

L'energia nella vita quotidiana

(ricerca quantitativa – ottobre 2018)

Questa ricerca

REALIZZATA
A OTTOBRE 2018

DA  **DA**
CON LA COLLABORAZIONE
DI 

TRAMITE 1.004
INTERVISTE

A UN CAMPIONE
DI INDIVIDUI 25-65ENNI

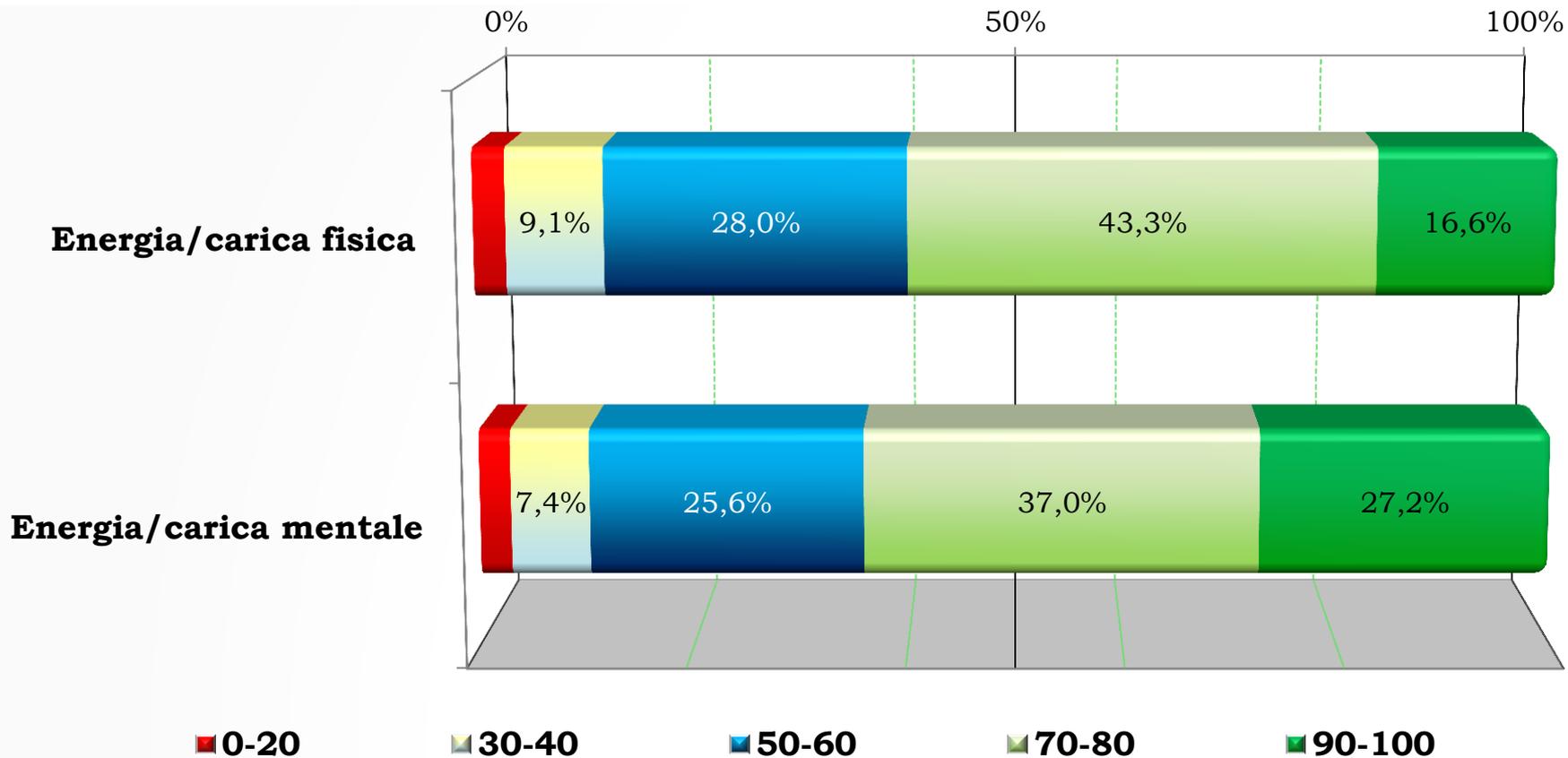
Livello percepito di energia/carica personale

Parliamo di energia/carica nella vita delle persone. Fatto 100 il livello massimo di energia/carica possibile (impossibile cioè averlo più elevato) e 0 il livello minimo (praticamente senza energia/carica).

Qual è il Suo livello medio di energia/carica in questo momento della Sua vita?

