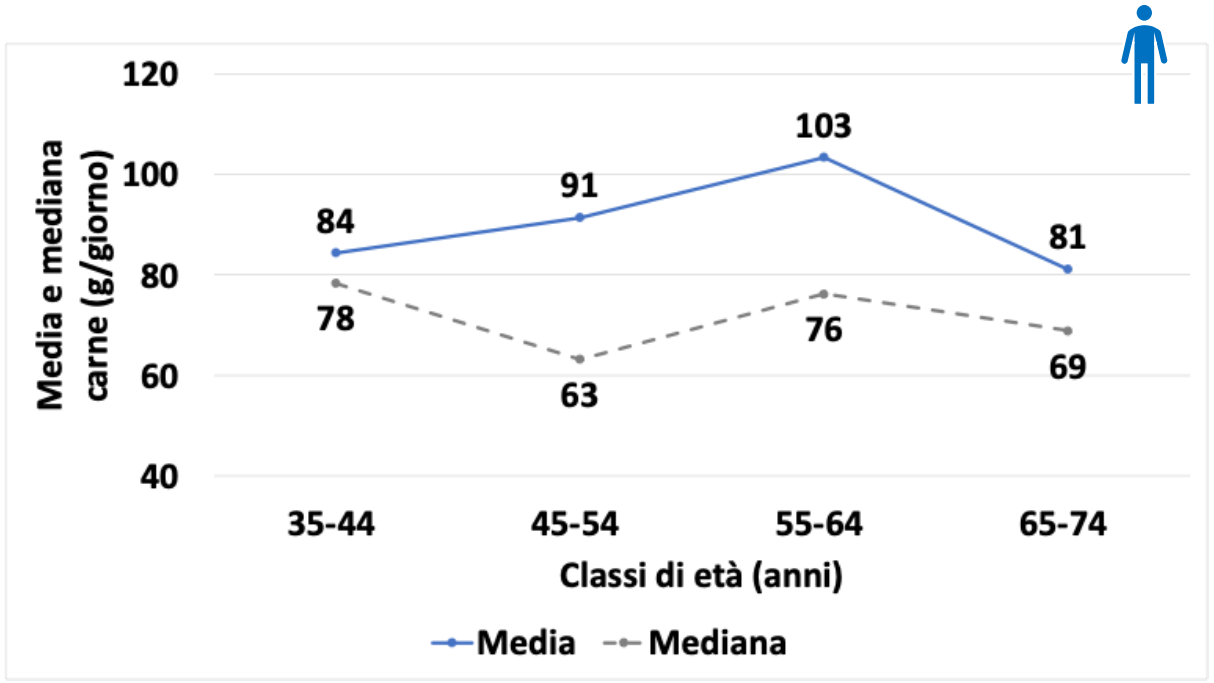
Consumo settimanale di carne: consumo a settimana di carne bianca minore o uguale di 200 grammi e di carne rossa minore o uguale di 100 grammi.
(CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno)

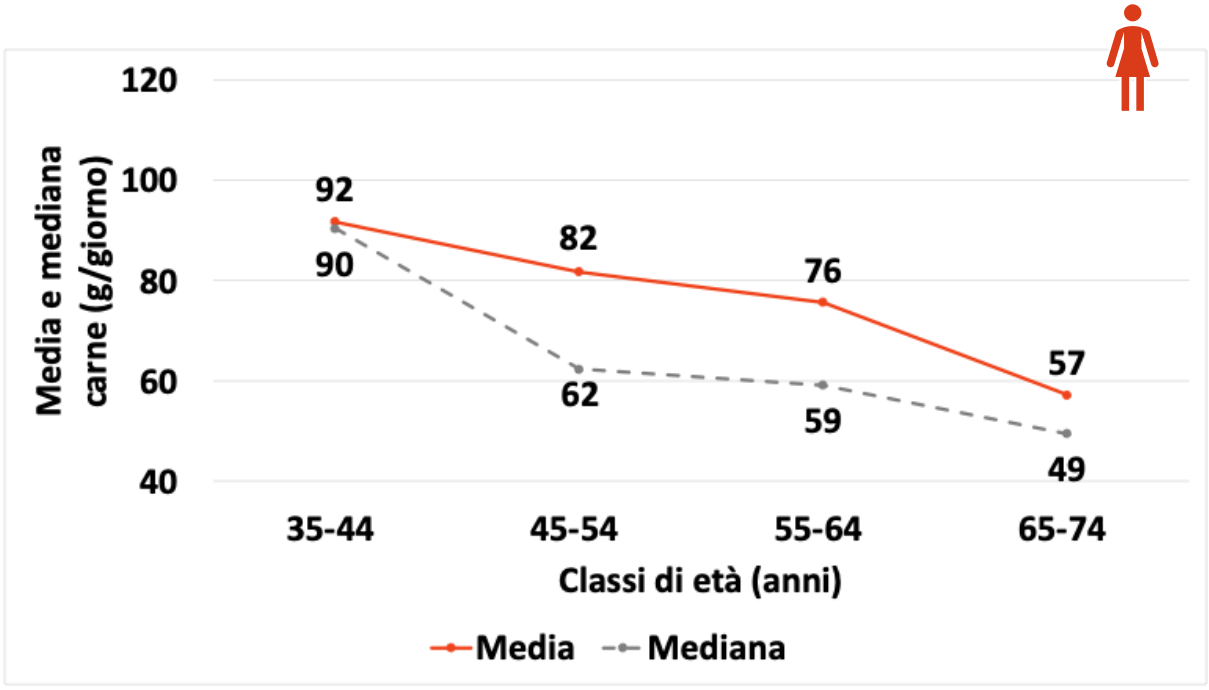
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di carne, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Carne: manzo, vitello, maiale, cavallo, agnello, capra, pollame, tacchino e coniglio

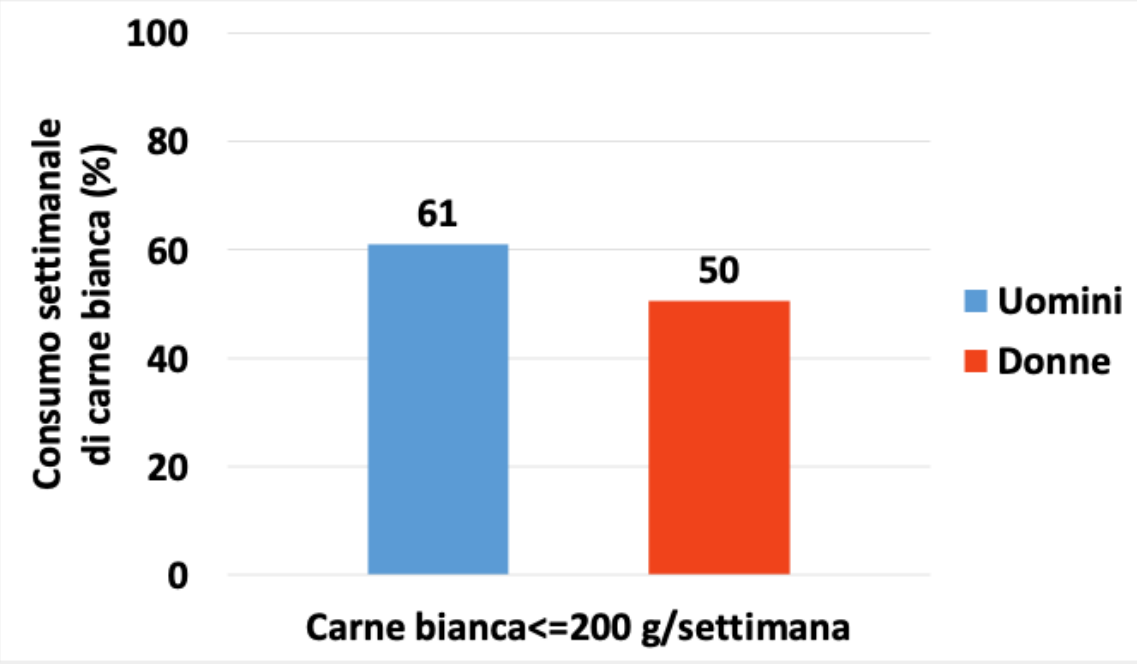
https://www.cuore.iss.it/indagini/ita-hes-2023-abruzzo

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di carne bianca, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Carne bianca: pollame, tacchino e coniglio

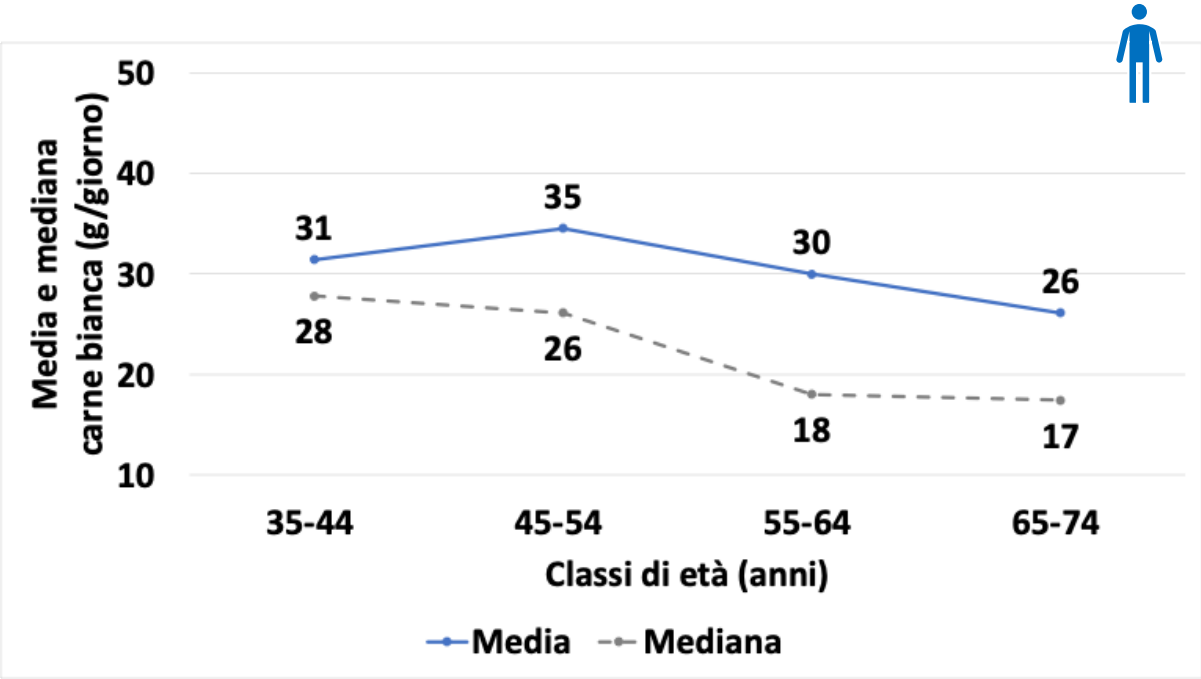
Consumo settimanale di carne bianca: consumo a settimana di carne bianca minore o uguale di 200 grammi. (CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno)

