



Informazioni tecniche Nutrizione

Consumo di frutta e verdura in Svizzera nel 2014/15

Dal Sondaggio nazionale sull'alimentazione menuCH è emerso che l'87 per cento delle persone tra 18 e 75 anni mangia giornalmente una o più porzioni di frutta e verdura, mentre quasi il 13 per cento ne consuma quotidianamente almeno 5 porzioni. Circa un quarto delle persone intervistate ne mangia ogni giorno da 3 a 4 porzioni. Nelle donne questa quota si attesta al 31 per cento, risultando così dell'8 per cento più elevata rispetto agli uomini. Il 13 per cento degli adulti mangia meno di una porzione di frutta e verdura al giorno.

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

CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

Consumo di frutta e
verdura in Svizzera

In Svizzera l'86,9% delle persone tra 18 e 75 anni mangia giornalmente una o più porzioni di frutta e verdura¹. Il 12,4% ne consuma giornalmente almeno 5 porzioni; il 3,3% si attiene alle esatte raccomandazioni di almeno 2 porzioni di frutta e 3 di verdura al giorno. Il 27,2% degli intervistati ne consuma 3–4 porzioni, il 24,0% al massimo 2 porzioni e il 23,4% al massimo una porzione. Il 13,1% degli intervistati consuma giornalmente meno di una porzione di frutta e verdura.

Differenze tra
le fasce di età

Le persone più anziane mangiano più frutta e verdura rispetto ai giovani. Il 16,7% delle persone tra 65 e 75 anni e il 18,4% di quelle tra 50 e 64 anni consuma almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Nelle persone di età compresa tra 35 e 49 anni tale quota è del 10,7% e in quelle tra 18 e 34 anni del 6,3%. La quota di chi consuma meno di una porzione di frutta e verdura al giorno raggiunge l'apice nelle persone tra 18 e 34 anni (19,1%) e risulta invece più bassa nella fascia tra 65 e 75 anni (6,8%).

¹ I succhi di frutta e verdura puri, nonché le zuppe e le salse non sono stati presi in considerazione nel calcolo del consumo di frutta e verdura.

Differenze tra i sessi	Il consumo medio di frutta e verdura degli uomini risulta inferiore rispetto a quello delle donne. Il 15,8 % degli uomini e il 10,3 % delle donne mangia meno di una porzione di frutta e verdura al giorno. Ne consuma al massimo una porzione il 26,3 % degli uomini e il 20,6 % delle donne. Mangia giornalmente 3–4 porzioni il 23,1 % degli uomini e il 31,2 % delle donne.
------------------------	--

Differenze sulla base delle regioni linguistiche	Il consumo di frutta e verdura varia lievemente nelle tre regioni linguistiche. Costituiscono un'eccezione le persone che mangiano meno di una porzione di frutta e verdura al giorno. Nella Svizzera tedesca questa quota si attesta al 12,8 %, nella Svizzera francese al 12,4 % e nella Svizzera italiana al 18,7 %.
--	---

«5 AL GIORNO»