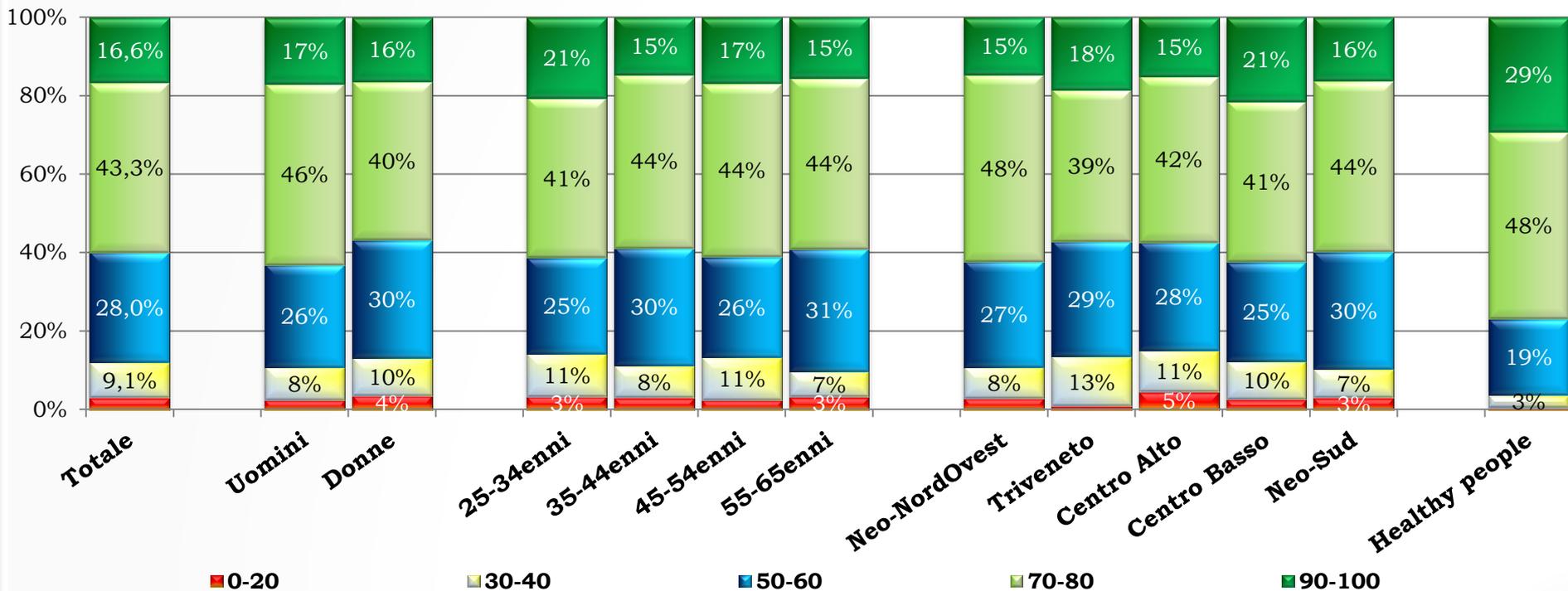
Totale campione

Livello percepito di energia/carica personale

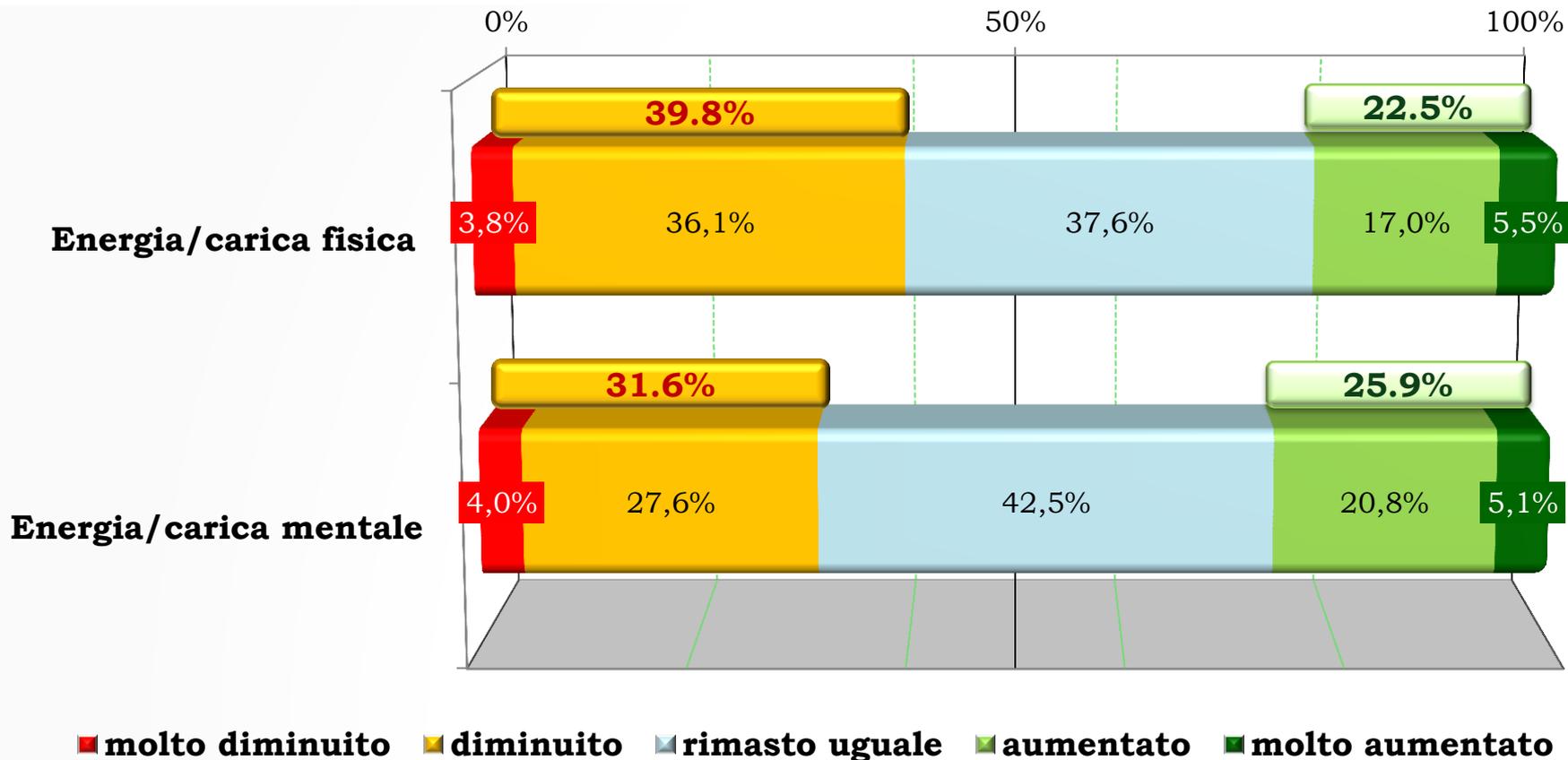


Livello percepito di energia/carica personale

Energia/carica fisica

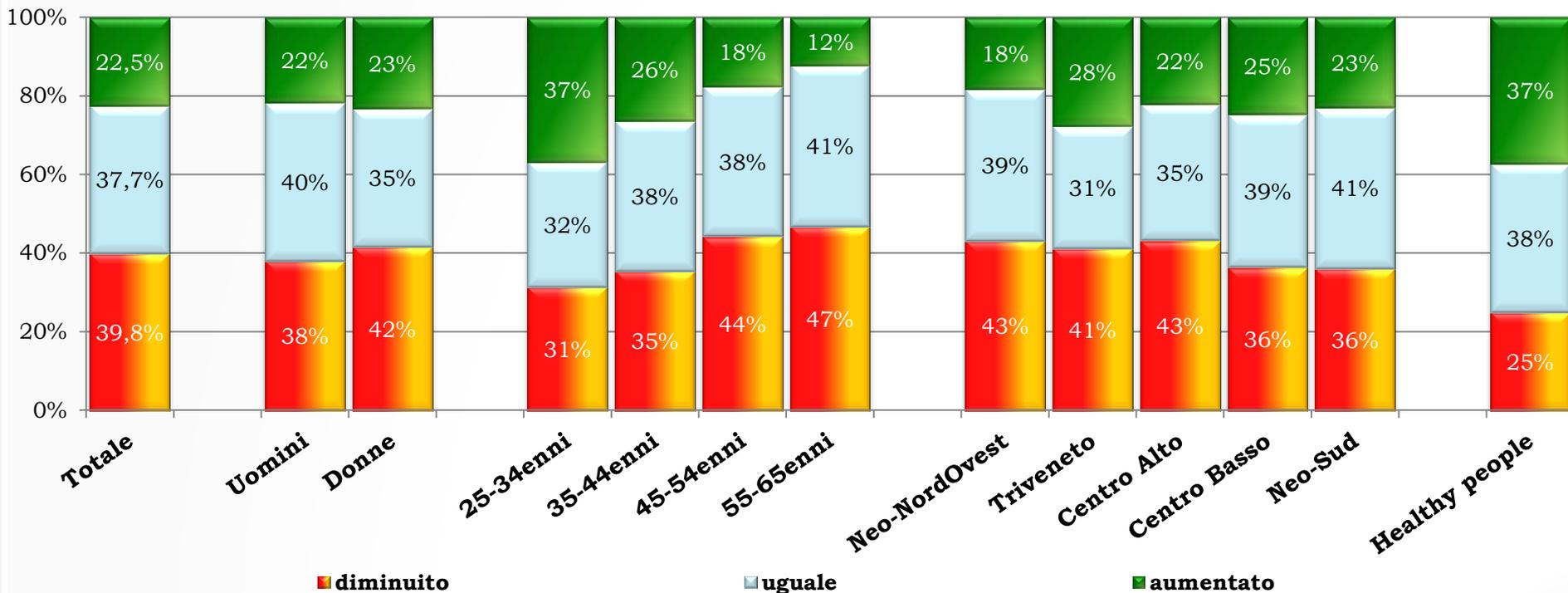


Variazioni nel livello percepito di energia/carica personale (ultimi 3 anni)