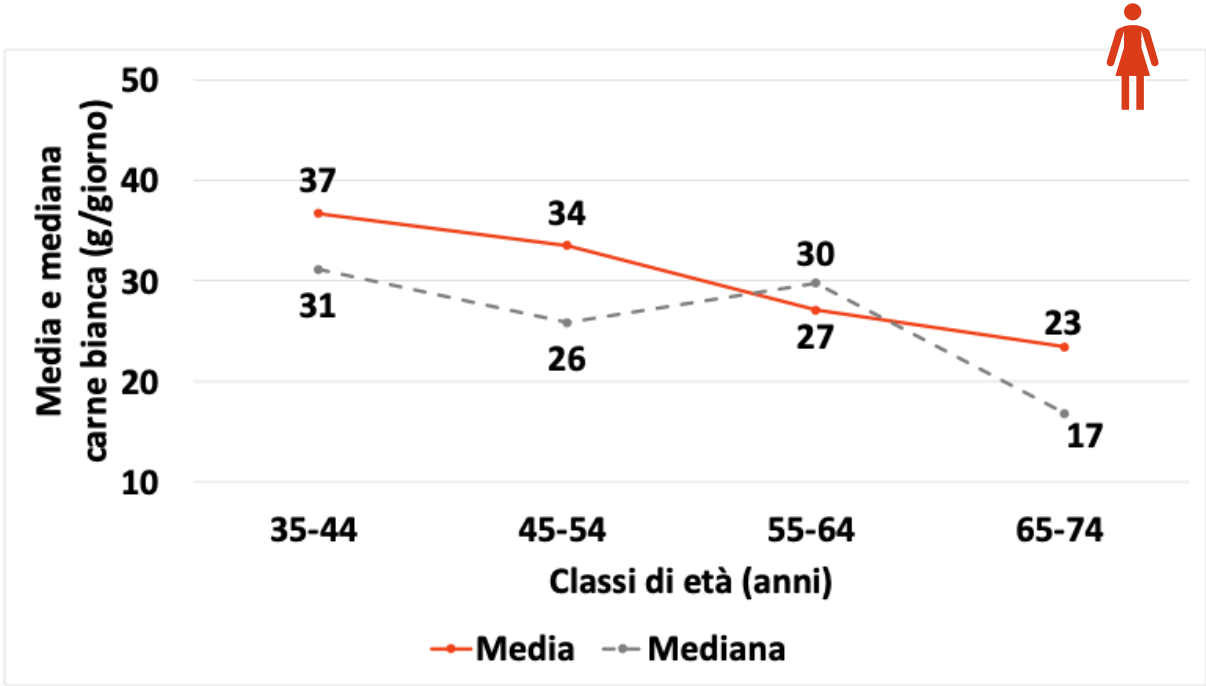
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI

Consumo di carne bianca, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





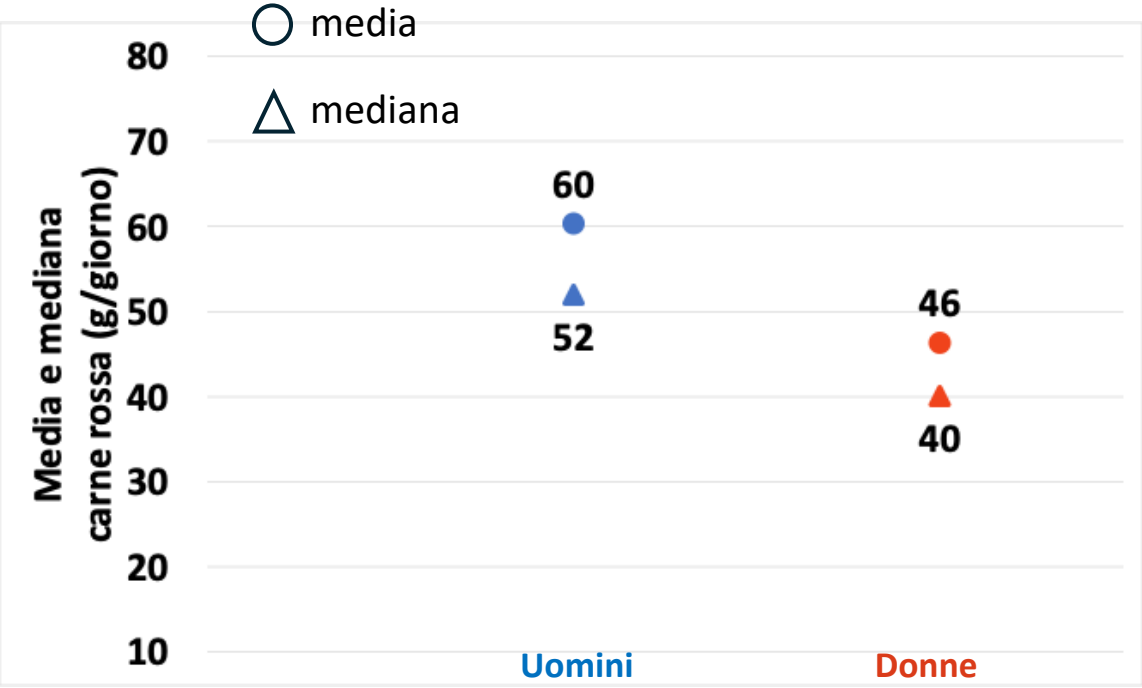
Carne bianca: pollame, tacchino e coniglio

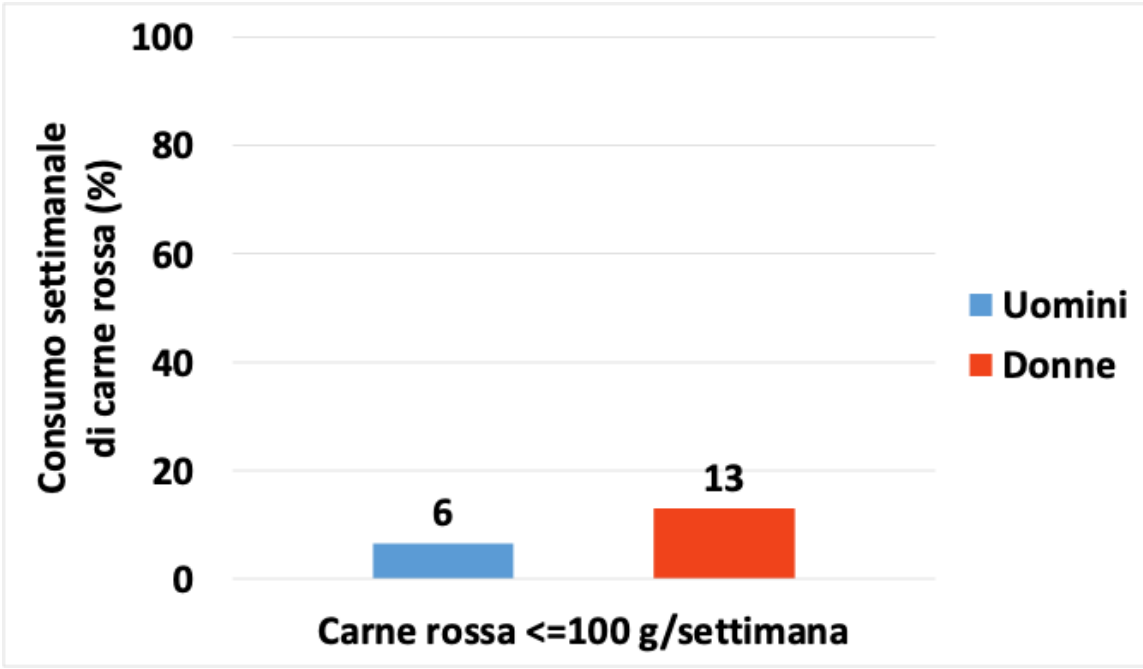
https://www.cuore.iss.it/indagini/ita-hes-2023-abruzzo

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di carne rossa, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Carne rossa: manzo, vitello, maiale, cavallo, agnello e capra

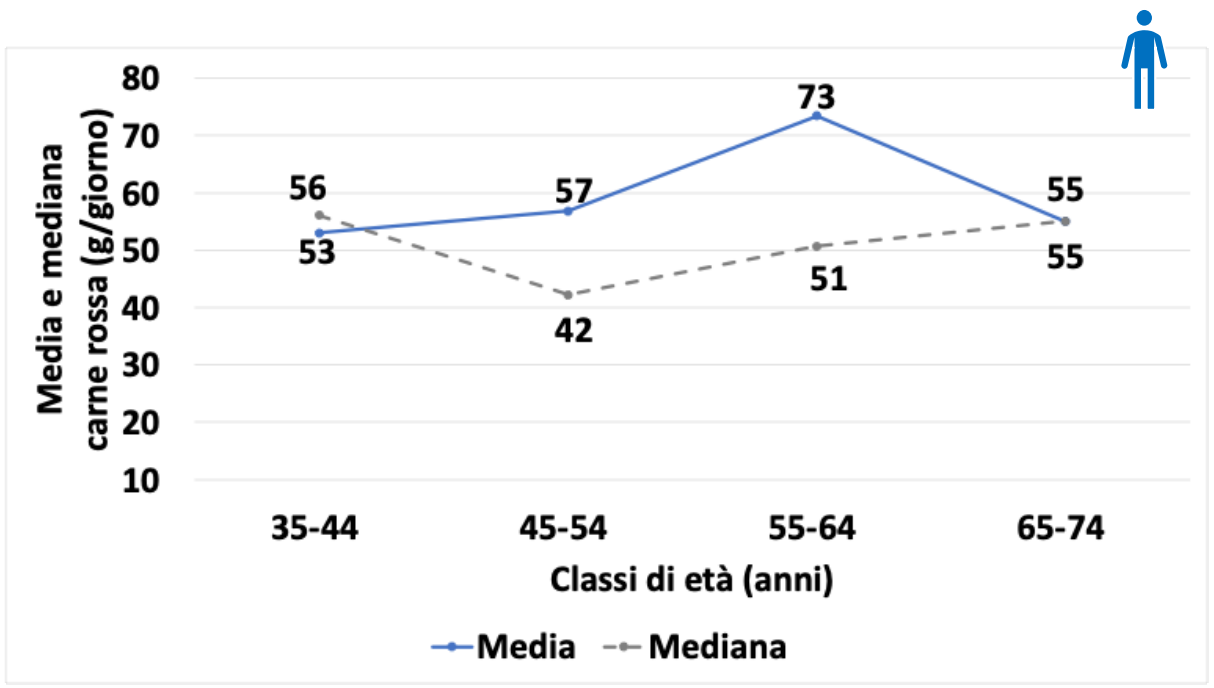
Consumo settimanale di carne rossa: consumo a settimana di carne rossa minore o uguale di 100 grammi. (CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno)

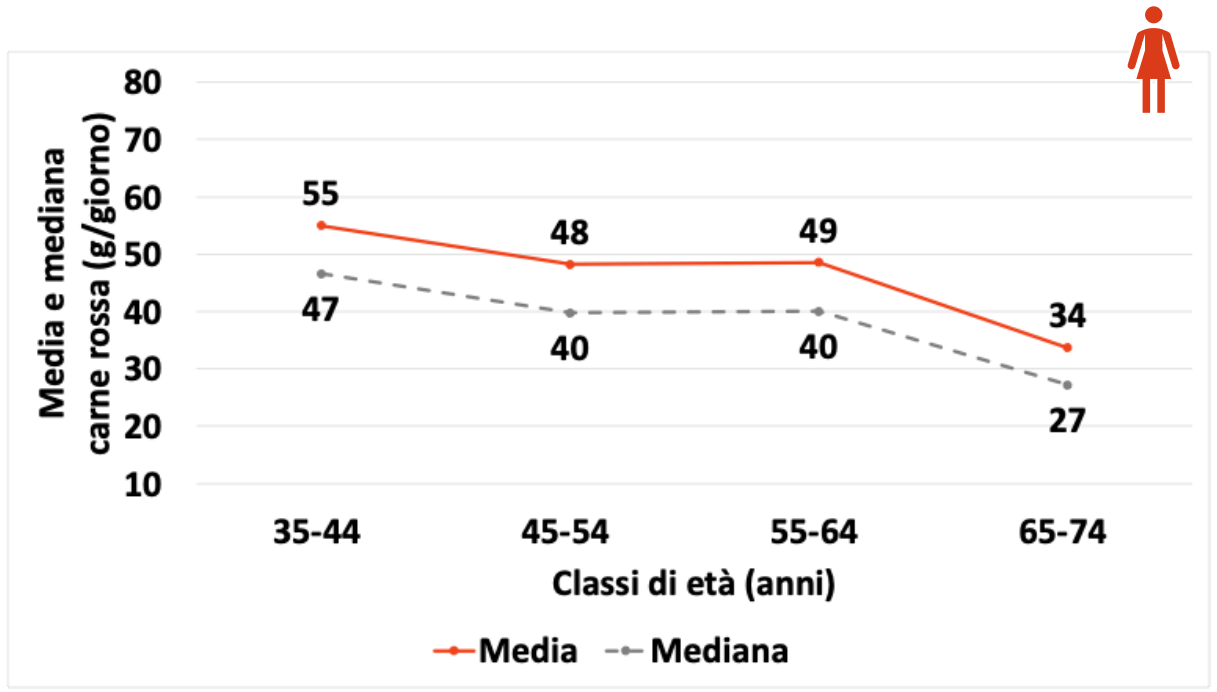
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di carne rossa, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



