



FAQ – Raccomandazioni nutrizionali svizzere: il «piatto equilibrato»

Indice

1.	Raccomandazioni nutrizionali svizzere: di cosa si tratta?	2
2.	A chi sono destinate le raccomandazioni nutrizionali?	2
3.	Che cos'è il grafico del piatto equilibrato e perché è stato introdotto?	2
4.	In cosa si distingue il nuovo grafico?	2
5.	Dal «pasto ottimale» al «piatto equilibrato», perché?	2
6.	È cambiato qualcosa in termini di alimenti e proporzioni?	2
7.	Cosa significa la formula «2/5, 2/5, 1/5»?	3
8.	Come si applica il «piatto equilibrato» ai piatti unici?	3
9.	Il «piatto equilibrato» si applica anche a esigenze nutrizionali particolari?	3
10.	Perché nel grafico del piatto equilibrato con il menu vegetariano sono indicati anche i prodotti di origine animale?	3
11.	Perché il menu di esempio della «variante a base di carne» nel grafico del piatto equilibrato mostra la carne di manzo, mentre la piramide alimentare mostra il pollo?	3
12.	Perché la Confederazione lancia una campagna digitale sulla nutrizione?	4
13.	Chi è l'editore del «piatto equilibrato»?	4



1. Raccomandazioni nutrizionali svizzere: di cosa si tratta?

Le raccomandazioni nutrizionali svizzere sono state aggiornate nel 2024. Esse forniscono principi generali per un'alimentazione equilibrata e contengono informazioni specifiche su alimenti e gruppi di alimenti con l'obiettivo di promuovere la salute generale e prevenire le malattie non trasmissibili (NCD) come le malattie cardiovascolari e il diabete. Si basano su scoperte scientifiche e tengono conto delle sfide della salute pubblica, degli aspetti di sostenibilità, delle esigenze nutrizionali e delle influenze socioculturali. Le raccomandazioni vengono regolarmente verificate e adeguate all'occorrenza. Per una migliore comprensione, si utilizzano rappresentazioni visive come la piramide alimentare e il grafico del piatto equilibrato. La piramide alimentare è stata aggiornata nel 2024, nel 2025 è stato aggiornato il grafico del «piatto equilibrato».

2. A chi sono destinate le raccomandazioni nutrizionali?

Le raccomandazioni nutrizionali sono rivolte a una popolazione sana di età compresa tra i 18 e i 65 anni. Non sono inclusi i bambini, gli adolescenti, le donne in gravidanza e le persone che seguono regimi alimentari particolari (ad es. vegetariani, vegani o sportivi) o con malattie che richiedono un apporto specifico di sostanze nutritive. In questi casi, per un'alimentazione sana ed equilibrata che risponda alle esigenze specifiche, [è necessario tenere conto di alcuni aspetti particolari](#).

3. Che cos'è il grafico del piatto equilibrato e perché è stato introdotto?

Il grafico del piatto equilibrato aiuta la popolazione svizzera a comprendere e attuare meglio le raccomandazioni nutrizionali svizzere. Il «piatto equilibrato» illustra in modo semplice come comporre un pasto principale sano – sia esso colazione, pranzo o cena – e mostra le proporzioni raccomandate dei vari gruppi alimentari. Alla fine del 2024, l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV), la Società svizzera di nutrizione SSN e Promozione Salute Svizzera hanno deciso di modernizzare congiuntamente il grafico del piatto equilibrato, a complemento della piramide alimentare aggiornata. La rielaborazione per il 2025 è stata annunciata nell'ambito della pubblicazione delle nuove raccomandazioni nutrizionali per il 2024.

4. In cosa si distingue il nuovo grafico?

Il «piatto equilibrato» è presentato in una nuova veste 3D, in modo analogo alla piramide alimentare rivista nel 2024, e incorpora la variegata gamma di alimenti delle raccomandazioni nutrizionali svizzere. Un pasto principale equilibrato contiene almeno una verdura o un frutto, una fonte di amido come patate o prodotti a base di cereali e un alimento ricco di proteine come latticini, tofu, uova, carne o pesce. Questi elementi vengono rappresentati attraverso una varietà colorata di alimenti e nelle proporzioni raccomandate. Esempi di ricette per diversi regimi alimentari offrono ulteriori spunti su come potrebbe essere composto un menu sano ed equilibrato. In questo modo si rafforza la consapevolezza di un'alimentazione equilibrata per ogni stile di vita. Anche il nome è stato adattato.

5. Dal «pasto ottimale» al «piatto equilibrato», perché?

Il nuovo grafico si presenta con un nuovo nome: quello che un tempo era noto come «pasto ottimale», oggi è chiamato «piatto equilibrato». Il cambio di nome tiene conto di due aspetti: il termine «equilibrato» integra direttamente nel nome le raccomandazioni nutrizionali svizzere, che mirano a un'alimentazione sana ed equilibrata. Inoltre, il nuovo nome è più facile da tradurre in tutte le lingue nazionali e viene quindi compreso nello stesso modo ovunque.

6. È cambiato qualcosa in termini di alimenti e proporzioni?