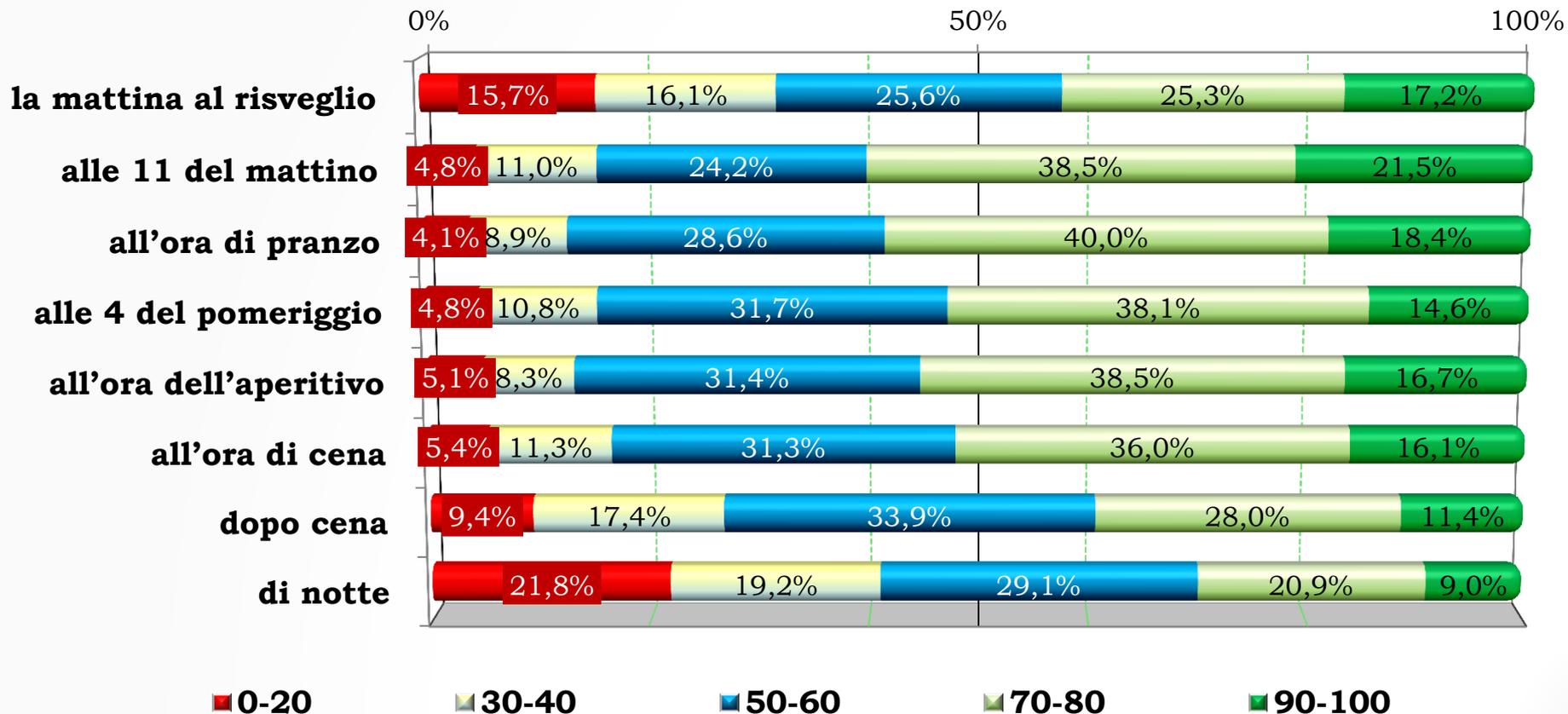


Variazioni nel livello percepito di energia/carica personale

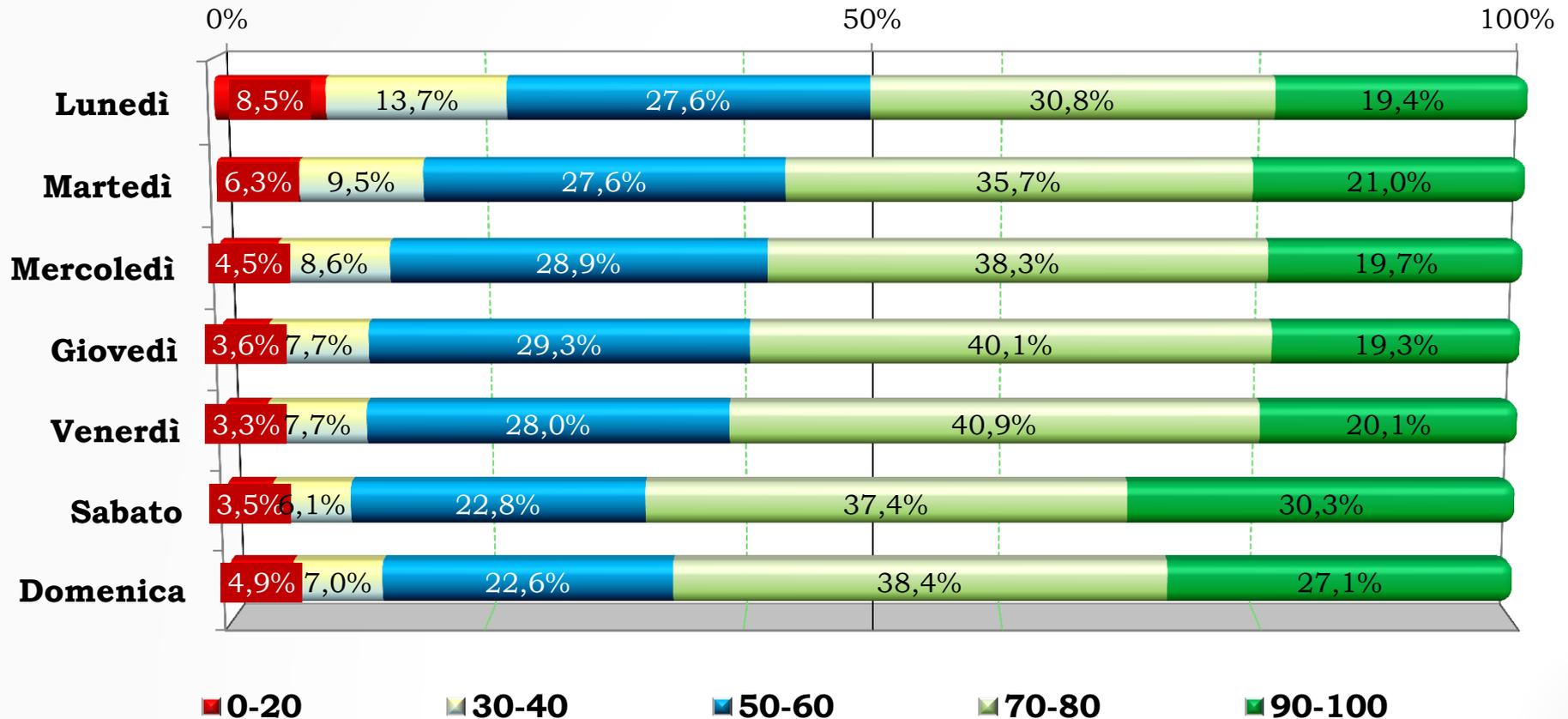
Energia/carica fisica



Livello di energia/carica personale durante la giornata

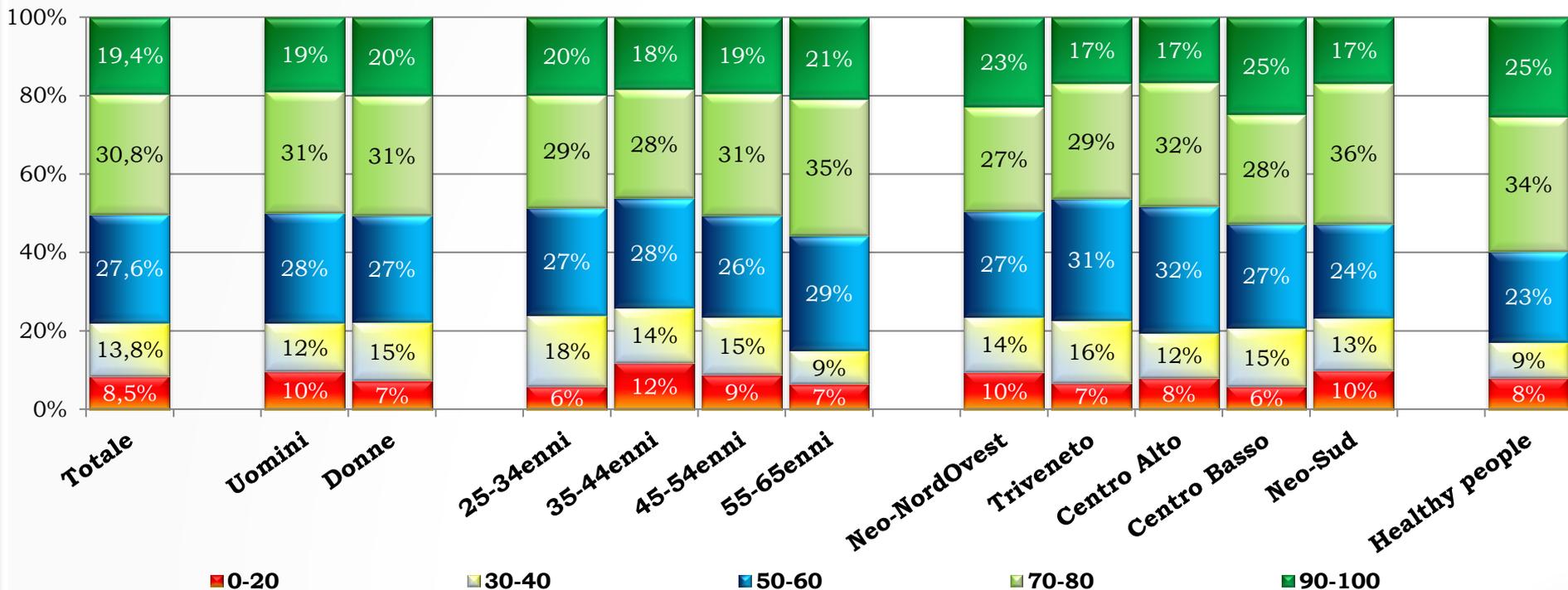


Livello di energia/carica personale durante la settimana



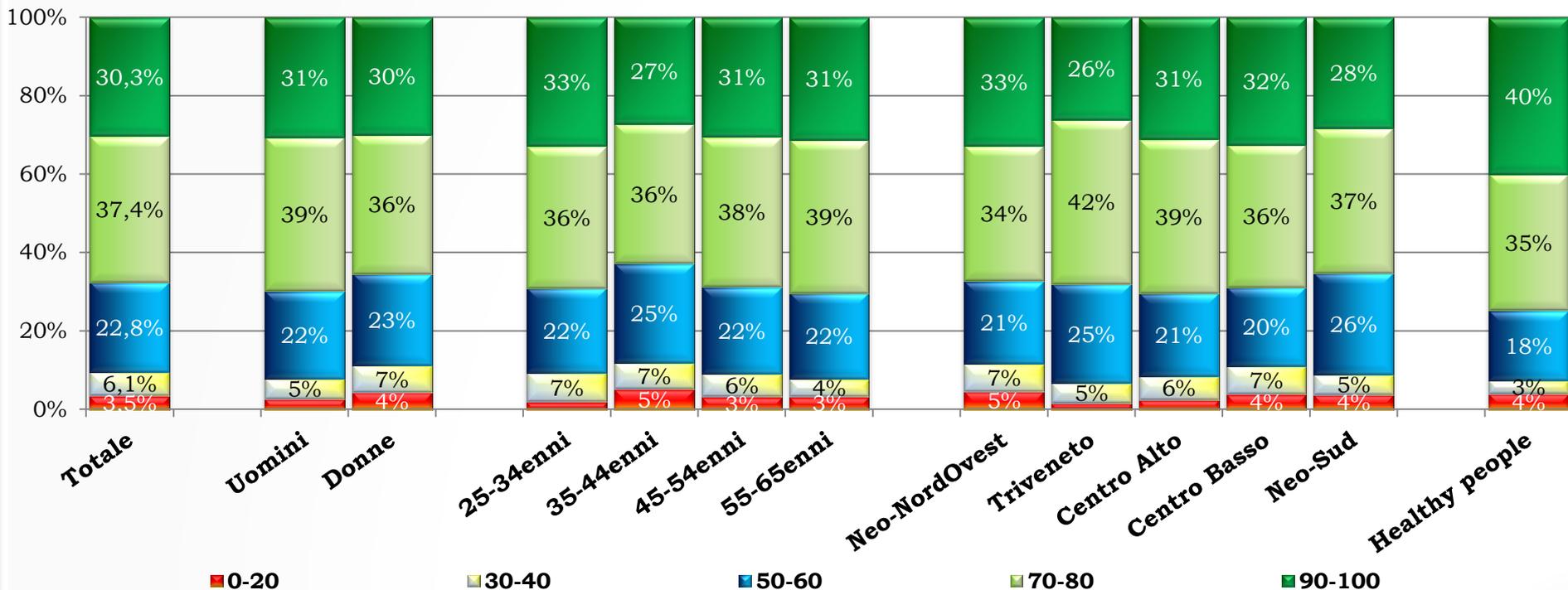
Livello di energia/carica personale durante la settimana

