



Informazioni tecniche Nutrizione

Consumo di carne 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 mangia in media giornalmente 111 grammi di carne pro capite. Si tratta del triplo della quantità raccomandata. Tra i giovani si riscontra un consumo di carne più elevato rispetto alle persone più anziane; lo stesso vale per gli uomini rispetto alle donne. Il 4,7 per cento degli adulti non mangia carne.

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

CONSUMO DI CARNE

Consumo di carne
in Svizzera

In Svizzera la popolazione di età compresa tra 18 e 75 anni consuma in media giornalmente 111 g di carne pro capite, di cui 67 g di carne non trasformata¹ (di cui 27 g di carne di pollame) e 44 g di prodotti a base di carne trasformati². Il 6,5% delle donne e il 2,5% degli uomini è vegetariano o vegano.

Differenze tra
le fasce di età

I giovani mangiano in media più carne rispetto alle persone più anziane. Nella fascia di età tra 18 e 34 anni il consumo giornaliero ammonta a 129 g, in quella tra 35 e 49 anni a 110 g, in quella tra 50 e 64 anni a 103 g e in quella tra 65 e 75 anni a 88 g. Nel consumo di carne non trasformata, le differenze tra le fasce d'età dipendono principalmente dal fatto che le persone tra 18 e 34 anni mangiano più carne di pollame rispetto alle persone tra 65 e 75 anni. Per quanto riguarda la restante carne non trasformata, non vi è praticamente alcuna differenza tra le varie fasce d'età. Nei prodotti a base di carne trasformati la quantità media consumata risulta più elevata nei giovani tra 18 e 34 anni (51 g) rispetto alle persone tra 65 e 75 anni (38 g).

¹ Tutti i tipi di carne e interiora non trasformati pronti per il consumo (manzo, vitello, maiale, agnello, pecora, cavallo, capra, coniglio, selvaggina, pollame e animali esotici) escluso il pesce.

² I prodotti a base di carne trasformati comprendono tutti i tipi di carne trasformata come salsicce, affettati, carne secca e in salamoia, prodotti da spalmare, terrine, salse a base di carne, nonché carne macinata e prodotti a base di carne macinata.

Differenze tra i sessi	Gli uomini mangiano sia più carne non trasformata (85g) sia più prodotti a base di carne trasformati (55g) rispetto alle donne, che in media consumano giornalmente 49g di carne non trasformata e 32g di prodotti a base di carne trasformati pro capite. Nella suddivisione tra sessi si nota inoltre che la differenza basata sull'età nel consumo di carne esiste principalmente negli uomini. Inoltre, sono soprattutto i giovani uomini a distinguersi per l'elevato consumo di carne.
------------------------	--

Differenze sulla base delle regioni linguistiche	La Svizzera francese è la regione in cui si consuma più carne pro capite (119g al giorno), seguita dalla Svizzera italiana (116g) e dalla Svizzera tedesca (107g). Si notano inoltre differenze regionali nel tipo di carne consumata. Con 46g al giorno il consumo di prodotti a base di carne trasformati risulta più elevato nella Svizzera tedesca rispetto alla Svizzera italiana e francese (entrambe 39g al giorno).
--	---

