



Informazioni tecniche Nutrizione

Apporto energetico in Svizzera nel 2014/15

Dal Sondaggio nazionale sull'alimentazione menuCH è emerso che in Svizzera la popolazione di età compresa tra 18 e 75 anni assume in media pro capite giornalmente 9345 kJ ossia 2232 kcal di energia. I giovani consumano in percentuale un po' più carboidrati e proteine, nonché un po' meno lipidi e alcool rispetto alla popolazione più in là negli anni. Nella Svizzera tedesca l'apporto energetico giornaliero risulta del 12 % più elevato che nella Svizzera italiana.

Le informazioni concernenti le scelte alimentari sono dati forniti dagli intervistati in occasione di due sondaggi.

APPORTO ENERGETICO

Apporto energetico
in Svizzera

In Svizzera l'apporto energetico della popolazione di età compresa tra 18 e 75 anni è giornalmente in media di 9345 kJ ossia 2232 kcal pro capite. Il 41,9 % dell'energia assorbita viene assunta tramite carboidrati (ad es. sotto forma di prodotti cerealicoli o zucchero, ecc.), mentre il 36,7 % è assunto con ogni tipo di lipidi. Il 15,2 % dell'energia viene assunta tramite le proteine contenute nella carne, nel latte o nei latticini, ecc.; le rimanenti quote del 4,3 % e dell'1,9 % riguardano rispettivamente l'alcool e le fibre alimentari.

Differenze tra
le fasce di età

Nei giovani si riscontra un apporto energetico giornaliero più elevato che tra le persone meno giovani. Tra i soggetti di età compresa tra 18 e 34 anni l'apporto energetico giornaliero è in media di 9665 kJ (2306 kcal); nella fascia di età tra 35 e 49 anni è pari a 9551 kJ (2281 kcal), in quella dai 50 e 64 anni è di 9202 kJ (2199 kcal) e nei soggetti di età compresa tra 65 e 75 anni è pari a 8530 kJ (2040 kcal). Nei giovani, i carboidrati e le proteine contribuiscono in percentuale un po' di più all'apporto energetico che tra gli anziani. Inversamente, negli anziani risulta maggiore la quota percentuale del contributo di lipidi e alcool rispetto all'apporto energetico.

Differenze tra
i sessi

Mentre gli uomini consumano giornalmente 10 608 kJ (2533 kcal) di energia, invece le donne ne assumono 8092 kJ (1933 kcal).

La ripartizione percentuale di carboidrati, lipidi e proteine rispetto all'apporto energetico è simile nei due sessi. Tuttavia, tra gli uomini il contributo di alcool è di circa il 2% più elevato che nelle donne.

Differenze sulla base delle regioni linguistiche

L'apporto energetico giornaliero nella Svizzera tedesca è in media di 9520 kJ (2274 kcal) pro capite, nella Svizzera francese è di 9057 kJ (2163 kcal) e nella Svizzera italiana è di 8505 kJ (2029 kcal). Ne consegue che tra la Svizzera tedesca e la Svizzera italiana vi è una differenza del 12%. Le rispettive quote percentuali di carboidrati, lipidi, proteine e alcool sono però simili per tutte le regioni linguistiche.

APPORTO ENERGETICO RACCOMANDATO

Secondi i valori di riferimento D-A-CH¹ l'apporto energetico medio raccomandato dipende dall'età, dal sesso e dall'attività fisica svolta. I valori sono il risultato del metabolismo energetico a riposo per le varie fasce di età, moltiplicato per i diversi valori PAL relativi all'attività fisica (PAL = physical activity level). I valori spaziano da 1700 kcal/giorno fino a 3400 kcal/giorno. Altre unità PAL possono essere aggiunte nel calcolo in caso di svolgimento di attività fisiche più faticose. Nel 6° *Rapporto sull'alimentazione in Svizzera*² è stata formulata la raccomandazione, all'indirizzo dell'intera popolazione, di avere un apporto energetico ponderato di 8415 kJ (2010 kcal) con un valore PAL pari a 1,4³, e di 9395 kJ (2245 kcal) con un valore PAL pari a 1,6⁴. Inoltre per le principali sostanze nutritive si applica, in base alla raccomandazione D-A-CH, la seguente ripartizione: è necessario che i carboidrati contribuiscano percentualmente per il 45–55 % all'assunzione giornaliera di energia, mentre la quota dei lipidi deve essere pari al 20–35 % e quella delle proteine del 10–20 %.