Lunedì

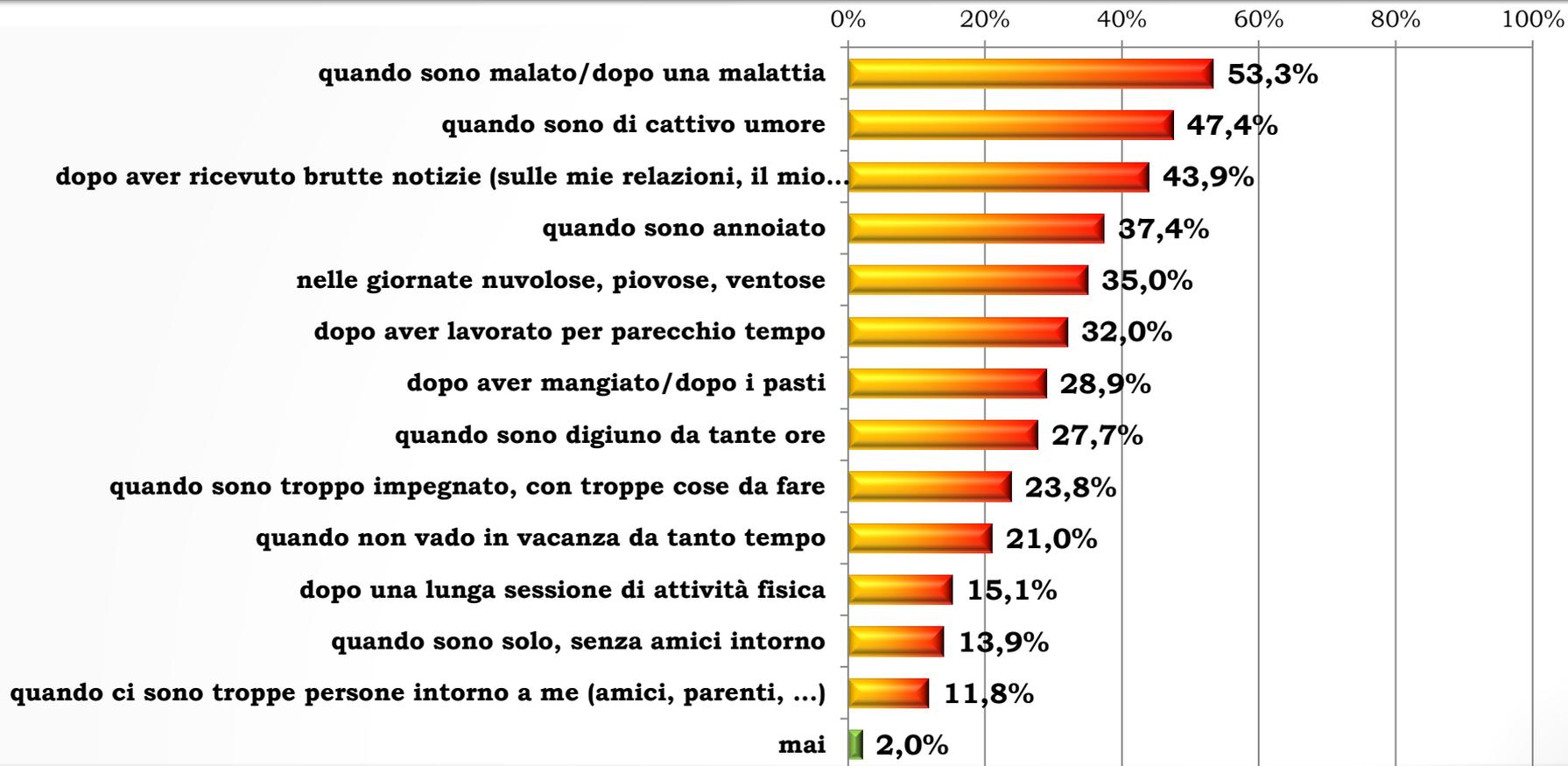


Livello di energia/carica personale durante la settimana

Sabato



Momenti e ragioni per bassi livelli di energia/carica

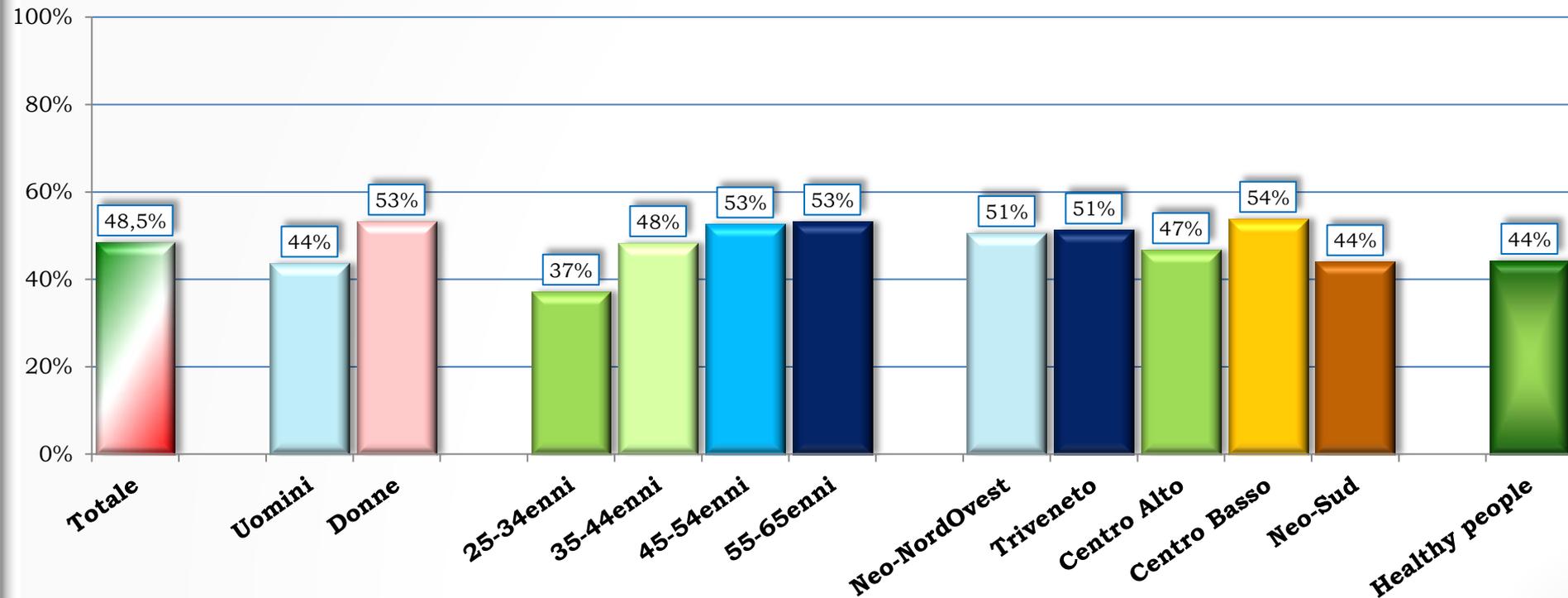


Momenti e ragioni per alti livelli di energia/carica

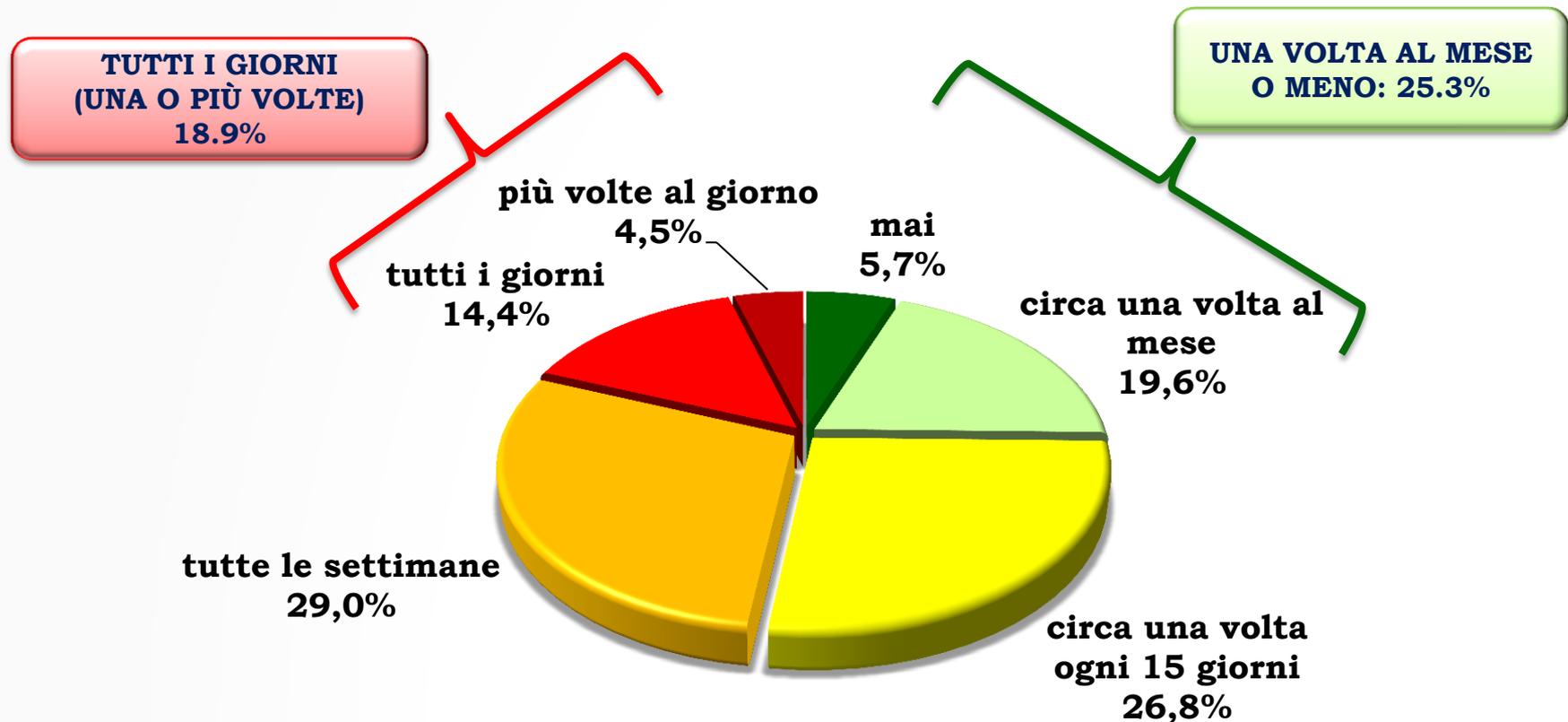