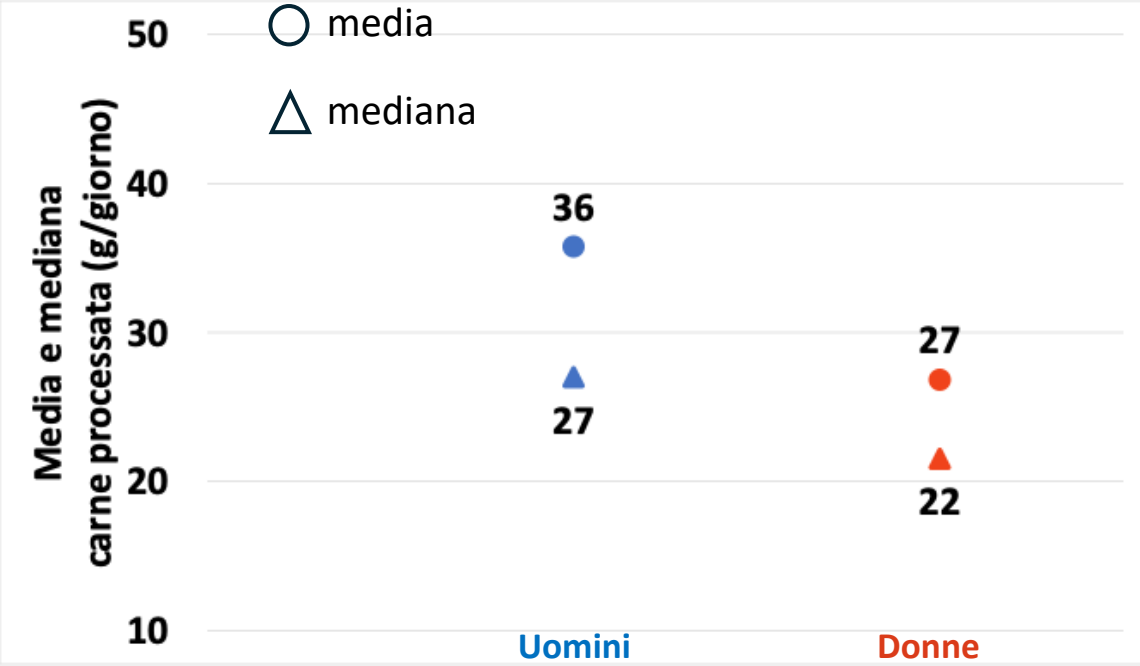


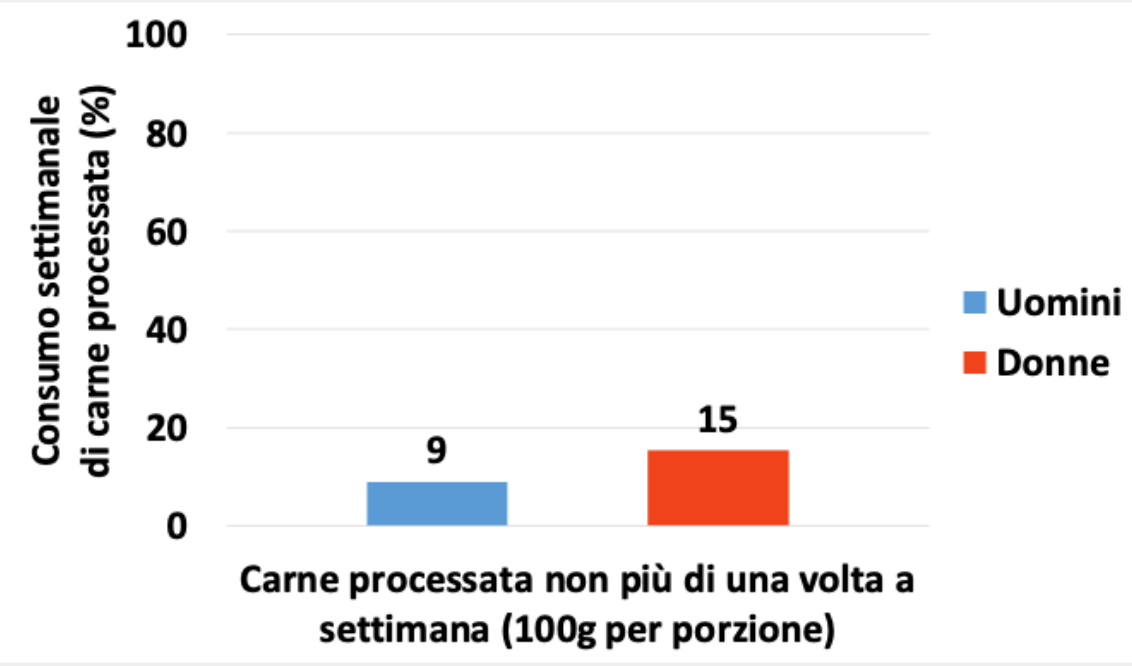
Carne rossa: manzo, vitello, maiale, cavallo, agnello e capra

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di carne processata, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Carne processata: salsicce, salame ed altre carni conservate

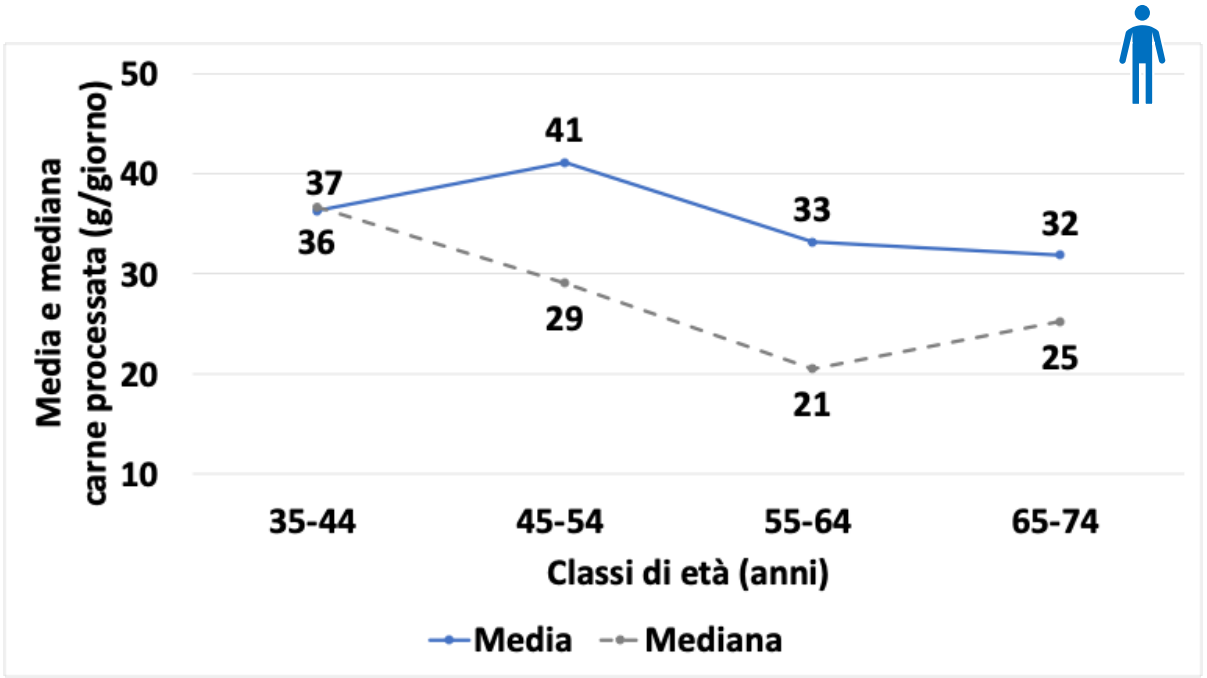
Consumo settimanale di carne processata: consumo a settimana di carne processata non più di una volta a settimana (100g per porzione). (CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno)

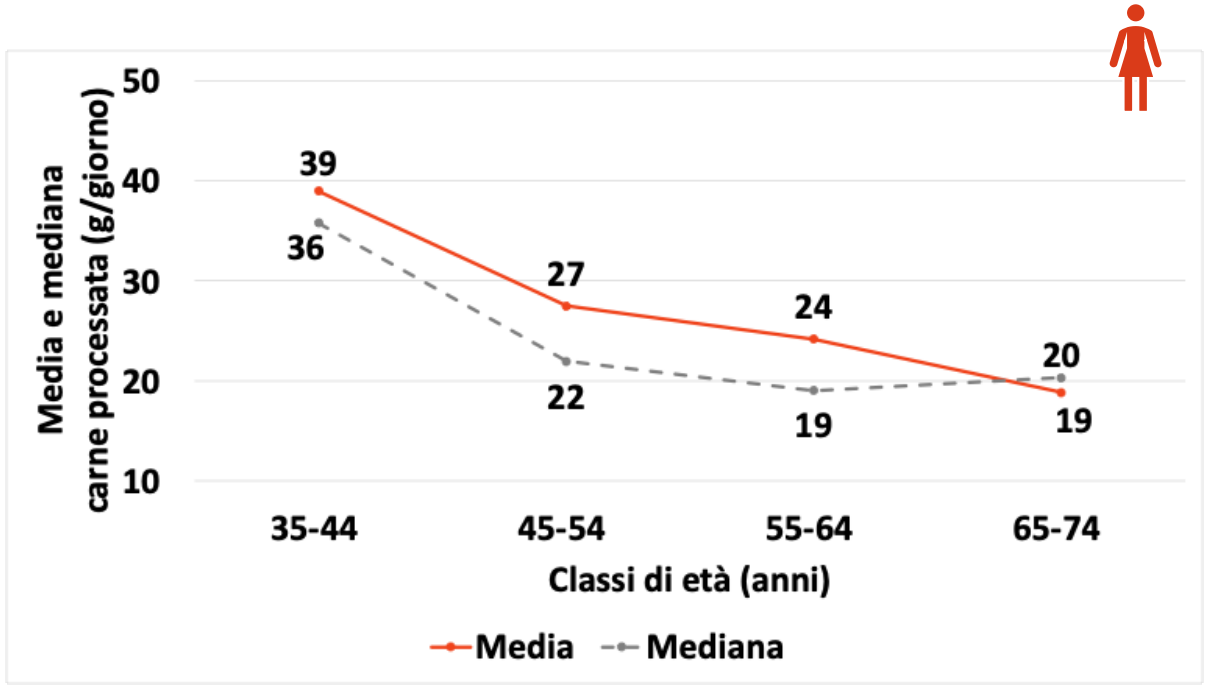
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di carne processata, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Carne processata: salsicce, salame ed altre carni conservate

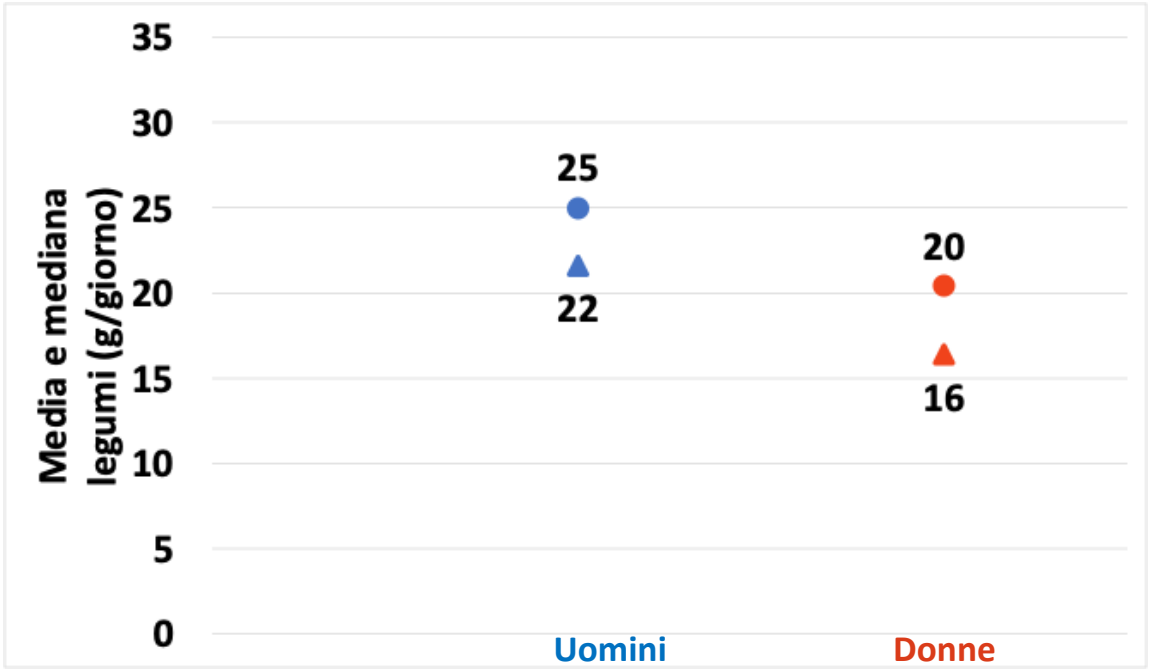
FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di legumi, media e mediana – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

