



## Domande e risposte

## | nutrizione

### Costi di un'alimentazione sana

**È veramente costosa un'alimentazione sana? Lo studio «Kosten gesunder Ernährung» (costi di un'alimentazione sana) commissionato dall'USAV si prefiggeva di dare una risposta a questa domanda. I risultati dimostrano che è possibile seguire un'alimentazione equilibrata anche con un budget ridotto.**

**1. Quindi un'alimentazione sana è più o meno costosa?**

Lo studio ha dimostrato che un'alimentazione salutare ed equilibrata è poco più costosa di una dieta malsana e sbilanciata. I costi per un carrello sano ed equilibrato ammontano a circa 109 franchi alla settimana e sono inferiori alla spesa alimentare media settimanale di 153 franchi per una coppia svizzera.

**2. Su che cosa si basa la convinzione che un'alimentazione sana sia costosa?**

Lo studio non fornisce una risposta a questa domanda. È possibile che si associ un'alimentazione sana a prodotti cari e di qualità.

**3. Che cosa si intende per alimentazione «sana»?**

Un'alimentazione sana si basa sui consigli nutrizionali generalmente riconosciuti, rappresentati in modo chiaro nella [piramide alimentare svizzera](#). Attraverso un'alimentazione sana, varia ed equilibrata forniamo al nostro organismo una quantità sufficiente di sostanze nutritive, vitamine e sali minerali.

**4. Quali sono i trucchi per un'alimentazione sana a basso costo?**

L'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria ha riassunto le strategie delle persone intervistate e ne ha tratto sei consigli (vedi consigli nel PDF separato).

**5. A quanto ammonta in media la spesa alimentare mensile di un nucleo familiare svizzero?**

Un nucleo familiare a basso reddito, ossia una coppia sotto i 65 anni con un reddito lordo inferiore a 7600 franchi, spende in media 612 franchi al mese per generi alimentari e bevande analcoliche (Ufficio federale di statistica, 2011).

**6. Vi sono differenze sociali nelle abitudini alimentari?**

Come è emerso dal 6° Rapporto sull'alimentazione in Svizzera esistono differenze sociali: spesso le persone con bassi livelli di istruzione seguono un'alimentazione meno sana delle persone con alti livelli di istruzione.

**7. Nella composizione dei carrelli sono state considerate le differenze culturali (ad es. famiglie di immigrati, che generalmente cucinano per esempio cibi della cultura tamilica)?**

Non sussistono dati al riguardo, poiché lo studio è stato svolto in prevalenza con persone svizzere (84%).

**8. Cosa intraprende l'USAV per sostenere la popolazione in merito a un'alimentazione salutare?**

Dal sondaggio è emerso che molti consumatori vogliono seguire un'alimentazione sana ed equilibrata. Tuttavia le loro conoscenze sull'argomento sono incomplete. Per questo motivo l'USAV e i suoi partner si impegnano a fornire spiegazioni sui temi nutrizionali più svariati. I consigli sopra menzionati rappresentano un passo in questa direzione.