Momenti e ragioni per alti livelli di energia/carica

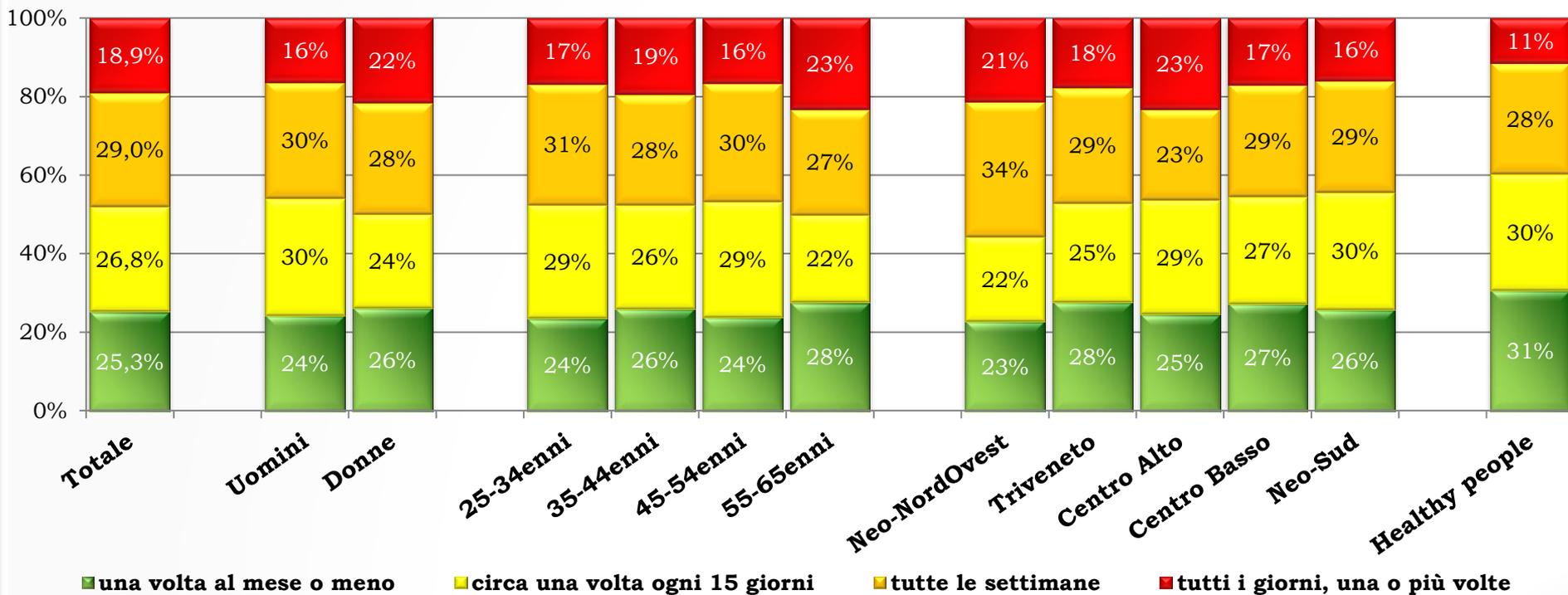
nelle giornate di sole



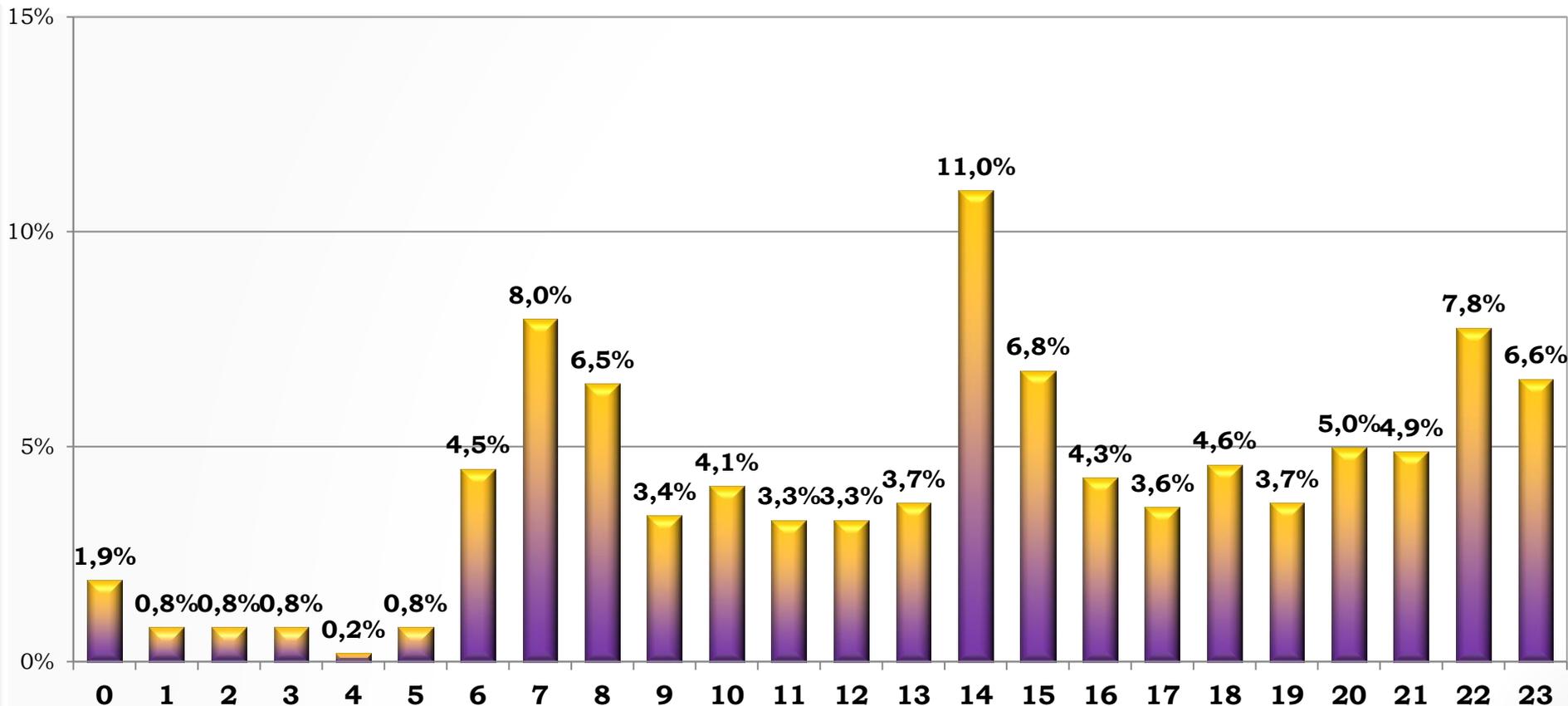
Livello di energia/carica personale percepito vs auspicato



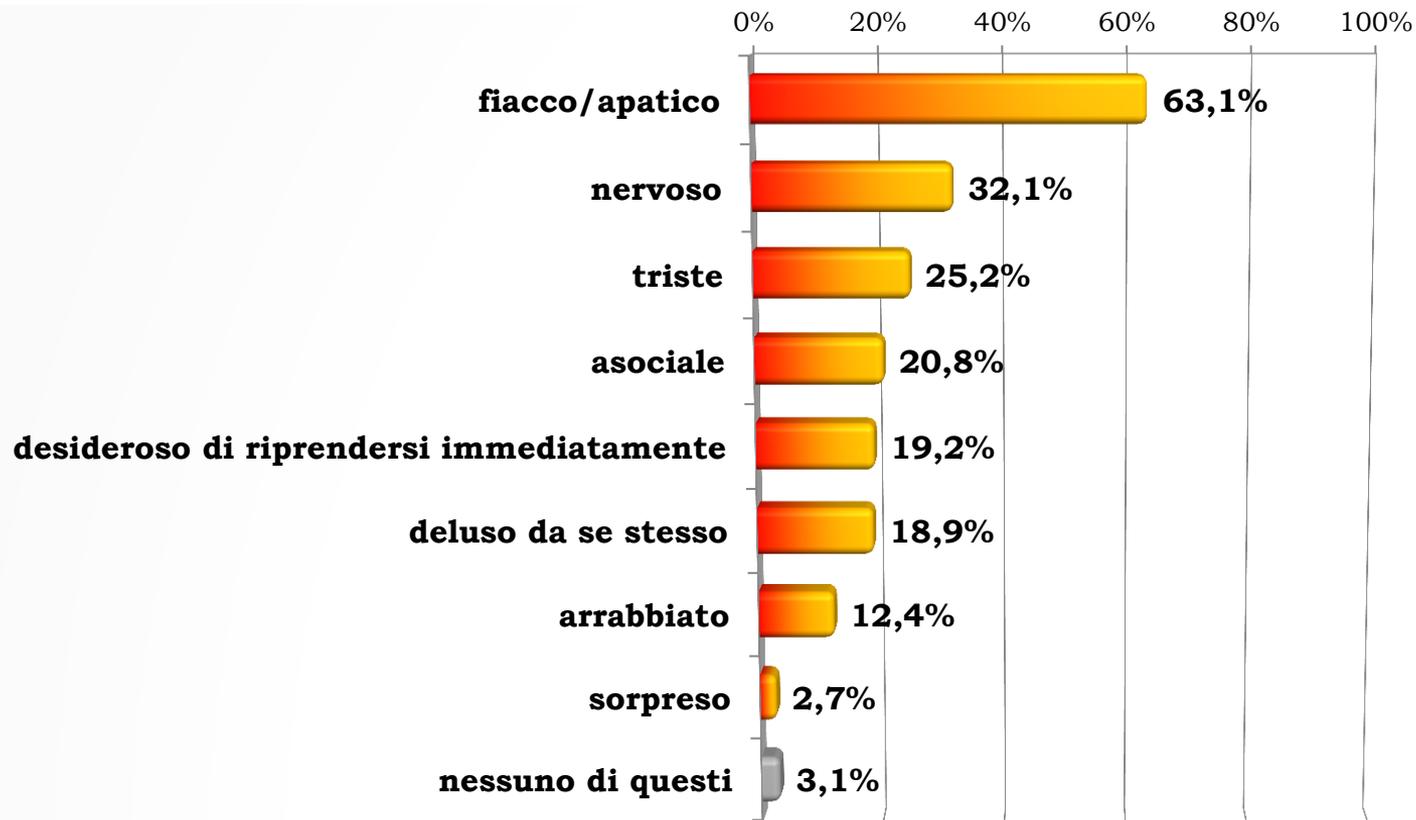
Livello di energia/carica personale percepito vs auspicato