○ media

△ mediana

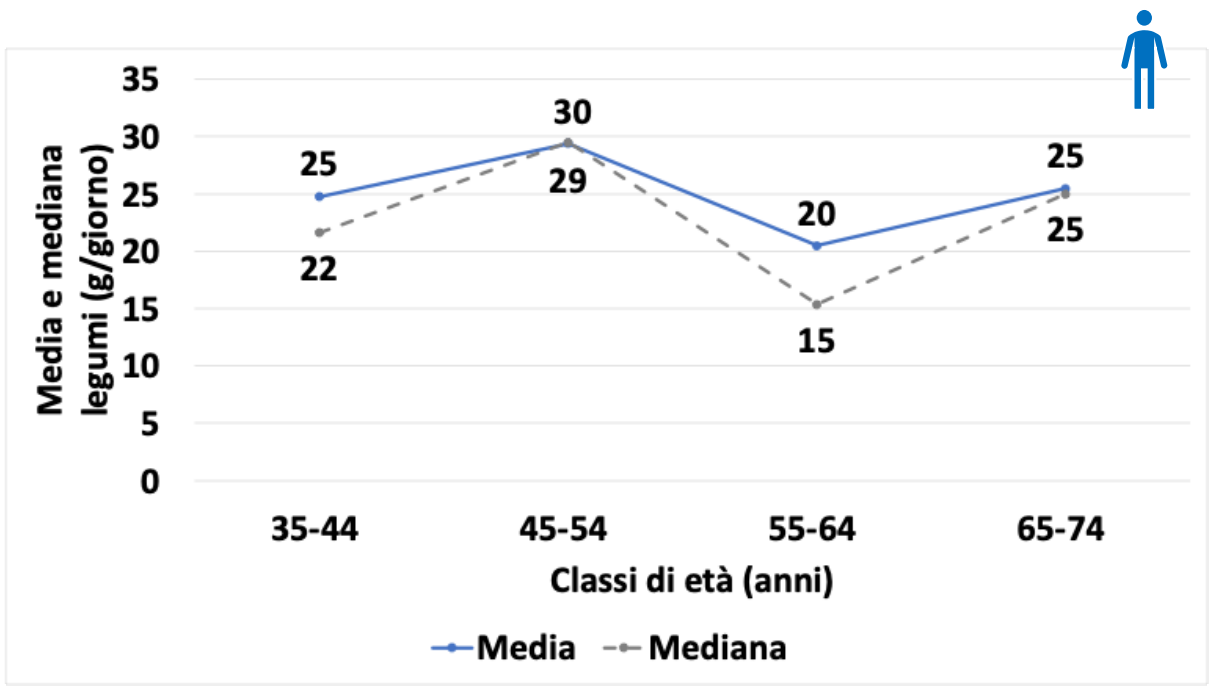


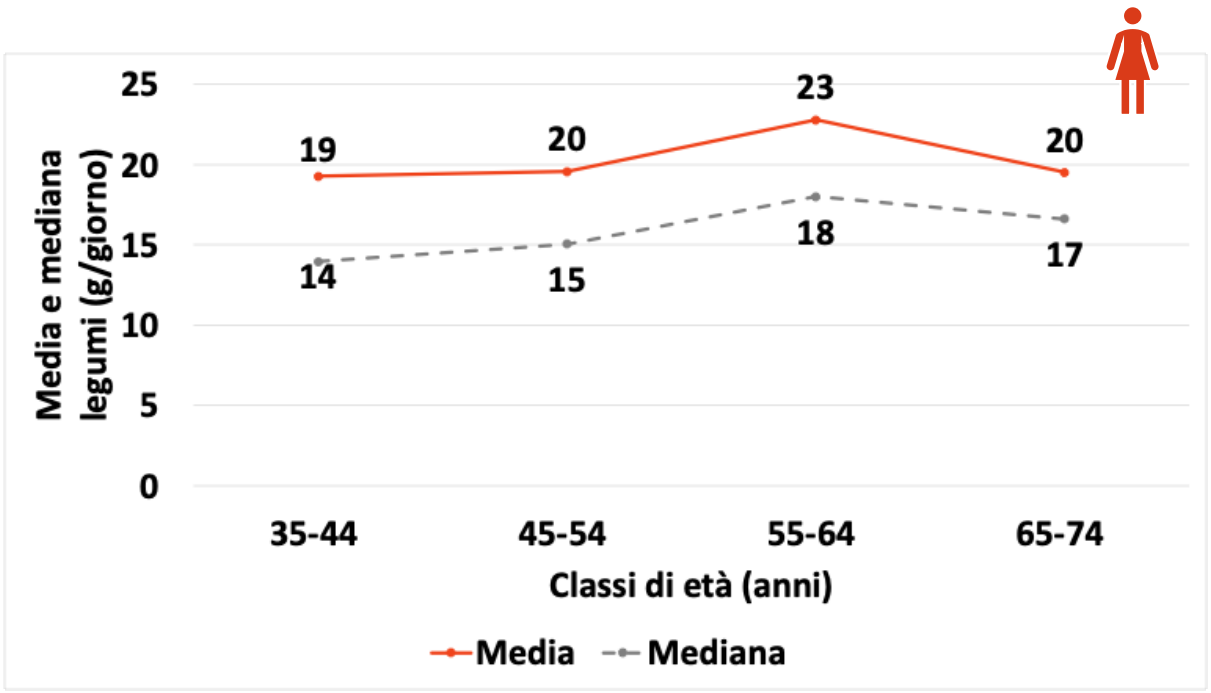
Media - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di legumi, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





https://www.cuore.iss.it/indagini/ita-hes-2023-abruzzo

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di uova, media e mediana – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

○ media

△ mediana

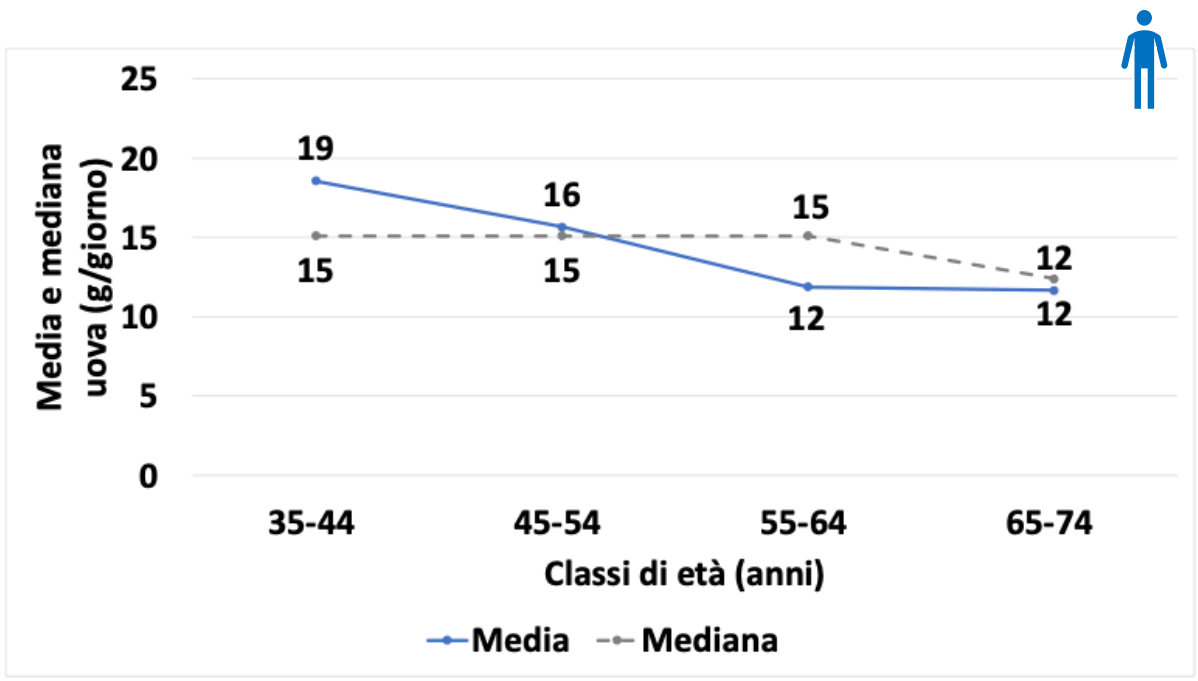


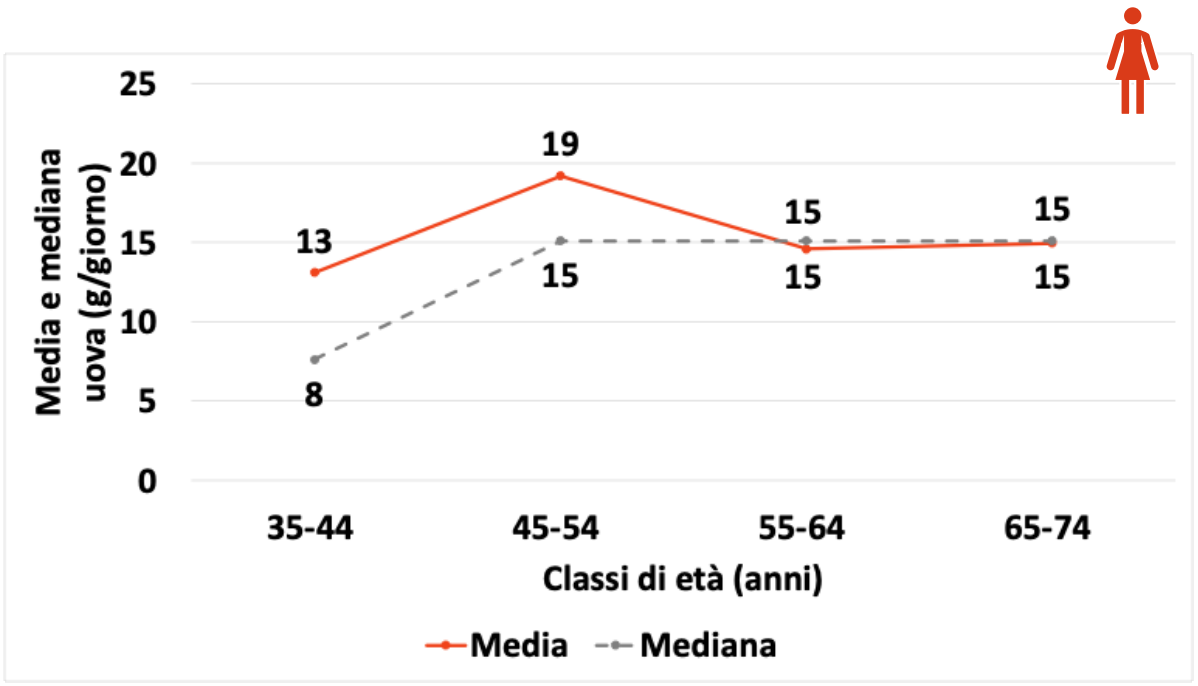
Media - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di uova, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





