



Informazioni tecniche Nutrizione

Consumo di latte e latticini 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 2 porzioni di latte e latticini pro capite. Il consumo di latte nella Svizzera tedesca (1,3 decilitri) risulta quasi il doppio di quello medio nella Svizzera francese. Lo yogurt viene consumato maggiormente da persone a partire dall'età di 50 anni. Il consumo di formaggio a pasta semidura e dura è quasi il doppio di quello a pasta molle. Nella Svizzera italiana, tuttavia, il consumo di queste tipologie di formaggio è pressoché simile.

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

CONSUMO DI LATTE E LATTICINI

Consumo di latte e
latticini in Svizzera

In Svizzera la popolazione di età compresa tra 18 e 75 anni consuma in media giornalmente 1,1 dl di latte, 53 g di yogurt e 50 g di formaggio pro capite. Viene chiaramente preferito il latte non zuccherato rispetto alle bevande di latte zuccherate. Per contro, circa due terzi degli yogurt consumati sono zuccherati. Per i formaggi si registra una preferenza per il formaggio a pasta semidura e dura¹ (27 g) rispetto al formaggio a pasta molle² (13 g) e al formaggio fresco e spalmabile³ (11 g).

Differenze tra
le fasce di età

Le persone più anziane bevono in media leggermente meno latte dei giovani. Nelle persone di età compresa tra 18 e 49 anni il consumo giornaliero di latte ammonta a 1,2 dl pro capite, mentre in quelle tra 50 e 75 anni a 1,0 dl.

¹ Formaggi a pasta semidura e dura come ad es. gruyère, emmentaler, tilsiter, parmigiano, ecc.

² Formaggi a pasta molle e semi-molle come ad es. brie, gorgonzola, mozzarella, ecc.

³ Formaggio fresco come ad es. cottage cheese, quark, ricotta, ziger, ecc. con o senza zucchero/dolcificanti e formaggio spalmabile

Le persone di età superiore a 50 anni mangiano invece più yogurt. Nella fascia di età tra 18 e 34 anni il consumo giornaliero pro capite ammonta a 41 g, in quella tra 35 e 49 anni a 48 g, in quella tra 50 e 64 anni a 64 g e in quella tra 65 e 75 anni a 63 g.

Il formaggio, per contro, viene consumato in quantità simili in tutte le fasce d'età: nella popolazione di età compresa tra 18 e 34 anni si tratta di 49 g, in quella tra 35 e 49 anni di 48 g, in quella tra 50 e 64 anni di 55 g e in quella tra 65 e 75 anni di 49 g pro capite. In tutte le fasce d'età il consumo di formaggio a pasta semidura e dura risulta quasi il doppio rispetto a quello di formaggio a pasta molle.

Differenze tra i sessi

Nel consumo di latte e latticini non si registrano grandi differenze tra i sessi. Gli uomini bevono giornalmente 1,1 dl di latte e mangiano 50 g di yogurt e 55 g di formaggio. Tra le donne il consumo medio pro capite ammonta a 1,1 dl di latte, 55 g di yogurt e 46 g di formaggio.

Differenze sulla base delle regioni linguistiche

Nella Svizzera tedesca il consumo giornaliero di latte pro capite (1,3 dl) risulta quasi il doppio di quello nella Svizzera francese (0,7 dl). Nella Svizzera italiana si consuma 1,0 dl di latte al giorno.

Con rispettivamente 53 g e 54 g pro capite, nella Svizzera tedesca e nella Svizzera francese il consumo giornaliero di yogurt è praticamente uguale. Il consumo giornaliero di yogurt risulta invece inferiore nella Svizzera italiana (39 g).

Il formaggio viene consumato in quantità simili in tutte le regioni linguistiche: nella Svizzera tedesca 52 g, nella Svizzera francese 45 g e nella Svizzera italiana 51 g pro capite. Tuttavia, nella Svizzera italiana, con 23 g pro capite il consumo di formaggio a pasta molle risulta quasi il doppio rispetto al resto del Paese (Svizzera tedesca 12 g, Svizzera francese 13 g).

CONSUMO RACCOMANDATO DI LATTE E LATTICINI

Secondo la piramide alimentare svizzera, si raccomanda di mangiare ogni giorno tre porzioni di latte o latticini. Una porzione corrisponde a 2 dl di latte, 150–200 g di yogurt, quark, cottage cheese o altri latticini, 30 g di formaggio a pasta semidura e dura o 60 g di formaggio a pasta molle. Si raccomanda una quarta porzione se non si mangia pesce, carne o alimenti altamente proteici simili.