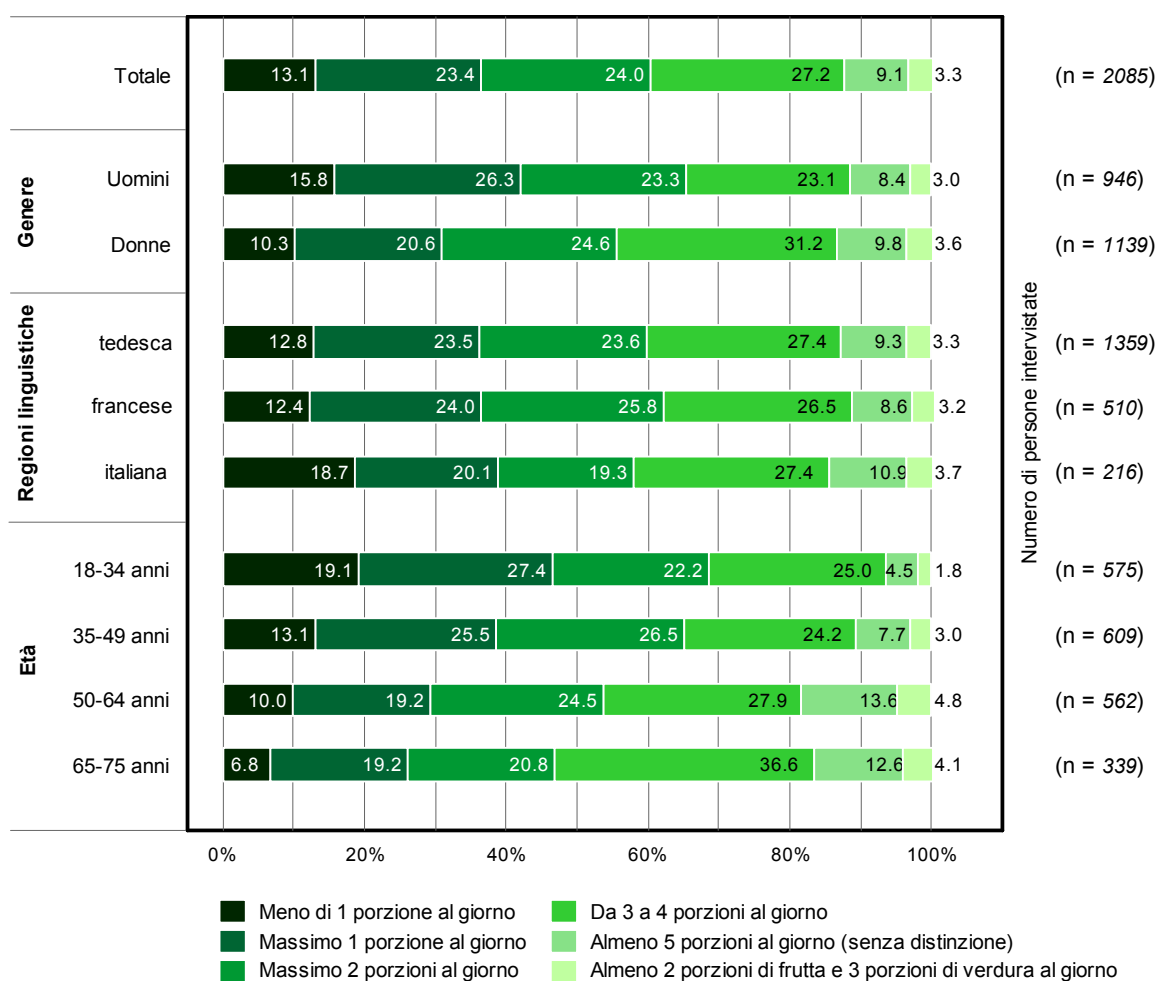
Con la raccomandazione alimentare «5 al giorno» si consiglia di consumare giornalmente almeno 5 porzioni² di frutta e verdura (2 porzioni di frutta e 3 di verdura). Una porzione corrisponde a 120g o a una manciata.

Attuazione di «5 al giorno»	<p>Il 12,4 % delle persone intervistate consuma quotidianamente almeno 5 porzioni di frutta e verdura. Segue la raccomandazione esatta di consumare giornalmente almeno 2 porzioni di frutta e 3 di verdura il 3,3 % degli intervistati (uomini: 3,0 %; donne: 3,6 %).</p> <p>Il consumo di succhi di frutta e verdura non è stato considerato nel calcolo dell'attuazione di «5 al giorno», visto che i succhi vengono consumati come puri succhi di frutta o verdura o come mix di entrambi e quindi non possono essere attribuiti chiaramente a una delle due categorie.</p> <p>Tenendo in considerazione tutti i succhi puri, le zuppe e le salse, la quota di popolazione che consuma giornalmente almeno 5 porzioni di frutta e verdura sale al 17,8 % (uomini 16,5 %, donne 19,2 %).</p>
-----------------------------	---

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.

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

CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA DELLA POPOLAZIONE ADULTA IN SVIZZERA (IN PERCENTO)



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