https://www.cuore.iss.it/indagini/ita-hes-2023-abruzzo

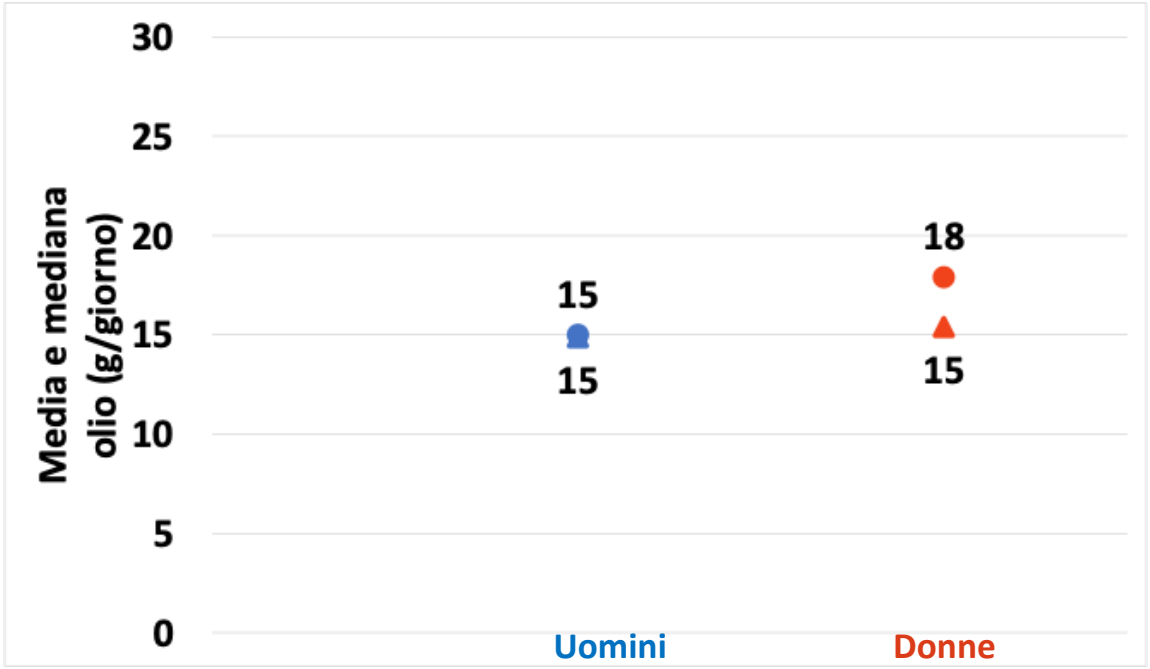
CONDIMENTI

Consumo di olio, media e mediana – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

○ media

△ mediana

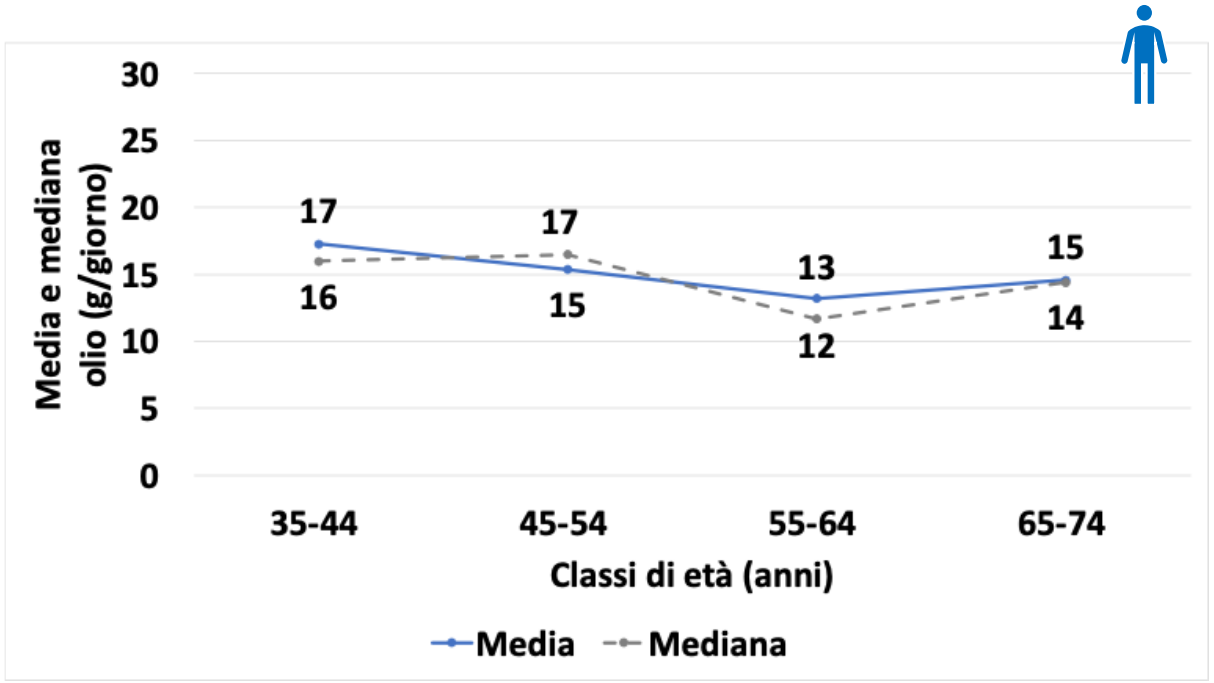


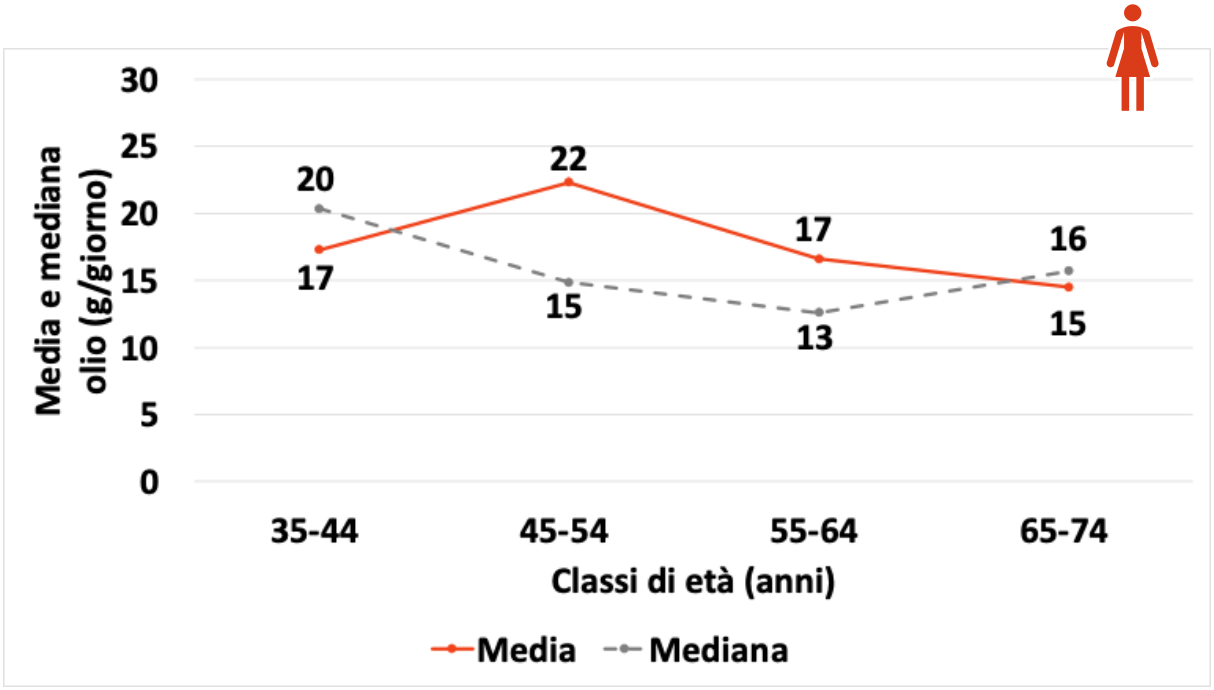
Media - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

CONDIMENTI

Consumo di olio, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

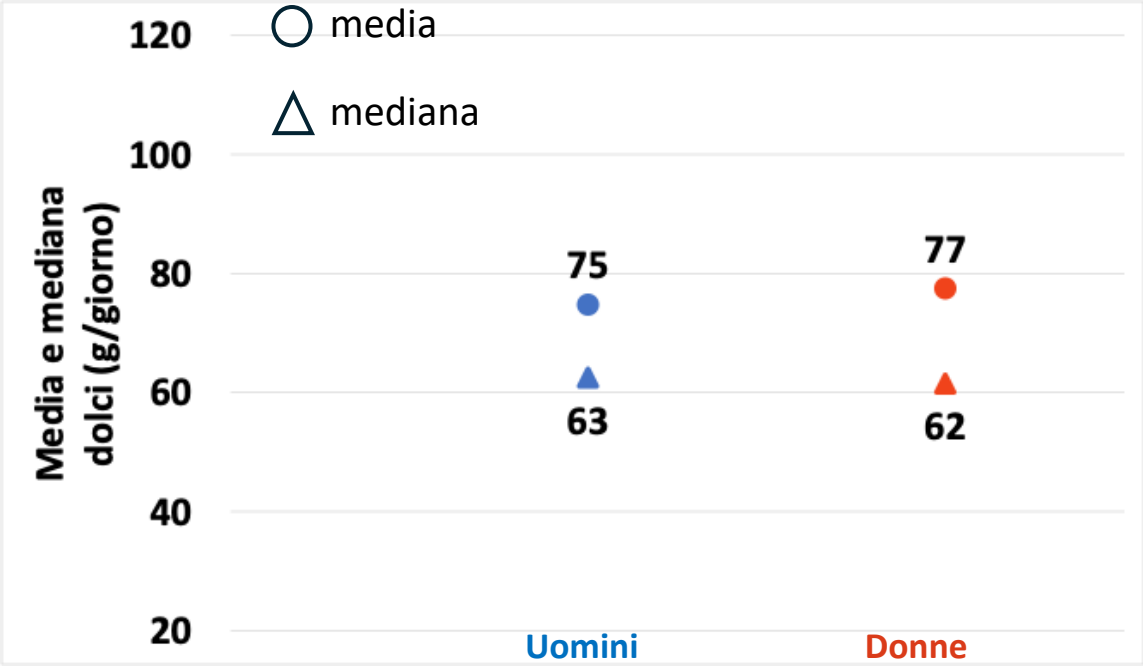


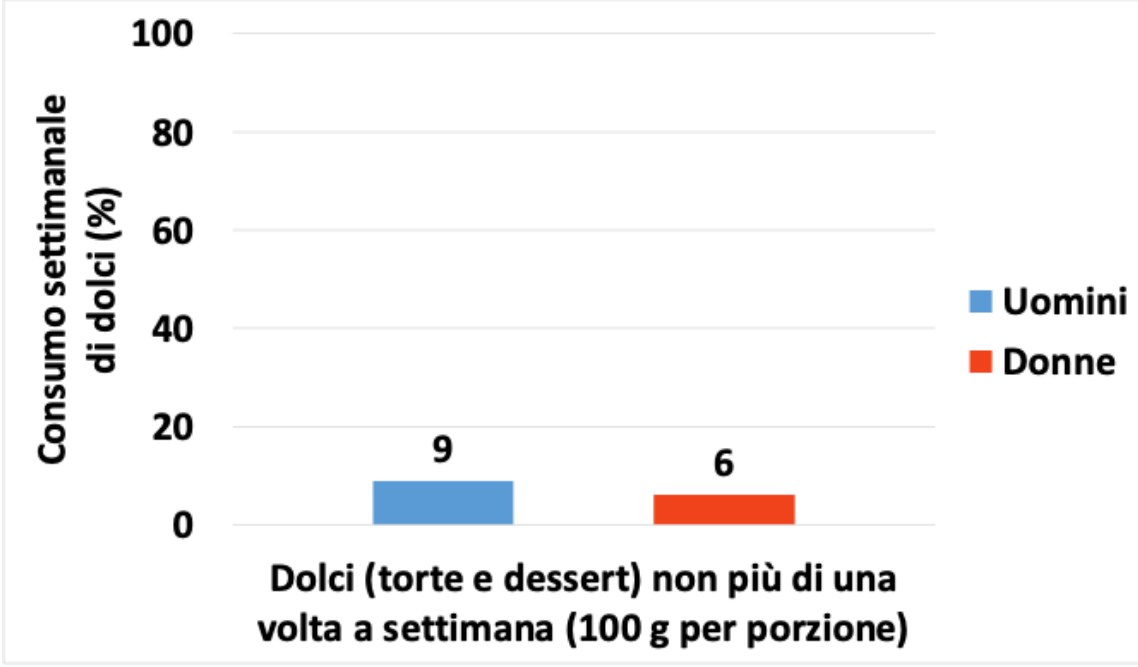


DOLCIUMI E BEVANDE ZUCCHERATE

Consumo di dolci, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Dolci: zucchero, miele, marmellata, cioccolato, barretta di cioccolato, pasticcini, confetti, prodotti dolciari non a base di cioccolato, gelato, torte, crostate, prodotti di pasticceria, budini (non a base di latte), dolci secchi e biscotti.

