



Informazioni tecniche Nutrizione

Consumo di oli, grassi e frutta oleaginosa 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 pro capite 53 grammi di oli e grassi (comprese le salse contenenti grassi) nonché 10 grammi di frutta oleaginosa, ecc. Il consumo di grassi è quasi tre volte superiore a quello di oli. Gli uomini mangiano giornalmente quasi un terzo di grassi in più rispetto alle donne. La regione con il consumo più elevato di oli, grassi, frutta oleaginosa, ecc. è la Svizzera tedesca, quella con il consumo più basso la Svizzera italiana.

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

CONSUMO DI OLI, GRASSI E FRUTTA OLEAGINOSA

Consumo di oli, grassi e frutta oleaginosa in Svizzera

In Svizzera la popolazione di età compresa tra 18 e 75 anni consuma in media giornalmente 64 g di oli, grassi e frutta oleaginosa, ecc. pro capite. Questa quantità è suddivisa in 14 g di oli vegetali¹, 39 g di grassi² e 10 g di frutta oleaginosa, semi, olive o avocado.

Differenze tra le fasce di età

Il maggior consumo di oli vegetali si riscontra tra le persone tra 50 e 64 anni (15 g al giorno), mentre quello più basso si denota tra 65 e 75 anni (12 g).

Per quanto riguarda i grassi, il consumo medio più elevato si osserva tra le persone di età compresa tra 65 e 75 anni (45 g). Al contrario, la fascia di età compresa tra 18 e 34 anni denota nel complesso il minor consumo di oli vegetali (13 g) e grassi (36 g).

Il consumo di frutta oleaginosa, semi, olive o avocado si situa, per tutti i gruppi di età, in media tra gli 8 e i 12 g al giorno.

¹ Comprese le salse per insalata

² Ad es. burro, margarina, panna/succedanei della panna, olio/latte di cocco, grassi animali, maionese, sale contenenti olio/grasso/burro/panna (ad es. pesto, «café de Paris», carbonara, ecc.)

Differenze tra i sessi	Nel consumo medio di oli vegetali non vi sono differenze sostanziali tra uomini (14 g) e donne (13 g). Invece gli uomini mangiano giornalmente circa 10 g in più di grassi rispetto alle donne (uomini: 44 g, donne: 35 g).
------------------------	---

Differenze sulla base delle regioni linguistiche	<p>Nella Svizzera italiana si osserva il maggior consumo giornaliero pro capite di oli vegetali (16 g); seguono la Svizzera francese (15 g) e la Svizzera tedesca (13 g).</p> <p>Più pronunciate, invece, le differenze in fatto di grassi: nella Svizzera tedesca il loro consumo medio pro capite è di 44 g, ovvero più del doppio di quello della Svizzera italiana (20 g). La Svizzera francese presenta un consumo giornaliero di grassi pari a 30 g.</p> <p>Anche per quanto riguarda frutta oleaginosa, semi, olive o avocado, il consumo pro capite più elevato si registra nella Svizzera tedesca (11 g), seguita dalla Svizzera francese (10 g) e dalla Svizzera italiana (6 g).</p>
--	--

