



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 alimenti¹. Il pane², con 115 g, costituisce il contributo più importante, seguito da pasta e patate³.

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

¹ Ad es. bulgur, couscous, quinoa, semolino, castagne, mais, ecc.

² 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

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

media gli uomini consumano giornalmente 138 g di pane⁴ e 80 g di pasta, mentre le donne 92 g di pane⁴ 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).

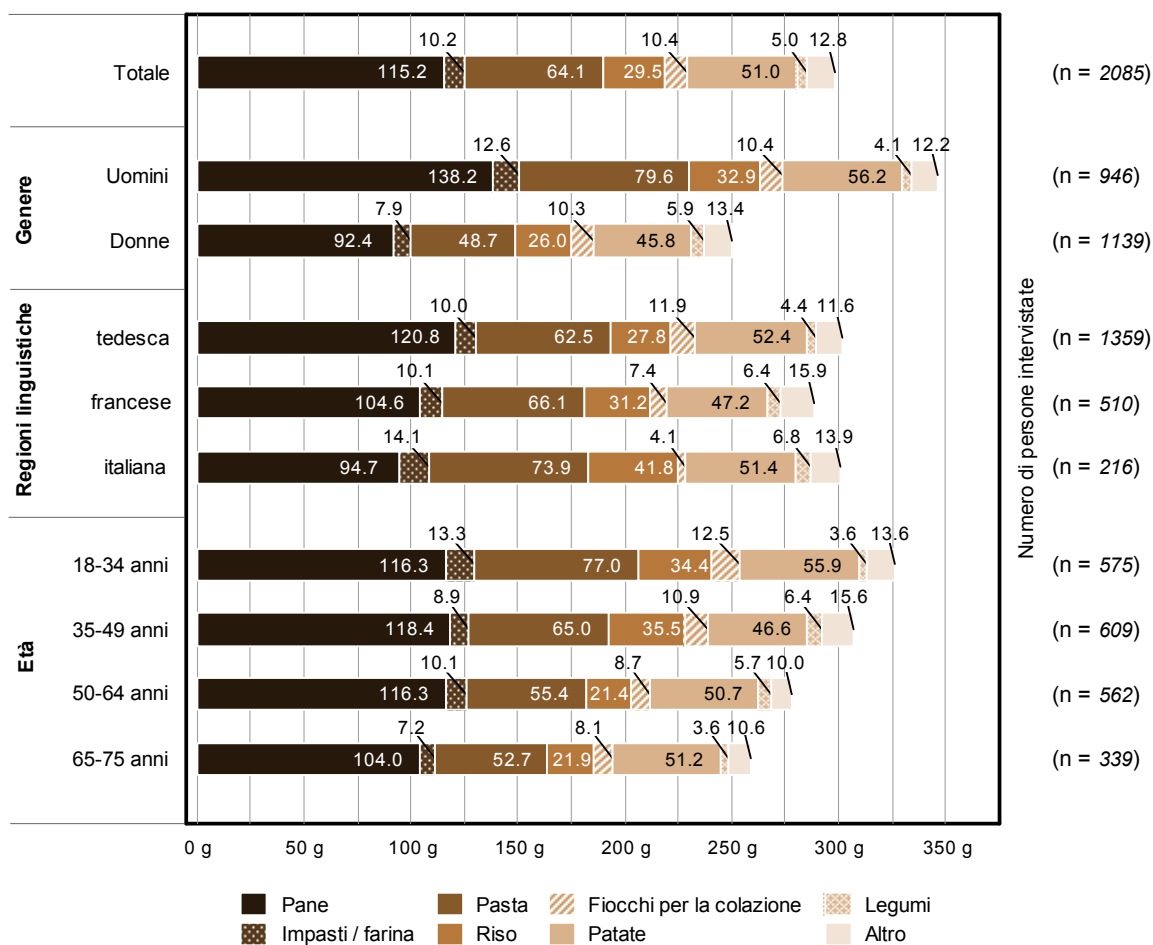
Consumo in Svizzera rispetto alla raccomandazione

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.

⁴ 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
info@blv.admin.ch