Consumo di latte e latticini in Svizzera rispetto alla raccomandazione

Al fine di confrontare il consumo rilevato in questo sondaggio sull'alimentazione con le raccomandazioni, i singoli latticini devono essere considerati separatamente.

Rispetto a una porzione raccomandata di 2 dl, la quantità realmente consumata di 1,1 dl di latte al giorno corrisponde a 0,6 porzioni.

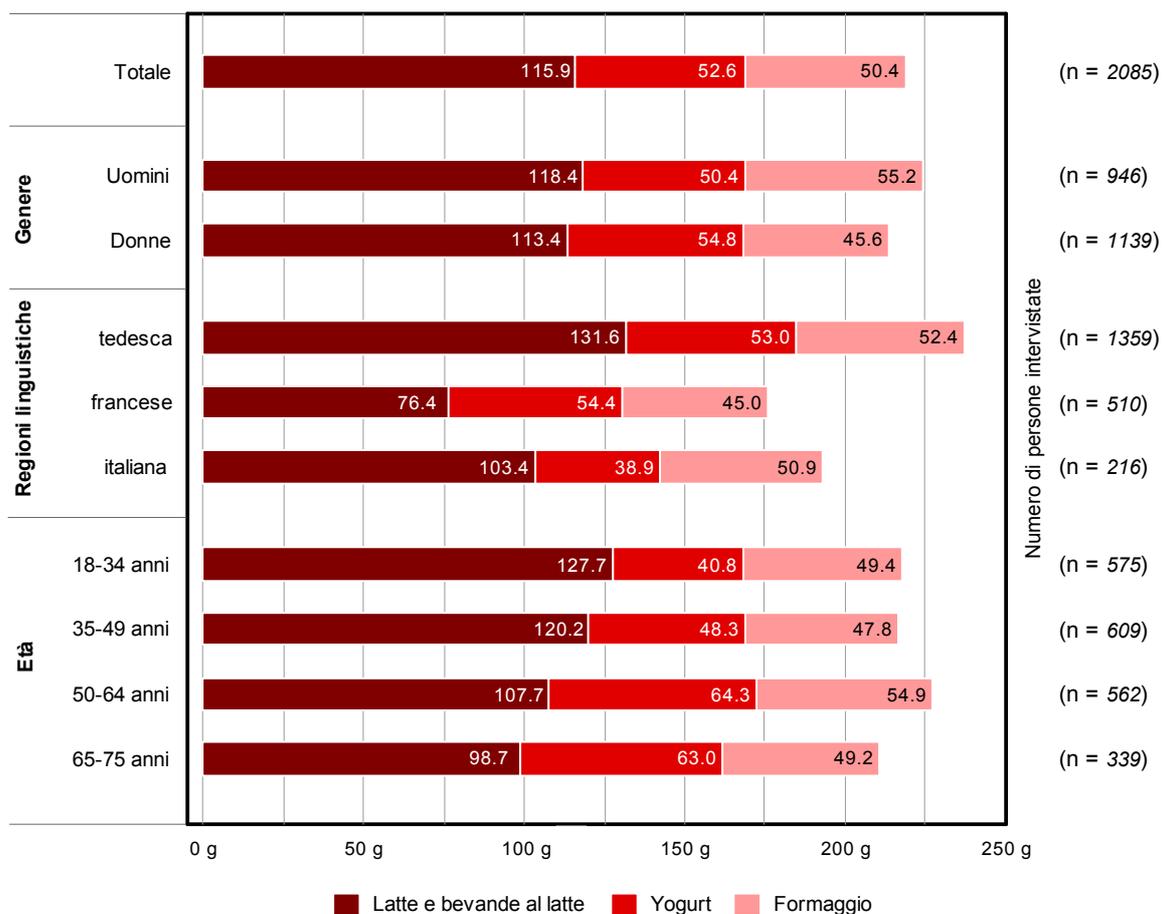
Per yogurt, formaggio fresco e altri latticini 150–200 g sono considerati una porzione. Nel caso di un consumo di 63 g totali al giorno, la quantità realmente consumata corrisponde a circa 0,4 porzioni.

Per quanto riguarda i formaggi si consigliano porzioni di 60 g per il formaggio a pasta molle e di 30 g per il formaggio a pasta semidura e dura. Di conseguenza, il consumo medio di 13 g di formaggio a pasta molle corrisponde a 0,2 porzioni, mentre quello di 27 g di formaggio a pasta semidura e dura a 0,9 porzioni. La somma di tutte queste porzioni calcolate dà come risultato un consumo giornaliero medio di

circa due porzioni di latte e latticini pro capite: un risultato inferiore di almeno tre porzioni al giorno rispetto alla quantità raccomandata.

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 LATTE E LATTICINI 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 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