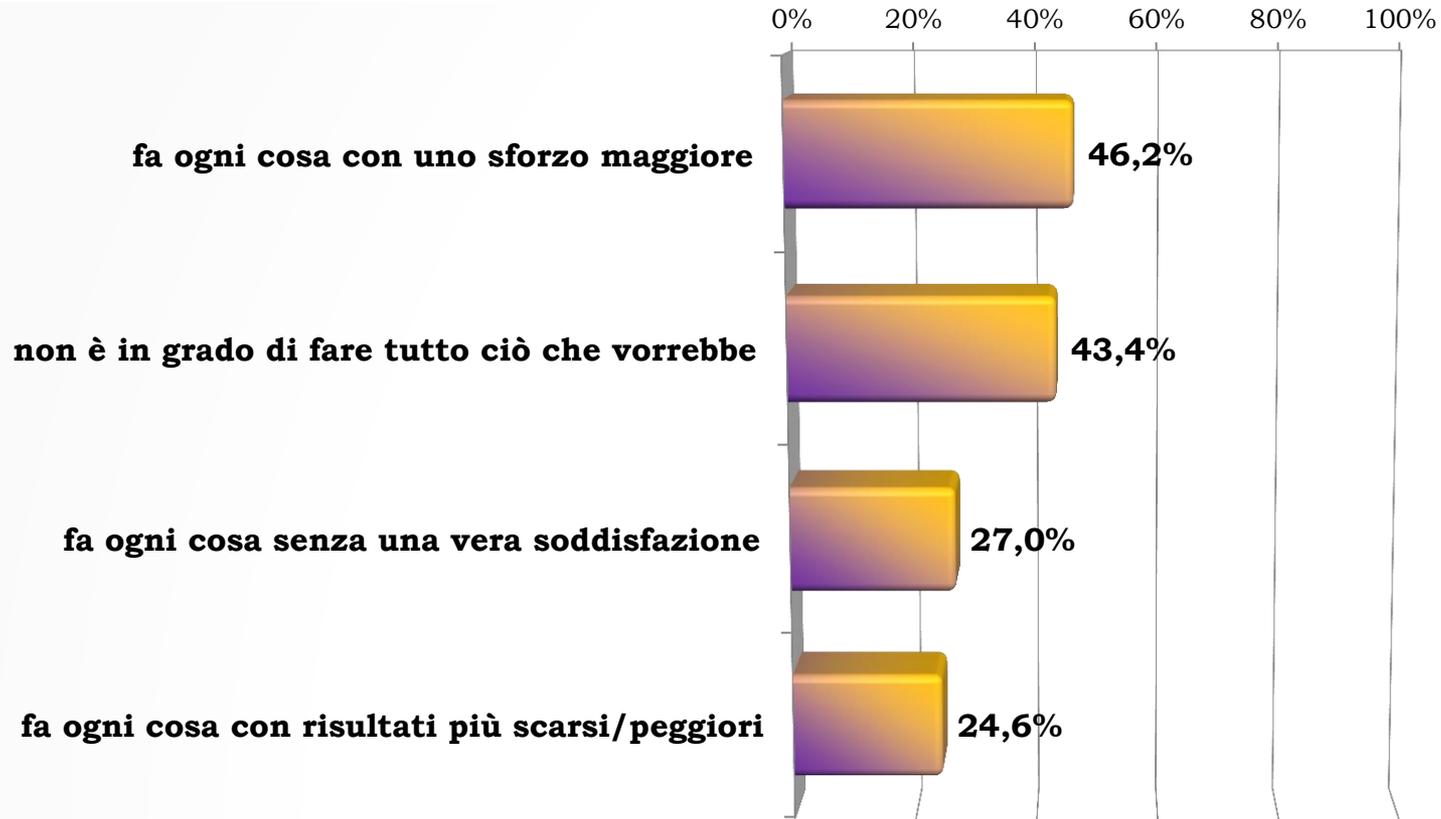
Momento della giornata in cui ci si sente più deboli