Gli alimenti illustrati nel «piatto equilibrato» corrispondono a quelli della piramide alimentare. Sono stati aggiunti l'insalata e le bacche (fragole, mirtilli, lamponi). Questi ultimi servono come integrazione o alternativa alle verdure, ad esempio a colazione. Le proporzioni dei gruppi alimentari si basano sul

grafico del piatto precedente. Come regola generale vale quanto segue: 2/5 di frutta e verdura, 2/5 di carboidrati, 1/5 di proteine. Questa formula sarà pubblicizzata per tre settimane con misure informative digitali.

7. Cosa significa la formula «2/5, 2/5, 1/5»?

La formula sta per 2/5 di frutta e verdura, 2/5 di alimenti ricchi di amido e 1/5 di alimenti ricchi di proteine. Queste percentuali corrispondono alle proporzioni medie in cui ciascuno di questi gruppi di alimenti dovrebbe essere incluso per ottenere un pasto equilibrato. La suddivisione non deve essere considerata una regola rigida, poiché la quantità dipende dal tipo di alimenti che compongono il menu e dalle esigenze individuali, ma fornisce un valore indicativo medio che si applica alla maggior parte degli adulti.

8. Come si applica il «piatto equilibrato» ai piatti unici?

Il «piatto equilibrato» tiene conto della combinazione dei tre gruppi alimentari: frutta e verdura, alimenti ricchi di amido e alimenti ricchi di proteine. Per i piatti unici, come pizza, lasagne, torta salata alle verdure, riso, pasta e insalate miste, occorre tenere presenti le proporzioni di un pasto equilibrato e valutare la percentuale dei rispettivi gruppi alimentari nella ricetta. Se le proporzioni raccomandate tra i gruppi alimentari non vengono rispettate, il pasto può comunque essere completato, con ad esempio un'insalata, un pezzo di pane o una porzione di formaggio.

9. Il «piatto equilibrato» si applica anche a esigenze nutrizionali particolari?

La varietà di scelte alimentari del «piatto equilibrato» si basa sulle raccomandazioni nutrizionali svizzere per adulti sani e con un'attività fisica moderata. È possibile che alcune persone abbiano un fabbisogno energetico inferiore o superiore: in questi casi può essere opportuno adeguare le proporzioni. Lo stesso vale in caso di mancanza di appetito o per altre esigenze specifiche.

10. Perché nel grafico del piatto equilibrato con il menu vegetariano sono indicati anche i prodotti di origine animale?

Il cibo visualizzato intorno al bordo del piatto simboleggia la varietà dei possibili componenti del pasto e quindi la libertà di scelta del consumatore. L'illustrazione di prodotti ricchi di proteine di origine sia animale sia vegetale chiarisce che il grafico tiene conto di un'ampia gamma di alimenti senza standardizzare una dieta specifica. Le persone che seguono una dieta ovo-latto-vegetariana o puramente vegetale possono sostituire gli alimenti di origine animale con alternative adeguate. In questi casi, per un'alimentazione sana ed equilibrata che risponda alle esigenze specifiche è necessario tenere conto di alcuni aspetti particolari.

11. Perché il menu di esempio della «variante a base di carne» nel grafico del piatto equilibrato mostra la carne di manzo, mentre la piramide alimentare mostra il pollo?

La piramide alimentare e il grafico del piatto equilibrato illustrano in forma grafica le raccomandazioni nutrizionali per ciascun gruppo di alimenti. Per illustrare la varietà dei prodotti a base di carne, nella piramide alimentare è stata utilizzata la carne di pollo e nel grafico del piatto equilibrato la carne rossa. Entrambe le rappresentazioni grafiche mettono in evidenza che si raccomanda un consumo moderato di carne, ma che questa può sempre essere sostituita da altre fonti proteiche come pesce, uova, latticini o alternative a base vegetale. Il consumatore è libero di scegliere.

12. Perché la Confederazione lancia una campagna digitale sulla nutrizione?

Il compito principale dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) consiste nel promuovere attivamente la salute e il benessere dell'essere umano e degli animali. Ciò include lo sviluppo e l'attuazione della Strategia nutrizionale svizzera e la promozione di un'alimentazione sana con alimenti sicuri. Per raggiungere questi obiettivi, l'USAV lancia diversi progetti e sviluppa misure per promuovere la salute, inoltre trasmette informazioni rilevanti alla popolazione svizzera in modo trasparente e comprensibile.

Un'alimentazione equilibrata favorisce la salute. Nell'ambito delle raccomandazioni nutrizionali aggiornate nel 2024, la Confederazione si pone l'obiettivo di diffonderle il più ampiamente possibile, al fine di rafforzare la consapevolezza riguardo a un'alimentazione equilibrata e, di conseguenza, promuovere la salute. La pubblicazione del «piatto equilibrato» segna anche l'inizio di una campagna digitale di tre settimane volta a far conoscere in tutta la Svizzera le raccomandazioni nutrizionali svizzere e la semplice regola generale per un pasto sano ed equilibrato.

13. Chi è l'editore del «piatto equilibrato»?

La Società svizzera di nutrizione SSN, la fondazione Promozione Salute Svizzera (PSS) e l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) sono i co-editori del «piatto equilibrato». Il nuovo grafico riprende lo stile visivo della piramide alimentare del 2024 (editore: SSN e USAV). Il grafico del piatto equilibrato viene rappresentato con un menu a base di carne e verdure. In questo modo si garantisce che l'intera popolazione, con le sue diverse abitudini ed esigenze alimentari, venga adeguatamente presa in considerazione.