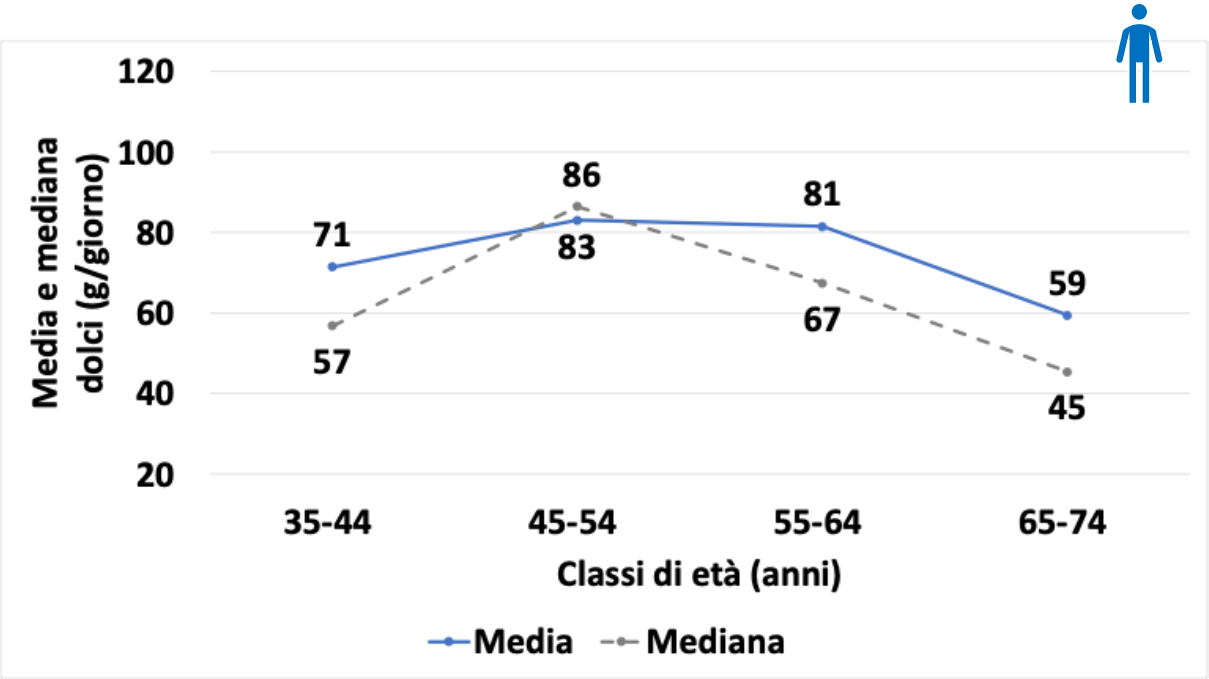
Consumo settimanale di dolci: consumo di dolci a settimana minore o uguale di 100 grammi. (CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno)

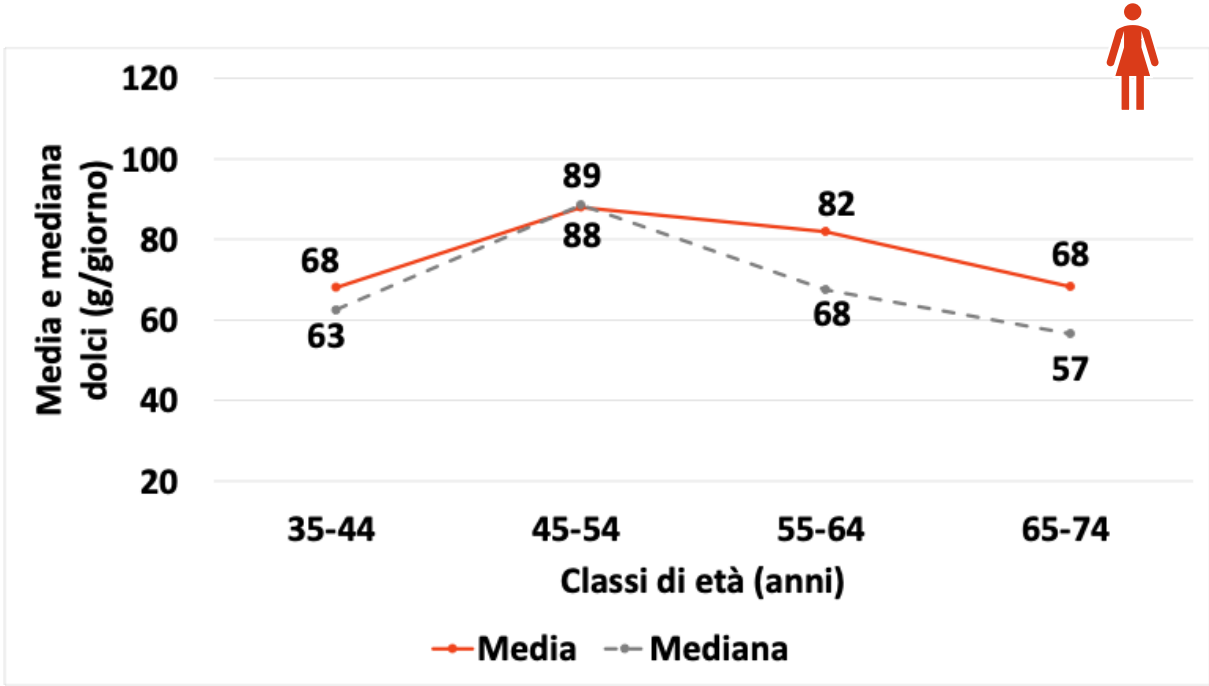
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

DOLCIUMI E BEVANDE ZUCCHERATE

Consumo di dolci, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



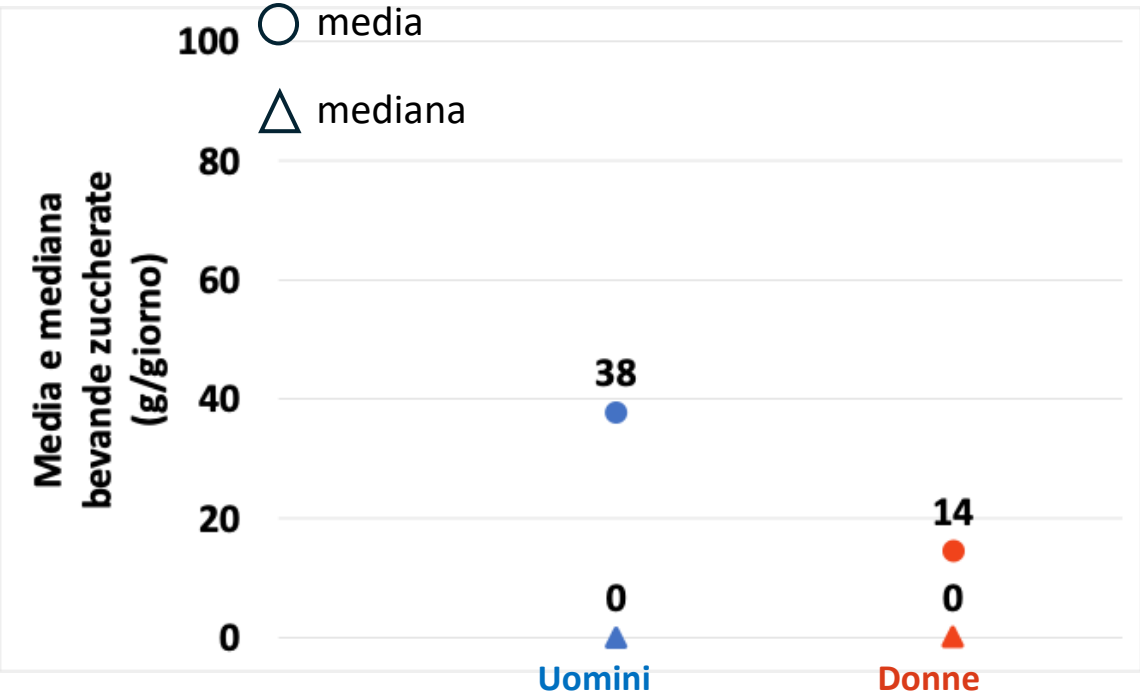


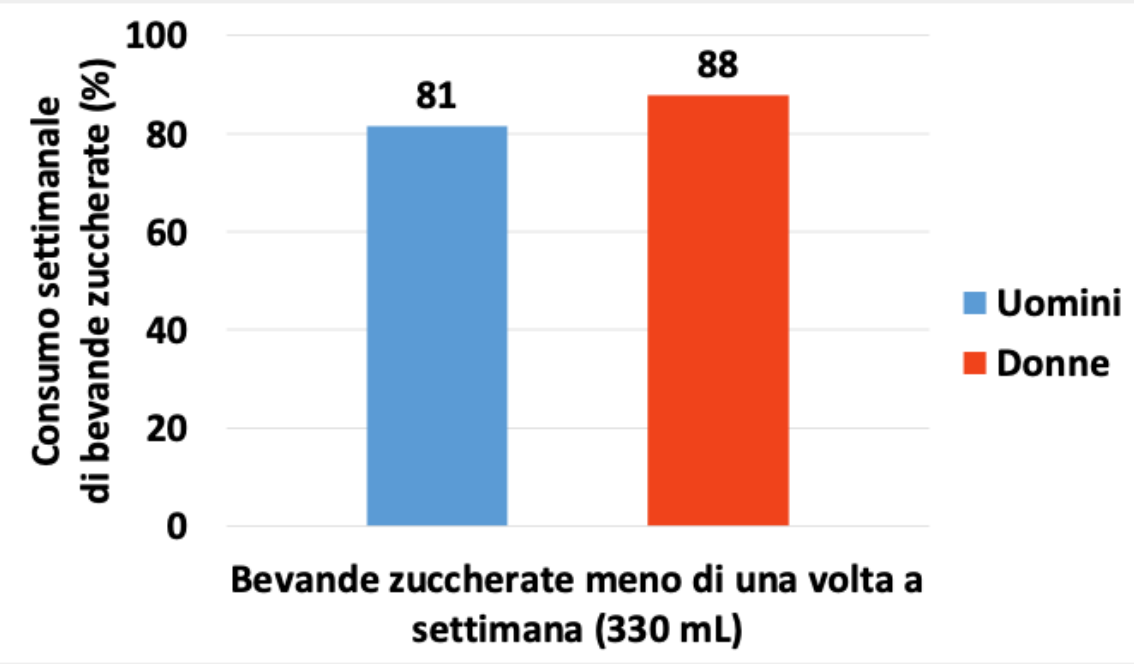
Dolci: zucchero, miele, marmellata, cioccolato, barretta di cioccolato, pasticcini, confetti, prodotti dolciari non a base di cioccolato, gelato, torte, crostate, prodotti di pasticceria, budini (non a base di latte), dolci secchi e biscotti.