Aggettivi associabili ai momenti senza energia/carica

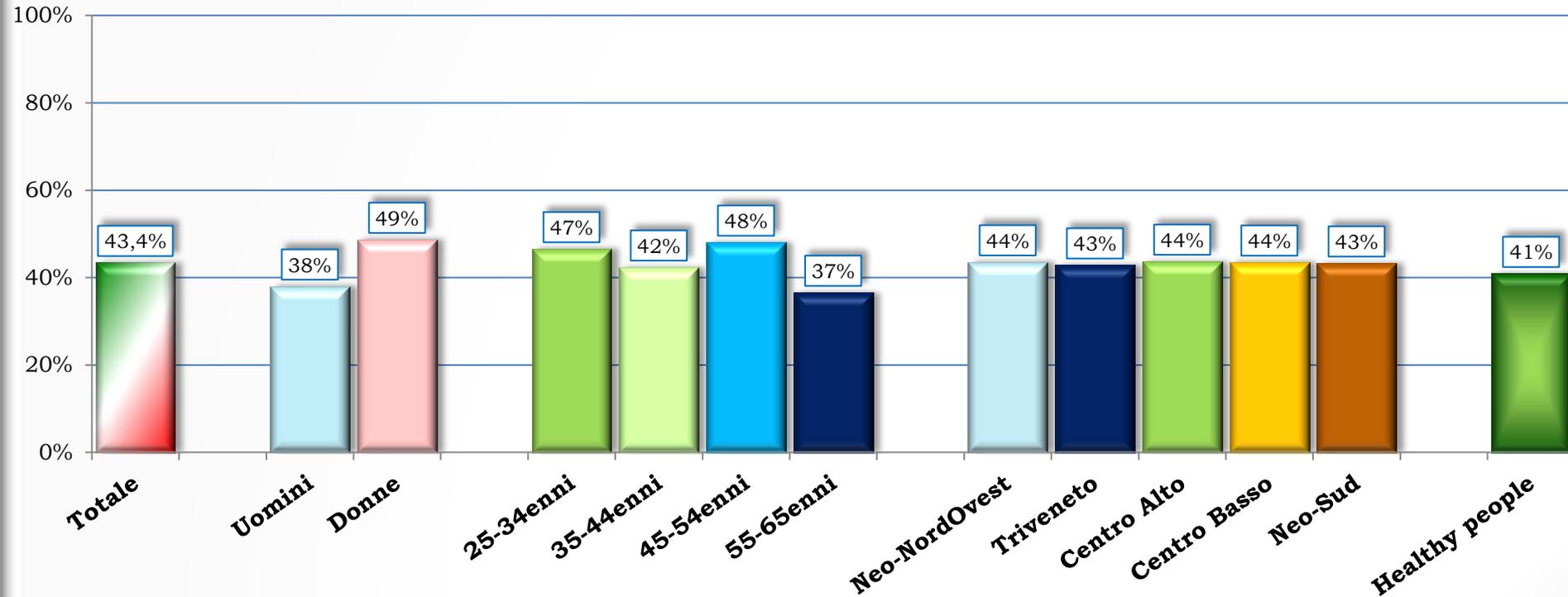


Fatica ad agire nei momenti senza energia/carica

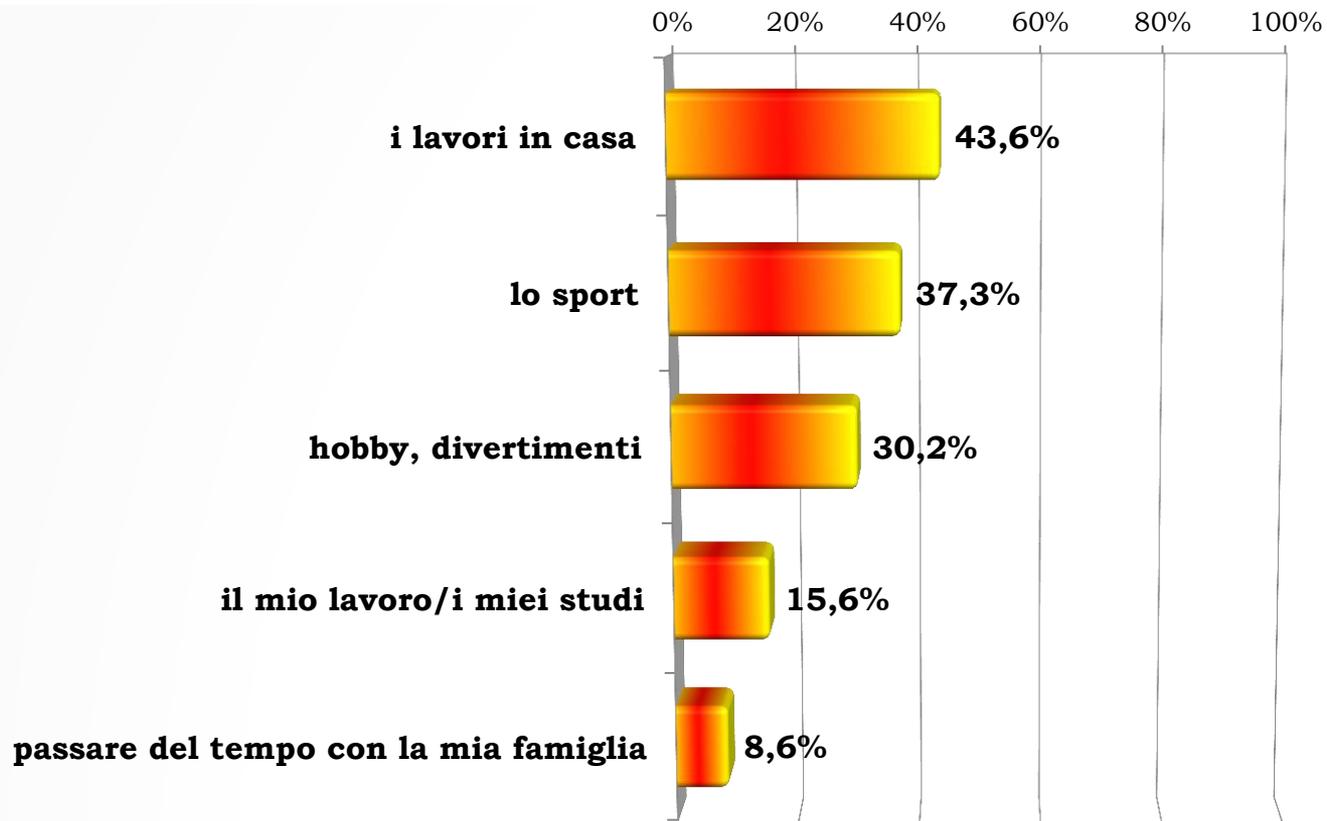


Fatica ad agire nei momenti senza energia/carica

non è in grado di fare tutto ciò che vorrebbe

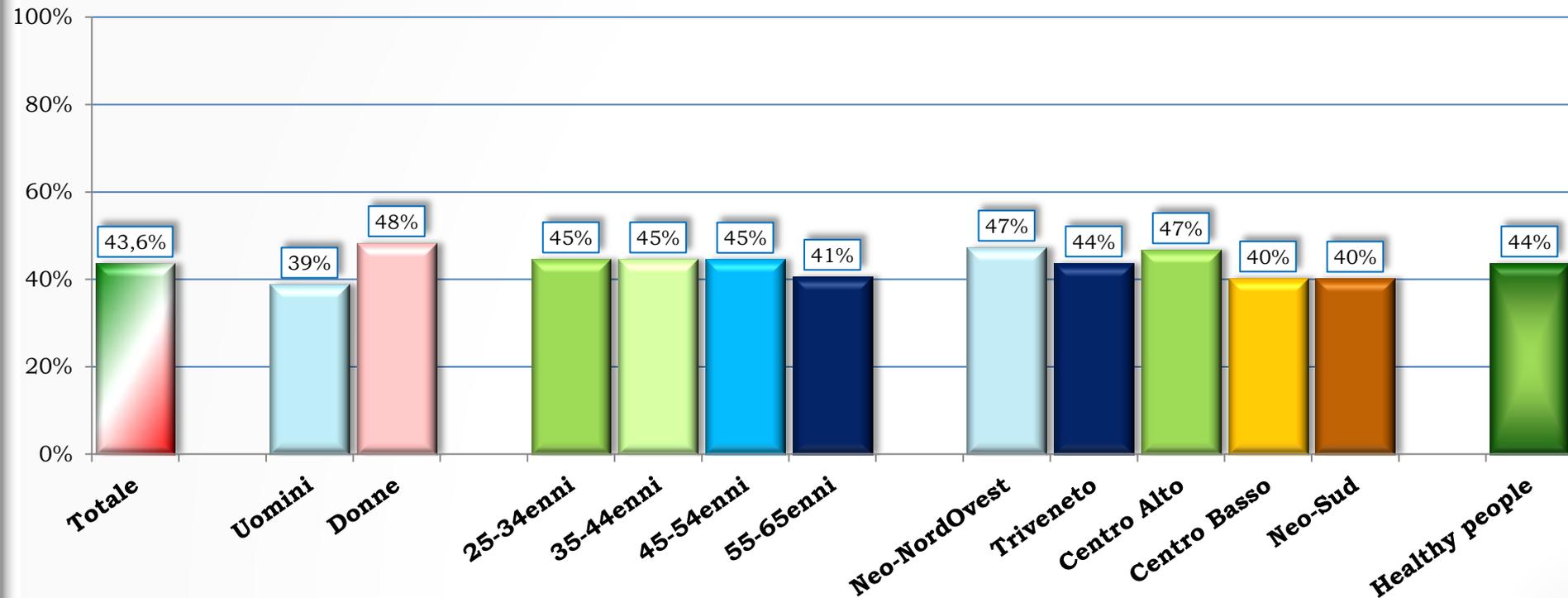


Attività non svolte nei momenti senza energia/carica

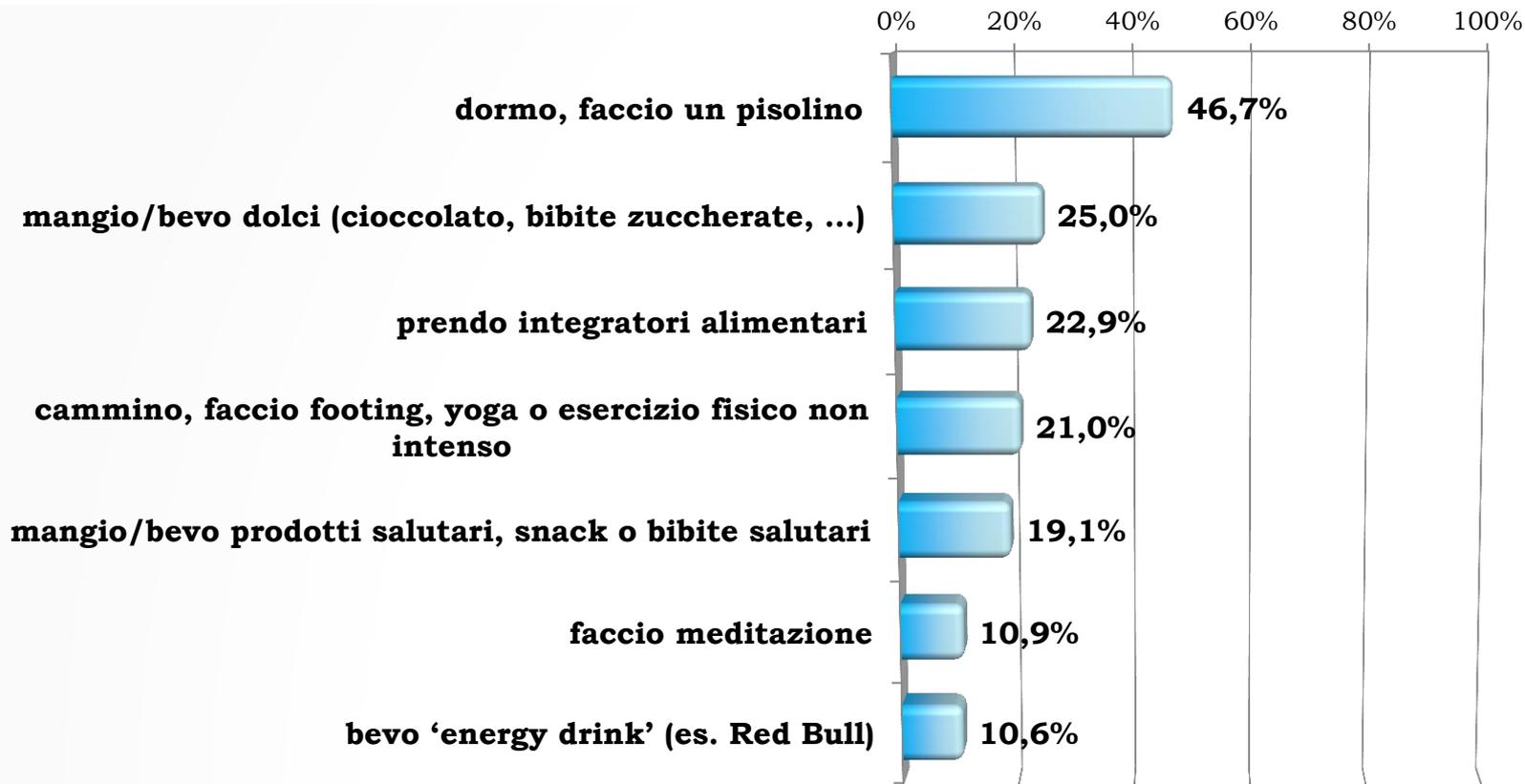


Attività non svolte nei momenti senza energia/carica

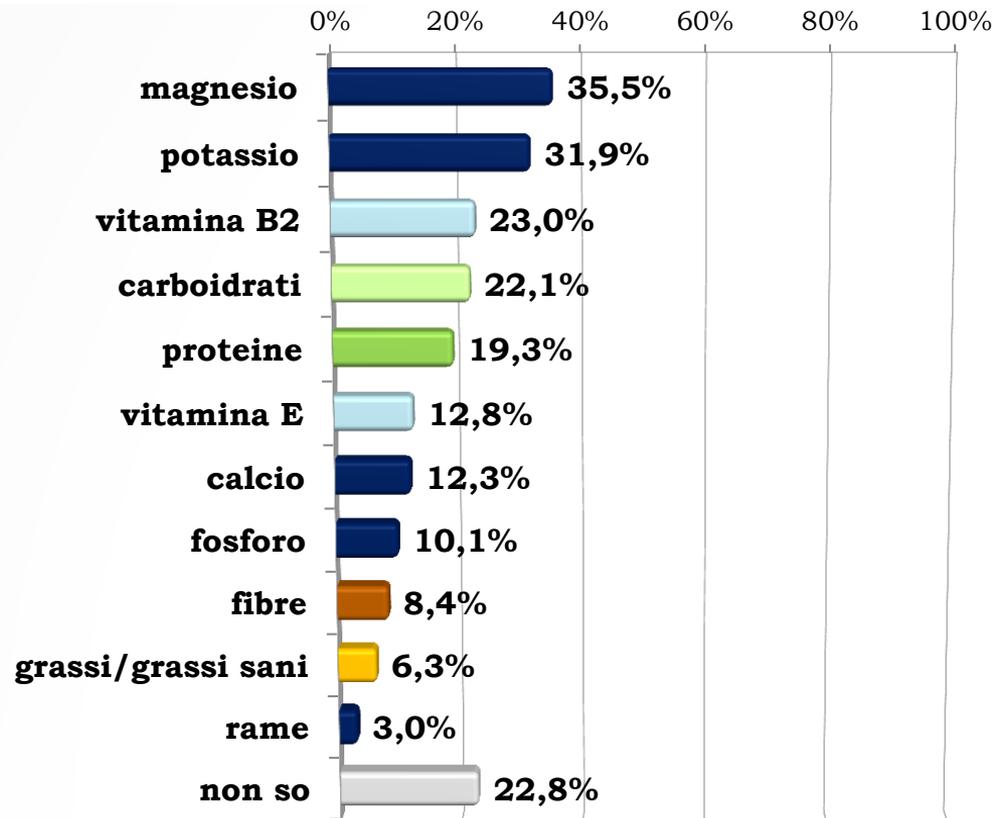
i lavori in casa



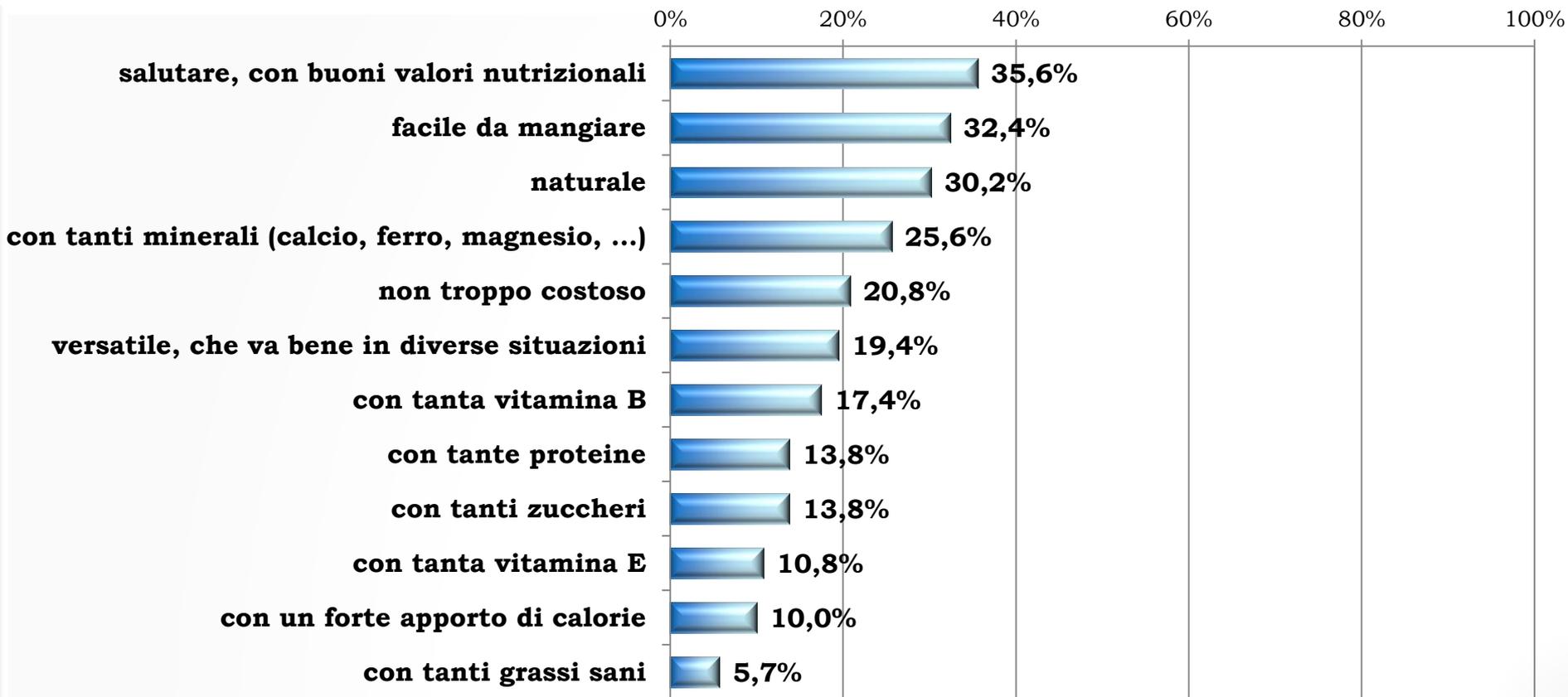
Rimedi utilizzati nei momenti senza energia/carica



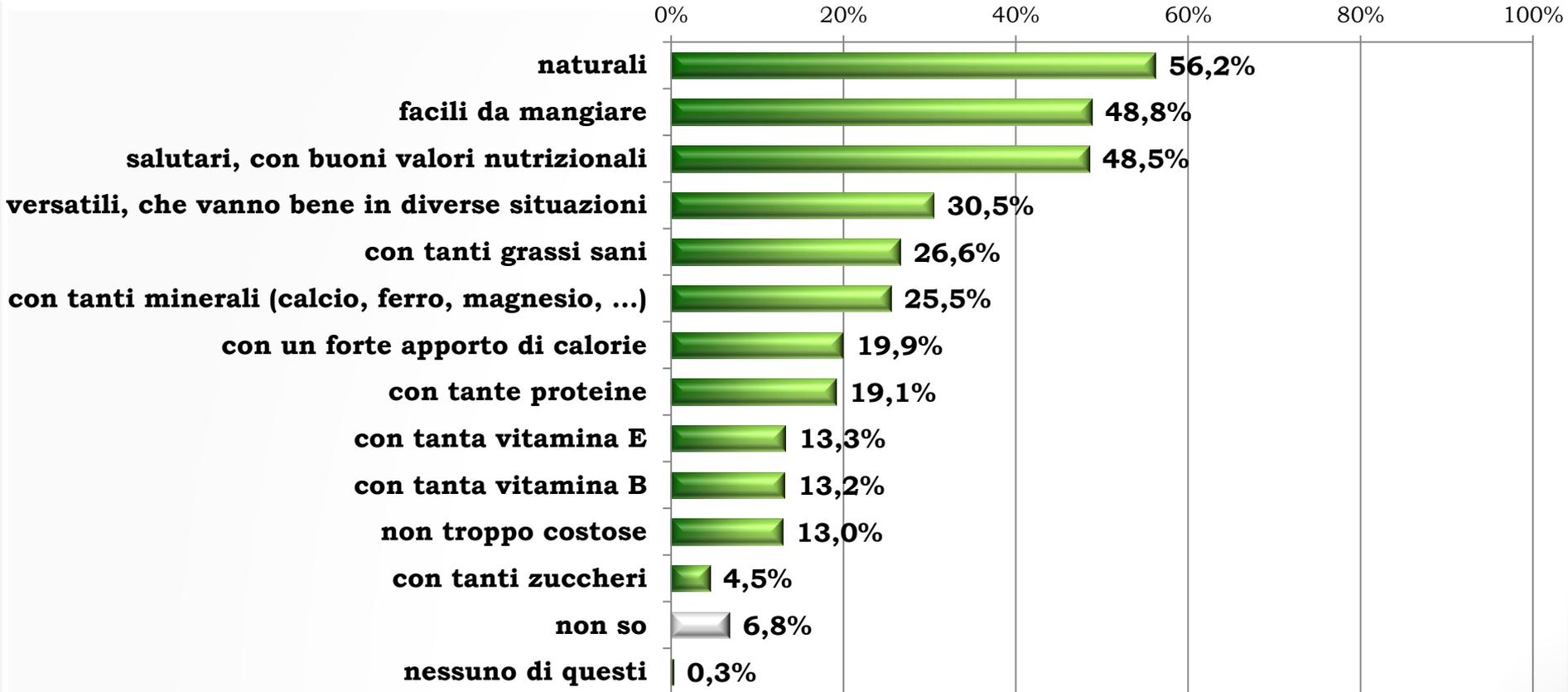
Nutrienti utili nei momenti senza energia/carica



Caratteristiche dello snack ideale nei momenti senza energia/carica



Profilo delle mandorle



♥ HEART HEALTH*

- High in monounsaturated (“good”) fat
- No cholesterol or sodium
- A top food source of the antioxidant vitamin E

[Learn More >](#)

💡 ENERGY

- 6 grams of protein per ounce
- 12 vitamins and minerals
- 13 grams of “good” monounsaturated fats
- Rich in magnesium

[Learn More >](#)

💧 DIABETES

- Low glycemic index
- May improve certain risk factors
- Curbs cravings

[Learn More >](#)

🍴 POWERFUL NUTRITION

- Tree nut highest in six essential nutrients
- Prebiotic potential
- Plus protein and fiber

[Learn More >](#)

