



## Informazioni tecniche Nutrizione

# Consumo di cereali, patate e legumi 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 consuma in media giornalmente 298 grammi di alimenti amidacei pro capite. Tra gli uomini si riscontra un consumo più elevato che tra le donne; più alto è anche il consumo dei giovani rispetto a quello degli anziani. Il consumo di pane nella Svizzera tedesca è di oltre un quarto più elevato che nella Svizzera italiana. Al contrario, nella Svizzera italiana il consumo di riso è più elevato del 50 % e quello di pasta di quasi il 20 % rispetto alla Svizzera tedesca.

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

### CONSUMO DI CEREALI, PATATE E LEGUMI

Consumo di cereali, patate e legumi in Svizzera

In Svizzera la popolazione di età compresa tra 18 e 75 anni consuma in media giornalmente 298 g di alimenti amidacei pro capite, più precisamente sotto forma di pane, pasta, patate, riso, cereali, legumi e altri alimenti<sup>1</sup>. Il pane<sup>2</sup>, con 115 g, costituisce il contributo più importante, seguito da pasta e patate<sup>3</sup>.

Differenze tra le fasce di età

I giovani sono la categoria che mangia più alimenti amidacei. Le persone di età compresa tra 18 e 34 anni ne consumano in media 327 g al giorno, vale a dire circa un quarto in più rispetto agli anziani tra 65 e 75 anni, che denotano il consumo più basso (259 g). I giovani prediligono soprattutto pasta e riso. Le patate sono consumate in quantità simili da tutti i gruppi di età.

Differenze tra i sessi

In media le donne mangiano meno alimenti amidacei degli uomini. Si riscontrano differenze soprattutto nel consumo di pane e pasta. In

<sup>1</sup> Ad es. bulgur, couscous, quinoa, semolino, castagne, mais, ecc.

<sup>2</sup> Di tale quantità 3,6 g riguardano il pane croccante noto anche come «knäckebrot» (incl. le fette biscottate o «zwieback», i crackers di riso, ecc.) e il pane grattugiato

<sup>3</sup> Compresi i prodotti a base di patate come «rösti», gnocchi, patate fritte, purè di patate, ecc.

---

media gli uomini consumano giornalmente 138 g di pane<sup>4</sup> e 80 g di pasta, mentre le donne 92 g di pane<sup>4</sup> e 49 g di pasta. Per quanto riguarda il consumo di altri alimenti amidacei, non si riscontrano invece grosse differenze tra i sessi.

---

Differenze sulla base delle regioni linguistiche

Nella Svizzera tedesca e nella Svizzera italiana il consumo giornaliero di alimenti amidacei pro capite è identico (301 g). Vi sono però differenze all'interno delle singole categorie. Mentre nella Svizzera tedesca il consumo di pane è di oltre un quarto più elevato, nella Svizzera italiana il consumo di riso è più elevato del 50% e quello di pasta di quasi il 20%. Nella Svizzera francese il consumo medio di alimenti amidacei (pari a 289 g pro capite) nel complesso è leggermente inferiore.

---

### CONSUMO RACCOMANDATO DI CEREALI, PATATE E LEGUMI

Secondo la piramide alimentare svizzera, si raccomanda di mangiare ogni giorno 3 porzioni di alimenti amidacei (cereali, patate o legumi). Una porzione equivale a 75–125 g di pane o pasta, a 45–75 g di pane croccante (o «knäckebrot») oppure crackers integrali, fiocchi, farina, pasta, riso, mais o altri chicchi di cereali (peso a secco), a 180–300 g di patate o a 60–100 g di legumi (peso a secco).

---

Consumo in Svizzera rispetto alla raccomandazione

Tenendo conto delle quantità medie raccomandate e convertendo gli alimenti cotti al loro peso fresco, è risultato che in Svizzera in media si consumano circa 2,4 porzioni di alimenti amidacei. Questi valori sono quindi leggermente più bassi rispetto alle raccomandazioni.