Apporto energetico in Svizzera rispetto alla raccomandazione

Il contributo delle proteine rispetto all'apporto energetico giornaliero (in media del 15,2%) è in linea con la raccomandazione D-A-CH. Invece, il contributo dei carboidrati (41,9%) è inferiore alla raccomandazione, mentre quello dei lipidi (36,7%) è un po' superiore. Nel sondaggio menuCH non è stato rilevato alcun valore PAL. Inoltre la raccomandazione relativa all'apporto energetico indicata nel 6° *Rapporto sull'alimentazione in Svizzera*² è stata calcolata per l'intera popolazione, mentre nel sondaggio menuCH sono state intervistate unicamente persone adulte. In questa sede si sconsiglia quindi di effettuare un confronto diretto in merito alla raccomandazione.

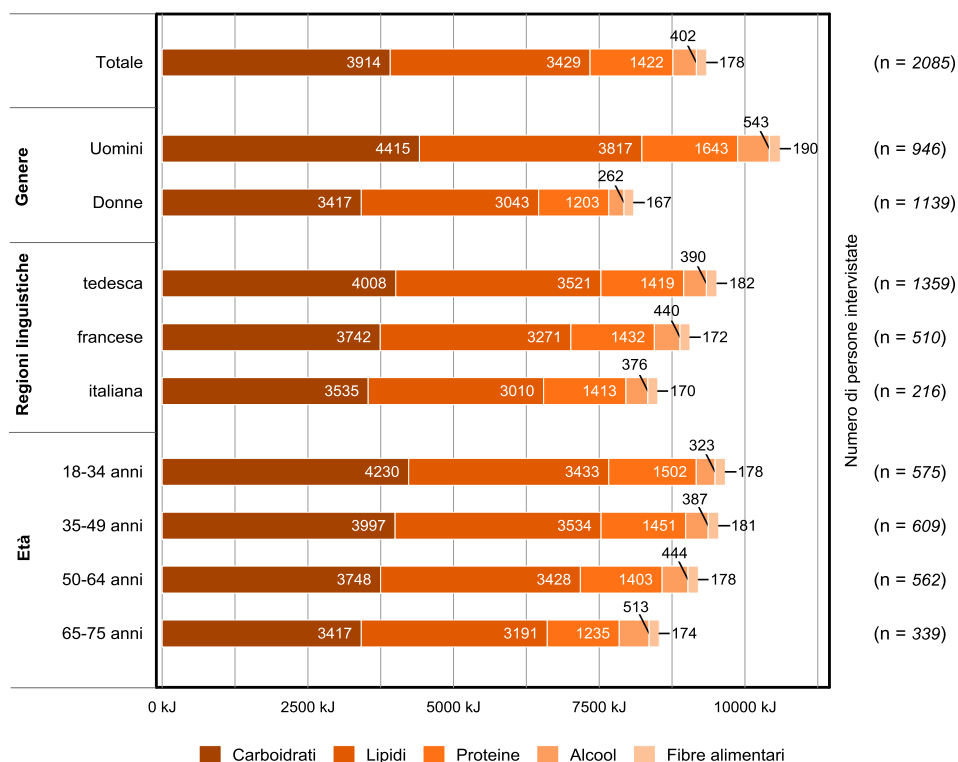
¹ I valori di riferimento D-A-CH per l'apporto di sostanze nutritive sono pubblicati insieme dalle Società tedesca, austriaca e svizzera di nutrizione.