DOLCIUMI E BEVANDE ZUCCHERATE

Consumo di bevande zuccherate, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





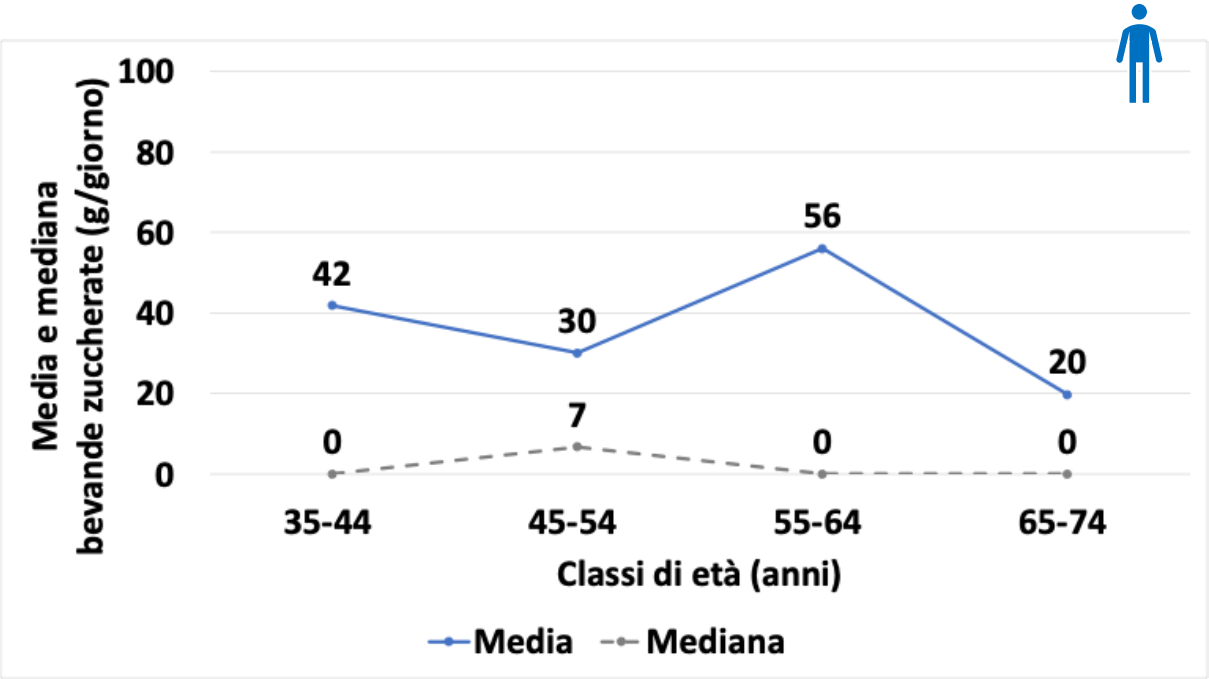
Bevande zuccherate: bevande gassate, bibite analcoliche, bevande isotoniche e sciroppi diluiti.

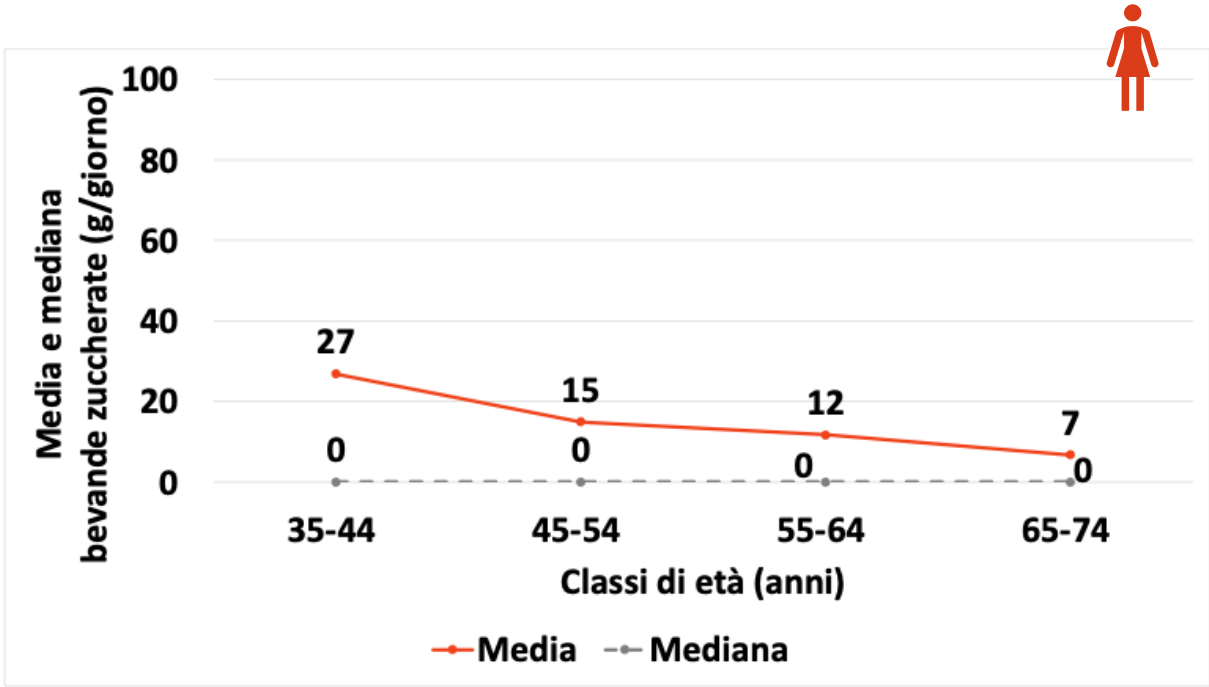
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

DOLCIUMI E BEVANDE ZUCCHERATE

Consumo di bevande zuccherate, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



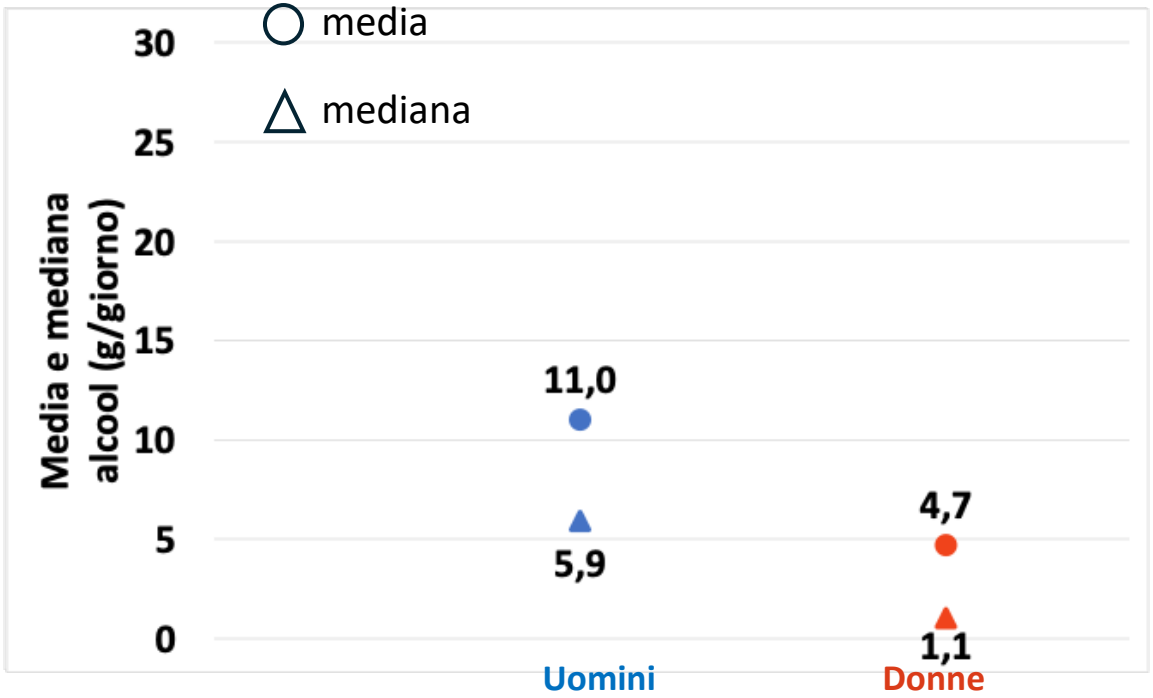


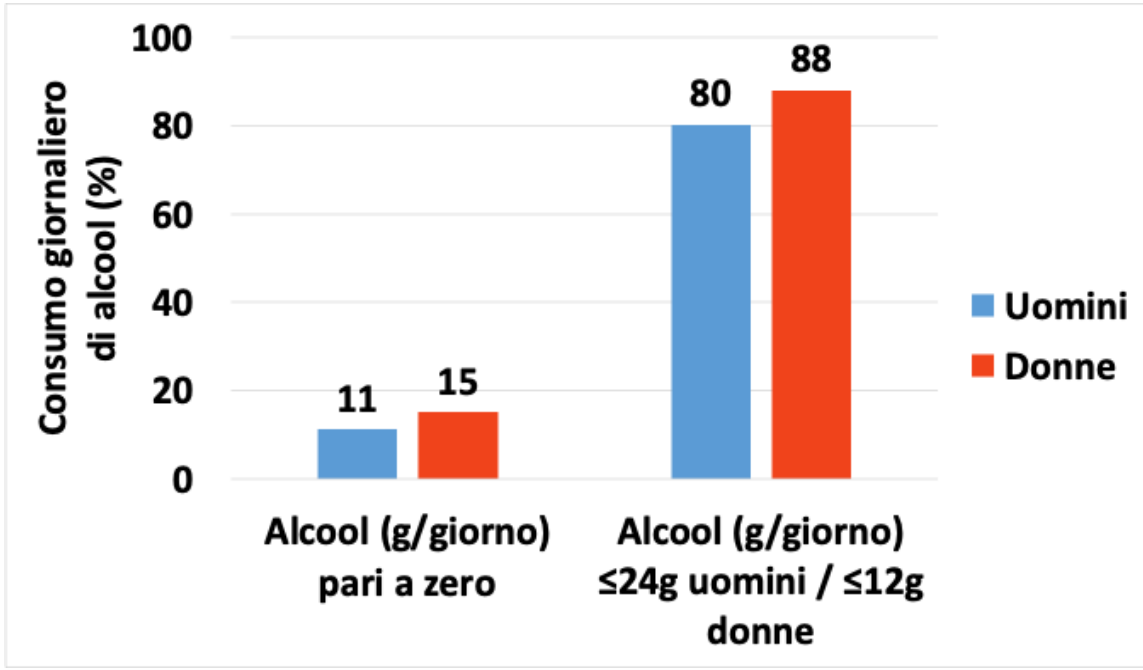
Bevande zuccherate: bevande gassate, bibite analcoliche, bevande isotoniche e sciroppi diluiti.

ALCOOL

Consumo di alcool, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





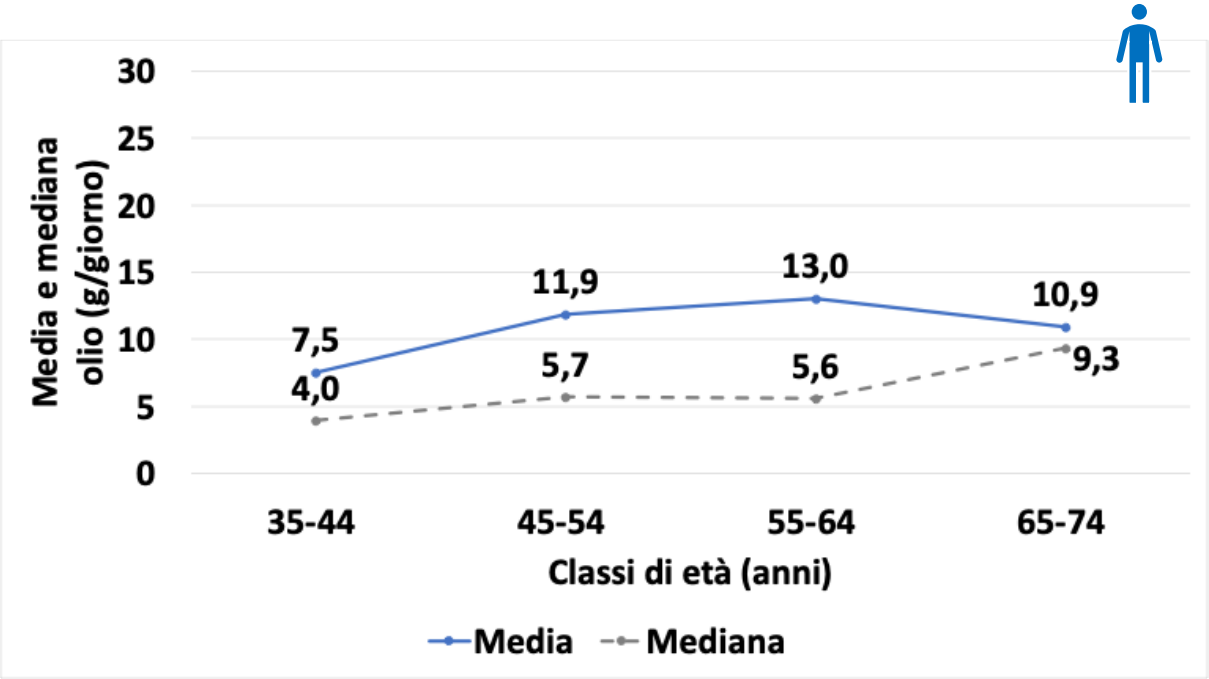
Consumo giornaliero di alcool: consumo di alcool al giorno uguale a 0 grammi (raccomandazione OMS) e consumo di alcool al giorno minore o uguale di 24 grammi per gli uomini e 12 grammi per le donne.