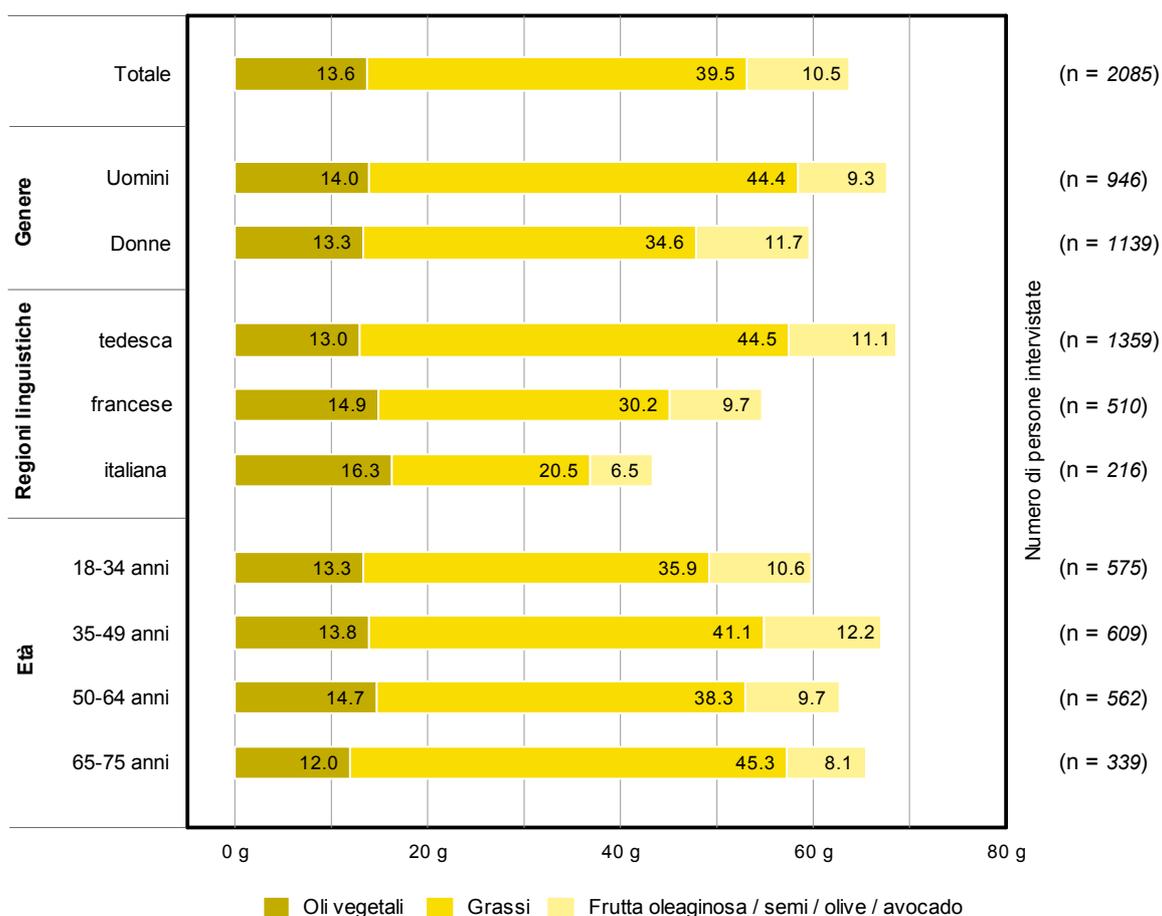
CONSUMO RACCOMANDATO DI OLI, GRASSI E FRUTTA OLEAGINOSA

Secondo la piramide alimentare svizzera, si raccomanda di mangiare ogni giorno 2–3 cucchiaini oppure 20–30 g di oli vegetali (di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza), nonché 1 porzione oppure 20–30 g di frutta oleaginosa o semi non salati. Inoltre è possibile usare con parsimonia burro, margarina, panna, ecc., più precisamente circa 1 cucchiaino oppure 10 g al giorno.

Consumo di oli, grassi, frutta oleaginosa rispetto alla raccomandazione	<p>Il consumo medio (14 g) di oli vegetali corrisponde circa a 1,5 cucchiaini. La raccomandazione di assumere 2–3 cucchiaini grandi non è dunque del tutto soddisfatta.</p> <p>Per contro, il consumo medio giornaliero di grassi (39 g) è circa quattro volte più elevato di quanto raccomandato.</p> <p>Il consumo giornaliero medio di 10 g di frutta oleaginosa, semi, olive o avocado pro capite è circa la metà di quello consigliato.</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.

CONSUMO DI OLI, GRASSI E FRUTTA OLEAGINOSA 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