



Informazioni tecniche Nutrizione

Consumo di frutta e verdura in Svizzera 2014/15

Il sondaggio nazionale sull'alimentazione menuCH evidenzia che circa l'87% della popolazione fra i 18 e i 75 anni mangia giornalmente una o più porzioni di frutta e verdura. Il 13% segue il consiglio nutrizionale «5 al giorno», ossia consuma 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno. Più di un quarto della popolazione mangia 3-4 porzioni al giorno, con una percentuale maggiore di donne (31%) rispetto a quella di uomini (23%). Il 13% degli adulti mangia meno di una porzione di frutta e verdura al giorno.

I dati sulle abitudini di consumo provengono da dichiarazioni fatte dai soggetti intervistati in occasione di due sondaggi.

CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA¹

Percentuale di popolazione che consuma frutta e verdura

L'86,8% della popolazione in Svizzera mangia una o più porzioni di frutta e verdura al giorno.
Il 12,8% consuma 5 o più porzioni, il 27,1% 3-4 porzioni, il 23,1% massimo 2 porzioni e il 23,8% al massimo una porzione.
Il 13,2% degli adulti consuma meno di una porzione di frutta e verdura al giorno.

Differenze fra le fasce d'età

Con l'età aumenta la percentuale di popolazione che mangia almeno 5 porzioni al giorno. Nello specifico queste percentuali sono del 7,2% nella fascia 18-29 anni, del 12,4% in quella 30-44 anni, del 14,9% in quella 45-64 anni e del 15,8% in quella 65-75 anni.
La percentuale più alta di coloro che consumano meno di una porzione al giorno si riscontra nella fascia 18-29 (19,1%), mentre quella più bassa (7,1%) nella fascia 65-75 anni.

Differenze fra uomini e donne

Si constatano differenze fra i generi nei soggetti che consumano quantità ridotte o nella media di frutta e verdura.
Riguardo a coloro che consumano meno di una porzione al giorno le percentuali sono del 16,3% per gli uomini e del 10,2% per le donne.
Il 31,1% delle donne consuma giornalmente 3-4 porzioni, mentre in questo caso gli uomini sono circa il 23%.

¹ I succhi di frutta e verdura, le zuppe e le salse non sono stati considerati nel calcolo del consumo di frutta e verdura.

Differenze fra regioni linguistiche Non vi sono differenze fra regioni linguistiche in merito al consumo di frutta e verdura. L'unica percentuale da citare è quella della popolazione che consuma meno di una porzione al giorno, che corrisponde al 13,1% nella Svizzera tedesca, all'11,9% in quella francese e al 22,3% in quella italiana.

«5 AL GIORNO»

La verdura e la frutta sono un'importante fonte di vitamine, sali minerali, fibre alimentari e sostanze vegetali secondarie. Il consiglio nutrizionale «5 al giorno» raccomanda un consumo giornaliero regolare di frutta e verdura di 5 porzioni, suddivise in 2 di frutta e 3 di verdura². Una porzione corrisponde a 120 g oppure a una manciata.