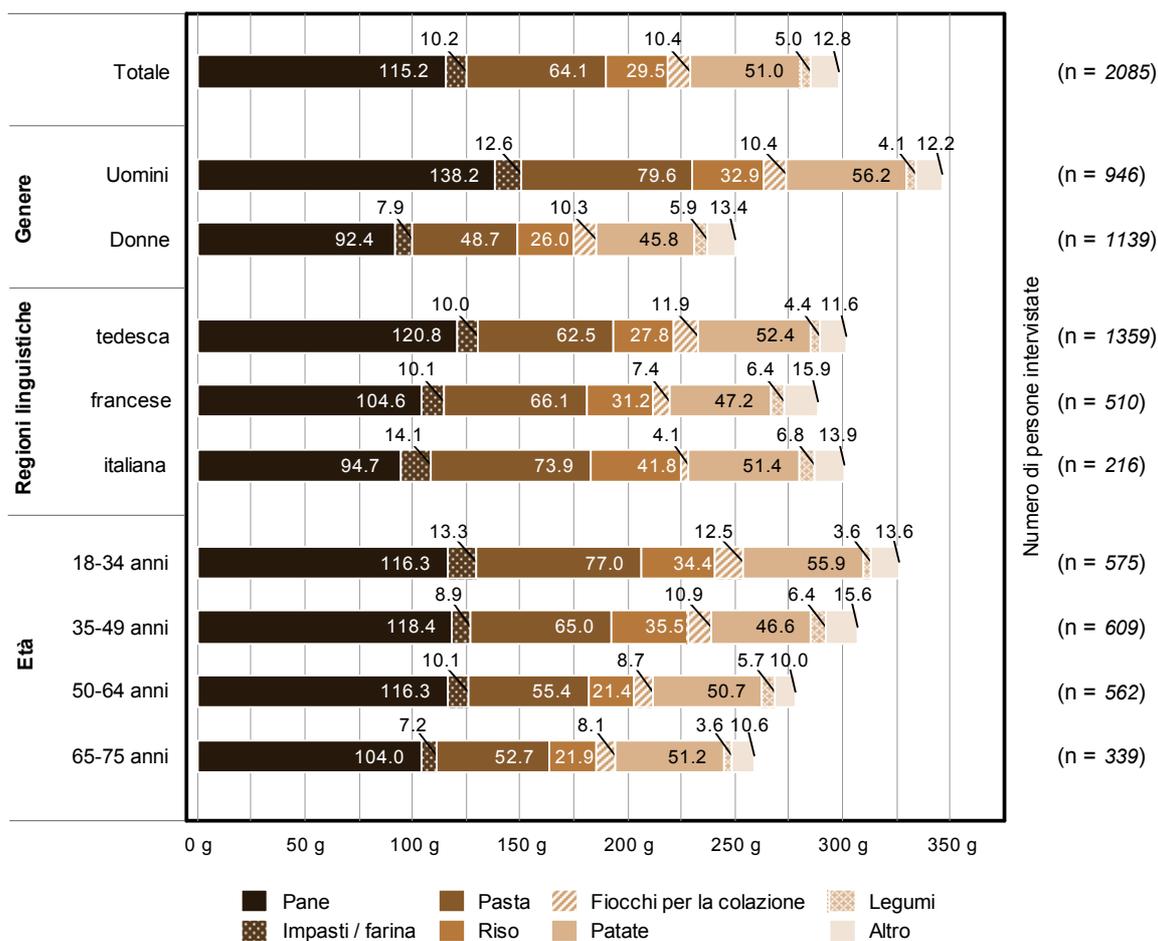
---

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.

---

<sup>4</sup> Di cui 2,7 g tra gli uomini e 4,5 g tra le donne riguardano pane croccante o «knäckebrot» (comprese fette biscottate o «zwieback», crackers di riso, ecc.) e pane grattugiato

## CONSUMO DI CEREALI, PATATE E LEGUMI DELLA POPOLAZIONE ADULTA IN SVIZZERA (IN GRAMMI PRO CAPITE E AL GIORNO)



**menuCH**  
Nationale Ernährungserhebung  
Enquête nationale sur l'alimentation  
Sondaggio nazionale sull'alimentazione



### «Sondaggio nazionale sull'alimentazione menuCH»

menuCH è 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 età compresa tra 18 e 75 anni hanno risposto su base volontaria a domande riguardanti le loro abitudini alimentari (cibo e bevande) nonché la pratica di attività fisica. Inoltre sono anche state eseguite misurazioni corporee. menuCH è una rilevazione svolta dall'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) in collaborazione con l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). L'incarico di eseguire il sondaggio menuCH è stato affidato all'Istituto di medicina sociale e preventiva (IUMSP) dell'Università di Losanna.

**Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV**

Valutazione dei rischi

[www.usav.admin.ch](http://www.usav.admin.ch)  
[info@blv.admin.ch](mailto:info@blv.admin.ch)