🌿 GLUTEN FREE

- Naturally 100% gluten free
- Lots of forms to choose from
- No-stress substitutions

[Learn More >](#)

📏 WEIGHT MANAGEMENT

- 6 grams of power-packed protein
- 3.5 grams of satisfying fiber
- Good fit with popular weight-loss plans
- Just 160 calories per ounce

[Learn More >](#)



Highlights

CONTROLLO DEL PESO

Una ricerca ha dimostrato che quando si assumono mandorle, in diverse forme, il contenuto calorico assimilato è significativamente inferiore al contenuto calorico stimato

DIABETE

Uno studio di intervento di 6 mesi ha dimostrato che consumare mandorle, all'interno di uno stile di vita sano produce miglioramenti significativi in diversi fattori di rischio legati a malattie cardiovascolari

SALUTE DEL CUORE

Una recente revisione sistematica e una meta-analisi hanno evidenziato che mangiare mandorle comporta una significativa riduzione del colesterolo totale, del colesterolo LDL "cattivo" e dei trigliceridi, senza avere un impatto significativo sui livelli "buoni" di colesterolo HDL.

FUNZIONI COGNITIVE

Un pranzo ricco di grassi con le mandorle ha comportato diminuzioni significativamente più ridotte dei punteggi della memoria rispetto a un pranzo ricco di carboidrati senza mandorle. La dieta mediterranea, integrata con oleose come le mandorle è associata alla prevenzione del declino in alcune funzioni cognitive