² 6° Rapporto sull'alimentazione in Svizzera, Ufficio federale della sanità pubblica, 2012

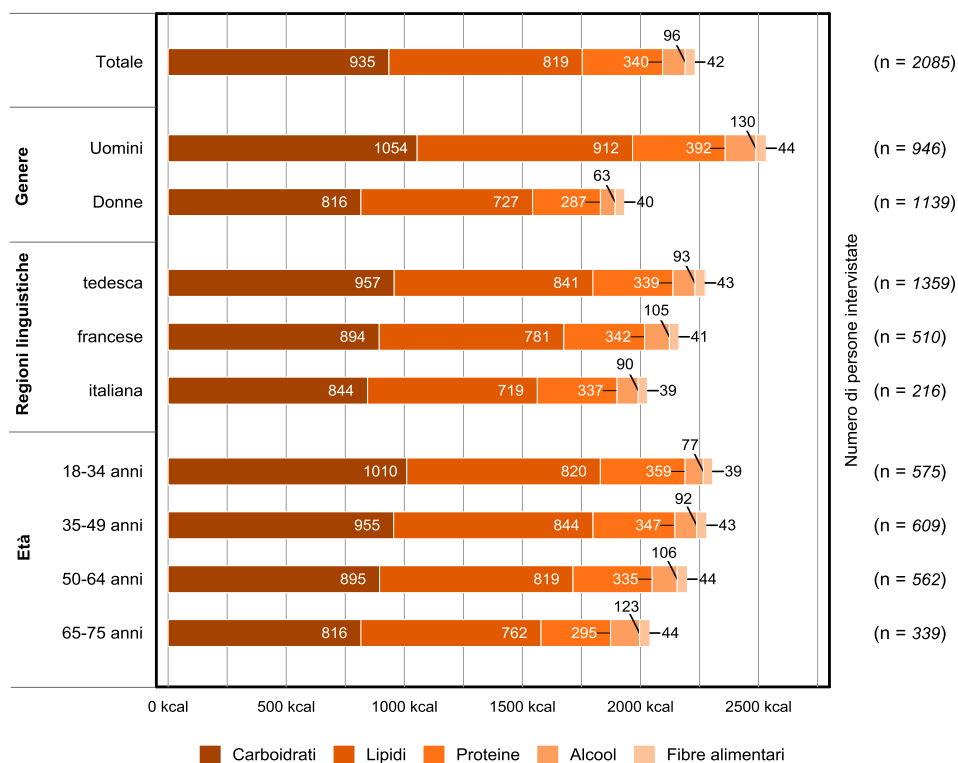
³ Valore PAL 1,4: esclusivamente attività sedentaria e, nel tempo libero, scarsa o nulla attività fisicamente faticosa

⁴ Valore PAL 1,6: attività sedentaria oltre a un ulteriore dispendio energetico per un tempo molto limitato per svolgere attività in movimento o in piedi

APPORTO ENERGETICO DELLA POPOLAZIONE ADULTA IN SVIZZERA (IN KJ PRO CAPITE E AL GIORNO)⁵



APPORTO ENERGETICO DELLA POPOLAZIONE ADULTA IN SVIZZERA (IN KCAL PRO CAPITE E AL GIORNO)⁵



⁵ Conversione: 1 kcal = 4,187 kJ

menuCH
Nationale Ernahrungserhebung
Enquete nationale sur l'alimentation
Sondaggio nazionale sull'alimentazione



«Sondaggio nazionale sull'alimentazione menuCH»

menuCH  il primo sondaggio nazionale sull'alimentazione in Svizzera. Nel periodo compreso tra gennaio 2014 e febbraio 2015 sono state intervistate circa 2000 persone in tutta la Svizzera. Uomini e donne di et compresa tra 18 e 75 anni hanno risposto su base volontaria a domande riguardanti le loro abitudini alimentari (cibo e bevande) nonch la pratica di attivit fisica. Inoltre sono anche state eseguite misurazioni corporee. menuCH  una rilevazione svolta dall'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) in collaborazione con l'Ufficio federale della sanit pubblica (UFSP). L'incarico di eseguire il sondaggio menuCH  stato affidato all'Istituto di medicina sociale e preventiva (IUMSP) dell'Universit di Losanna.

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV

Valutazione dei rischi

www.usav.admin.ch

info@blv.admin.ch