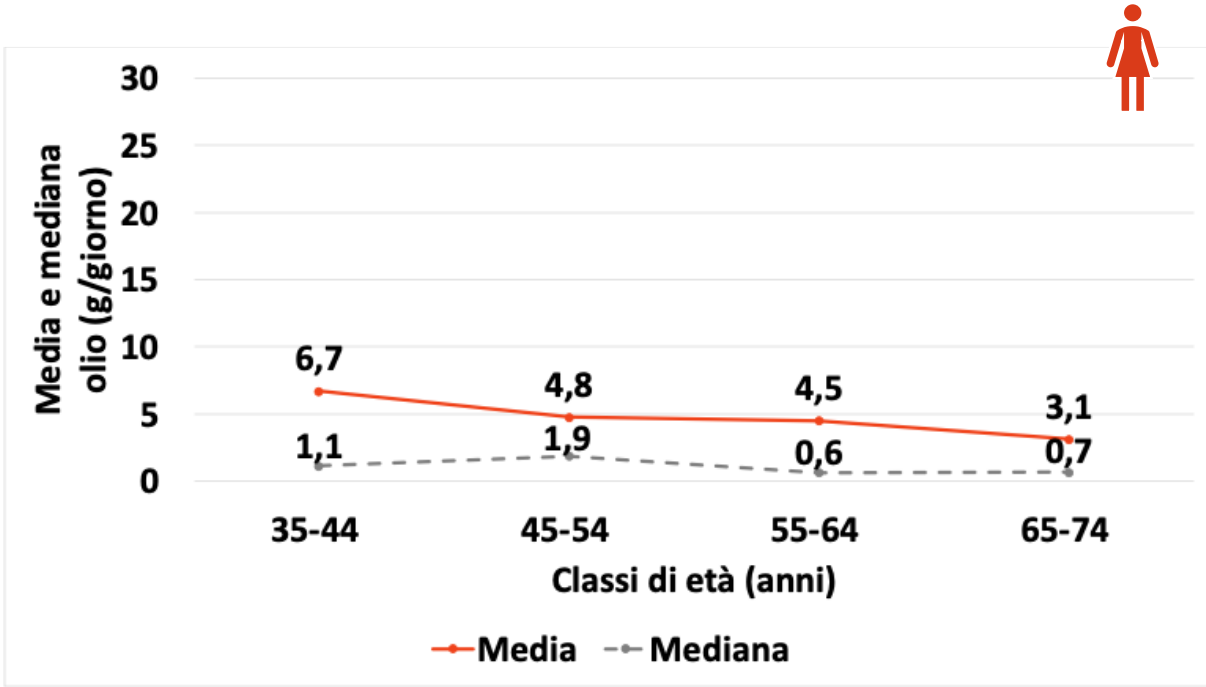
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

ALCOOL

Consumo di alcool, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Consumo adeguato giornaliero di alcool: consumo di alcool al giorno uguale a 0 grammi e consumo di alcool al giorno minore o uguale di 24 grammi per gli uomini e 12 grammi per le donne.

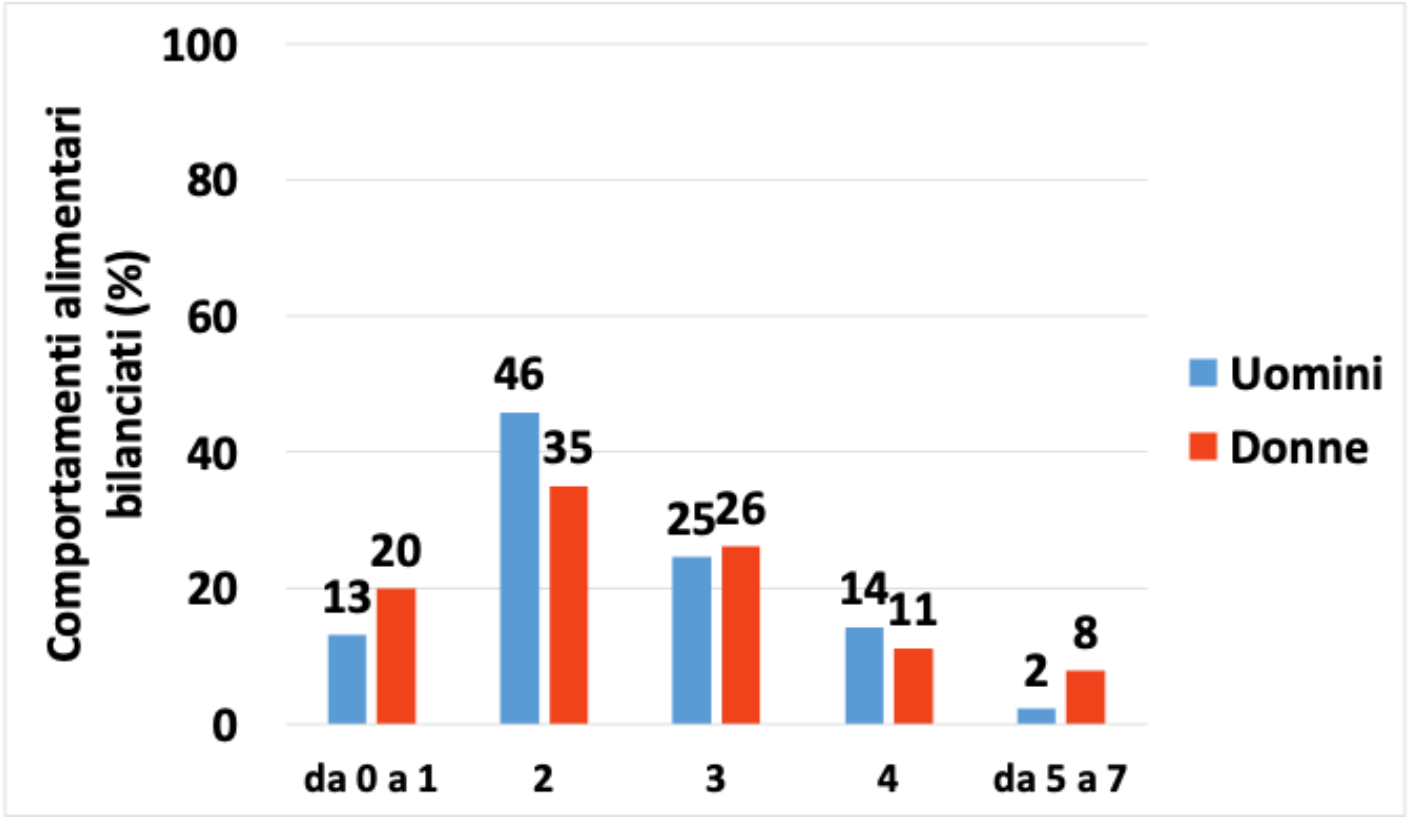
COMPORTAMENTI ALIMENTARI SANI

Comportamenti alimentari sani

nessuno o un solo comportamento adeguato, 2, 3, 4 e da 5 a 7, % – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

1. frutta e verdura almeno 400 g al giorno
2. pesce almeno due volte a settimana (150g per porzione)
3. formaggi non più di tre volte a settimana (50-100g per porzione)
4. carne processata non più di una volta a settimana (50g per porzione)
5. bevande zuccherate meno di una volta a settimana (330 mL)
6. dolci (torte e dessert) non più di una volta a settimana (100 g per porzione)
7. bevande alcoliche 0 unità alcoliche.



https://www.cuore.iss.it/indagini/ita-hes-2023-abruzzo

Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

STILI DI VITA SANI

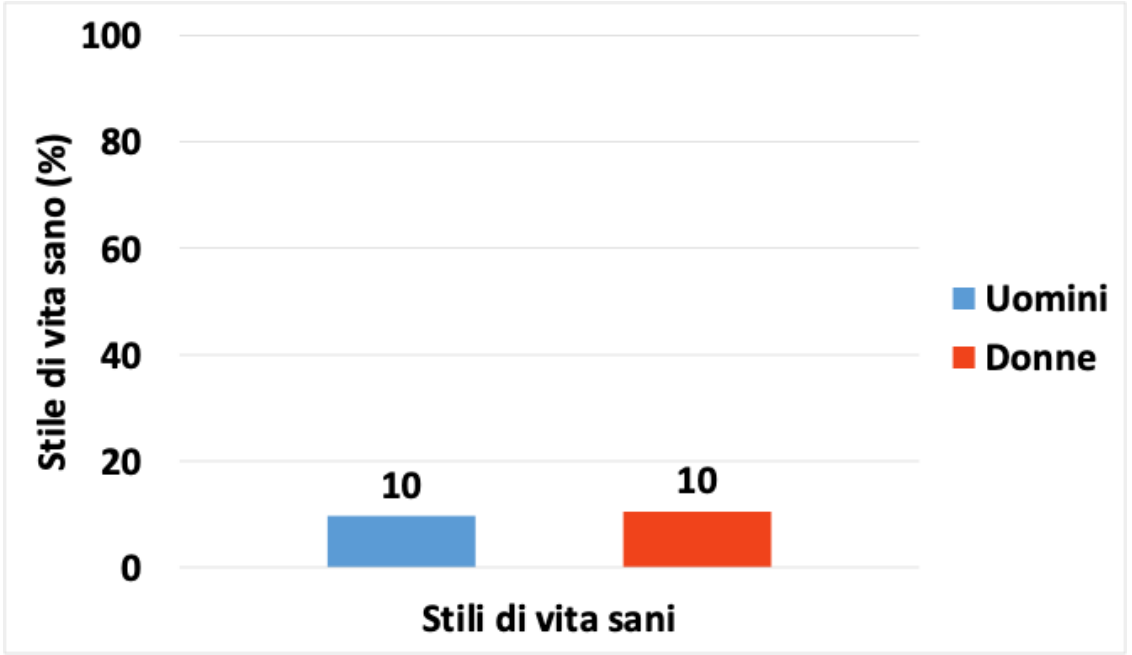
Stili di vita sani

non fumatori, non sedentari nel tempo libero e almeno 4 sane abitudini alimentari, % – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, ABRUZZO, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

Stili di vita sani: persone non fumatrici, non sedentarie nel tempo libero e che adottano almeno 4 sane abitudini alimentari (frutta e verdura almeno 400 g al giorno, pesce almeno due volte a settimana - 150g per porzione, formaggi non più di tre volte a settimana - 50-100g per porzione, carne processata non più di una volta a settimana - 50g per porzione, bevande zuccherate meno di una volta a settimana - 330 mL, dolci non più di una volta a settimana - 100 g per porzione, bevande alcoliche 0 unità.

.



Standardizzazione per età secondo la distribuzione Abruzzo 2025

il progetto cuore

www.cuore.iss.it

MISURARE LA SALUTE IN ITALIA

ITALIAN HEALTH EXAMINATION SURVEY
Istituto Superiore di Sanità

https://www.cuore.iss.it/indagini/ita-hes-progetto-cuore

Piattaforma dati – CuoreData:
https://www.cuore.iss.it/indagini/CuoreData



L’indagine di popolazione condotta nella Regione ABRUZZO nell’ambito dell’Italian Health Examination Survey – Progetto Cuore 2023-2025 è attualmente inserita nella Joint Action JACARDI (Joint Action on Cardiovascular Diseases and Diabetes). JACARDI ha ricevuto finanziamenti dal Programma EU4Health 2021–2027 nell’ambito dell’accordo di sovvenzione n. 101126953. I punti di vista e le opinioni espressi nel presente Report sono esclusivamente quelli dell’autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell’Unione europea o dell’Agenzia esecutiva europea per la salute e il digitale (HaDEA). Né l’Unione europea né l’autorità che eroga il finanziamento possono essere ritenute responsabili.