CONSUMO RACCOMANDATO DI CARNE

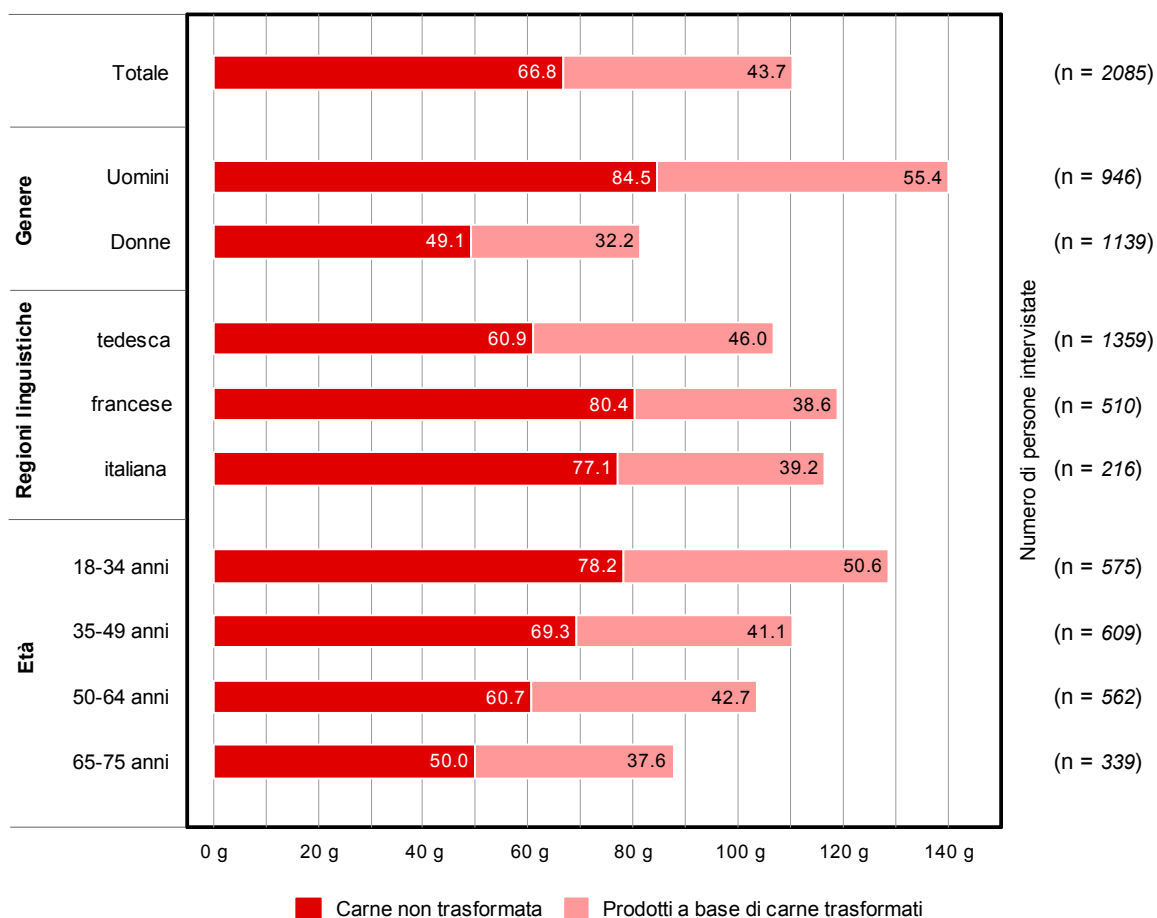
Secondo la piramide alimentare svizzera, si raccomanda di mangiare una porzione giornaliera di alimenti altamente proteici. In questa categoria rientrano carne, pollame, pesce, tofu, quorn, seitan, uova, formaggio, quark e cottage cheese. Si dovrebbe variare il più possibile tra queste singole fonti proteiche.

Per la carne nello specifico la quantità settimanale raccomandata ammonta a 2–3 porzioni di 100–120g (peso fresco, incl. pollame e prodotti a base di carne trasformati). Il consumo di prodotti a base di carne trasformati come salsicce o affettati dovrebbe essere limitato a una volta alla settimana.

Consumo di carne in Svizzera rispetto alla raccomandazione	Settimanalmente si raccomanda un consumo medio di carne di 275g (peso fresco) rispettivamente di circa 240g (pronta al consumo). Giornalmente risulta un consumo di 39g (peso fresco) o circa 35g (pronta al consumo). La quantità media di carne rilevata in questo sondaggio sull'alimentazione (111g al giorno) è quindi tre volte maggiore alla quantità raccomandata di 35g al giorno. Attualmente la raccomandazione viene superata da donne e uomini di tutte le fasce d'età. Tuttavia, tra i singoli gruppi sono state riscontrate grandi differenze.
--	--

Nel caso di alimenti composti (ad es pizza, panini, torte salate, miscele di bevande, ecc.) o di pietanze (come risotto, «chili con carne», ecc.), laddove possibile si è provveduto ad attribuire i singoli ingredienti alle diverse categorie di alimenti.

CONSUMO DI CARNE DELLA POPOLAZIONE ADULTA IN SVIZZERA (IN GRAMMI PRO CAPITE E AL GIORNO)



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 2 000 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