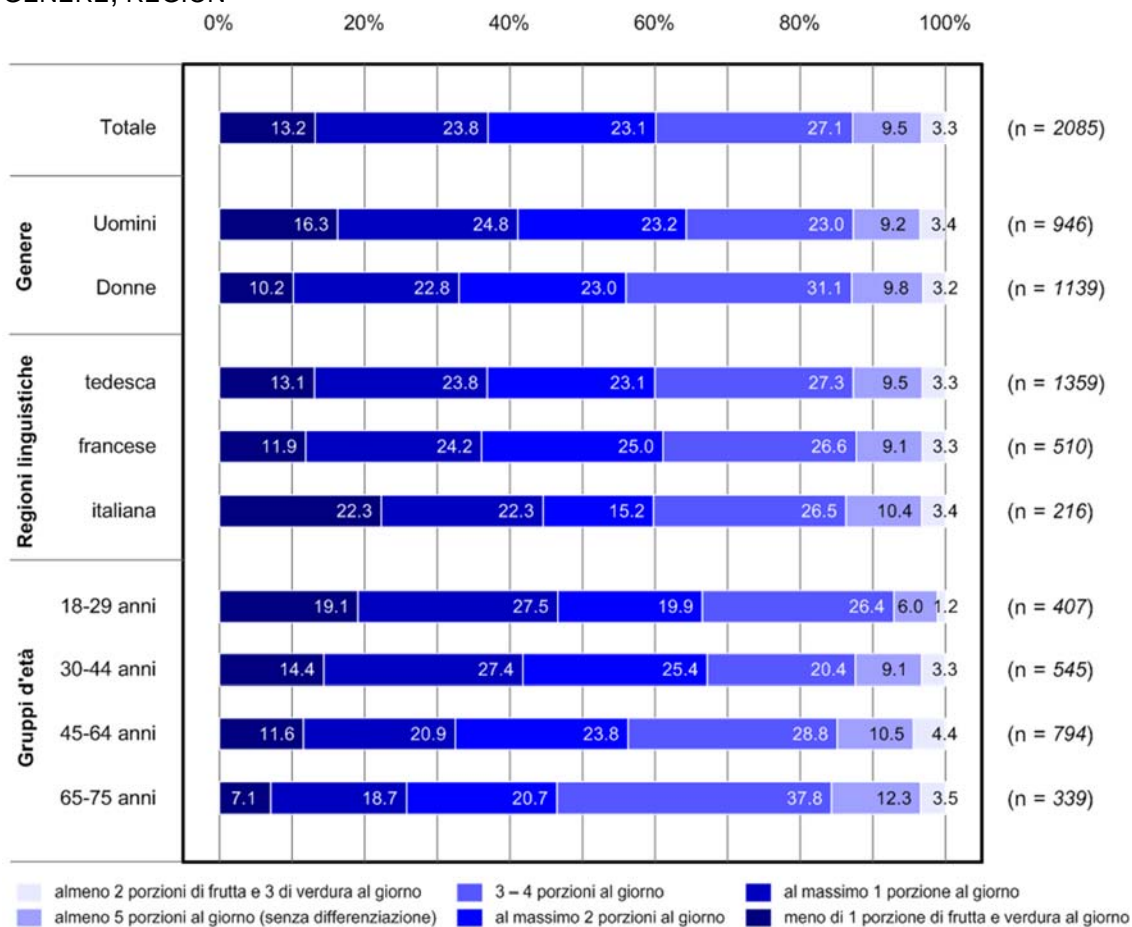
Attuazione del consiglio «5 al giorno»

Il 13% della popolazione mangia giornalmente almeno 5 porzioni di frutta e verdura (uomini: 12,6%; donne: 13%).
Il consiglio di consumare 2 porzioni di frutta e 3 porzioni di verdura al giorno è seguito dal 3,3% della popolazione (uomini: 3,4%; donne: 3,2%).

Attenzione: anche per il calcolo dell'attuazione di «5 al giorno» non è stato considerato il consumo di succo di frutta o verdura.

² È possibile sostituire una porzione al giorno con 2 dl di succo di frutta o di verdura non zuccherato.

CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA FRA LA POPOLAZIONE ADULTA IN SVIZZERA IN BASE A GENERE, REGION



LINGUISTICA ED ETÀ (IN PERCENTUALE)

«Sondaggio nazionale sull'alimentazione menuCH»

menuCH è il primo sondaggio nazionale sull'alimentazione effettuato in Svizzera. Da gennaio 2014 a febbraio 2015 circa 2000 persone provenienti da tutto il Paese sono state intervistate nell'ambito del sondaggio. Donne e uomini di età compresa fra i 18 e i 75 anni hanno fornito volontariamente informazioni sulle loro abitudini alimentari e sull'attività fisica, e sono stati sottoposti a misurazioni della massa corporea. Il sondaggio è un progetto dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) in collaborazione con l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) ed è stato svolto su incarico di questi ultimi dall'Istituto universitario di medicina sociale e preventiva (IUMSO) dell'Università di Losanna.

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV

Divisione Valutazione dei rischi

www.usav.admin.ch

info@blv.admin.ch