



Informazioni tecniche Nutrizione

Consumo di dolci e snack salati 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 83 grammi di dolci e 10 grammi di snack salati pro capite. Tra gli uomini, il consumo è del 25% più elevato che tra le donne. In riferimento ai diversi gruppi di età, il consumo maggiore si registra tra le persone di 35-49 anni. Nella Svizzera italiana si mangiano circa 17 grammi in meno di dolci e snack salati rispetto alla Svizzera francese, e quasi 14 grammi in meno che nella Svizzera tedesca.

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

CONSUMO DI DOLCI E SNACK SALATI

Consumo di dolci e snack salati in Svizzera

In Svizzera le persone di età compresa tra 18 e 75 anni consumano in media giornalmente pro capite 83 g di dolci e 10 g di snack salati¹. La quantità di dolci consumati si suddivide in 51 g di dessert dolci², 11 g di cioccolato³ nonché 22 g di zucchero e prodotti da spalmare contenenti zucchero⁴.

Differenze tra le fasce di età

Il maggior consumo di dolci si riscontra tra le persone di 35-49 anni (90 g al giorno pro capite), mentre quello più basso si osserva nella fascia di età tra 18 e 34 anni (79 g). Le persone di 65-75 anni consumano giornalmente la quantità più elevata di zucchero e prodotti da spalmare contenenti zucchero (27 g), e le persone nella fascia di età compresa tra 18 e 34 anni quella più bassa (20 g). Gli snack salati sono consumati preferibilmente dalle persone di 18-34 anni (13 g).

¹ Patatine chips, popcorn, crackers salati, tartine guarnite, crostini, rotoli primavera, cornetti salati al prosciutto, ecc.

² Gelati, dessert (ad es. panna cotta, budino, creme, ecc.), cake, torte, biscotti e tutti gli altri dolciumi (ad es. marzapane, barrette ai cereali, frutta candita, ecc.)

³ Cioccolato e prodotti a base di cioccolato (ad es. cioccolatini, cioccolato ripieno, coniglietti pasquali, ecc.)

⁴ Ad es. marmellata, gelée, miele, prodotti da spalmare contenenti cioccolato o noci varie, farciture liquide per torte/glasse di copertura per torte, ecc.

Differenze tra i sessi	Le donne mangiano in media meno dolci e snack salati rispetto agli uomini. Per quanto riguarda i dolci, la differenza nel consumo è di 17 g al giorno (uomini: 92 g, donne: 75 g). Per quel che concerne gli snack salati, gli uomini ne consumano giornalmente 12 g, mentre le donne 7 g.
Differenze sulla base delle regioni linguistiche	Il consumo giornaliero pro capite più elevato di dolci e snack salati (96 g) si denota nella Svizzera francese, seguita dalla Svizzera tedesca (93 g) e dalla Svizzera italiana (79 g).

CONSUMO RACCOMANDATO DI DOLCI E SNACK SALATI

Secondo la piramide alimentare svizzera, si raccomanda di assumere con moderazione dolci, bevande dolci, snack salati e bevande alcoliche. In altre parole, ogni giorno si dovrebbe consumare soltanto una piccola porzione di dolci o snack salati, oppure bere una piccola quantità di bevande alcoliche⁵.

Consumo in Svizzera rispetto alla raccomandazione	Dalla somma delle quattro categorie di alimenti «dessert dolci», «cioccolato», «zucchero e prodotti da spalmare contenenti zucchero» nonché «snack salati» risulta un consumo giornaliero stimato pari a circa 2 porzioni. Tenendo invece conto di tutte le categorie ⁶ appartenenti a questo livello della piramide, è lecito stimare un consumo di circa 4 porzioni. Di conseguenza l'assunzione totale di dolci, snack salati e bevande alcoliche ⁷ in Svizzera è di circa quattro volte più elevata rispetto a quanto raccomandato.
---	--

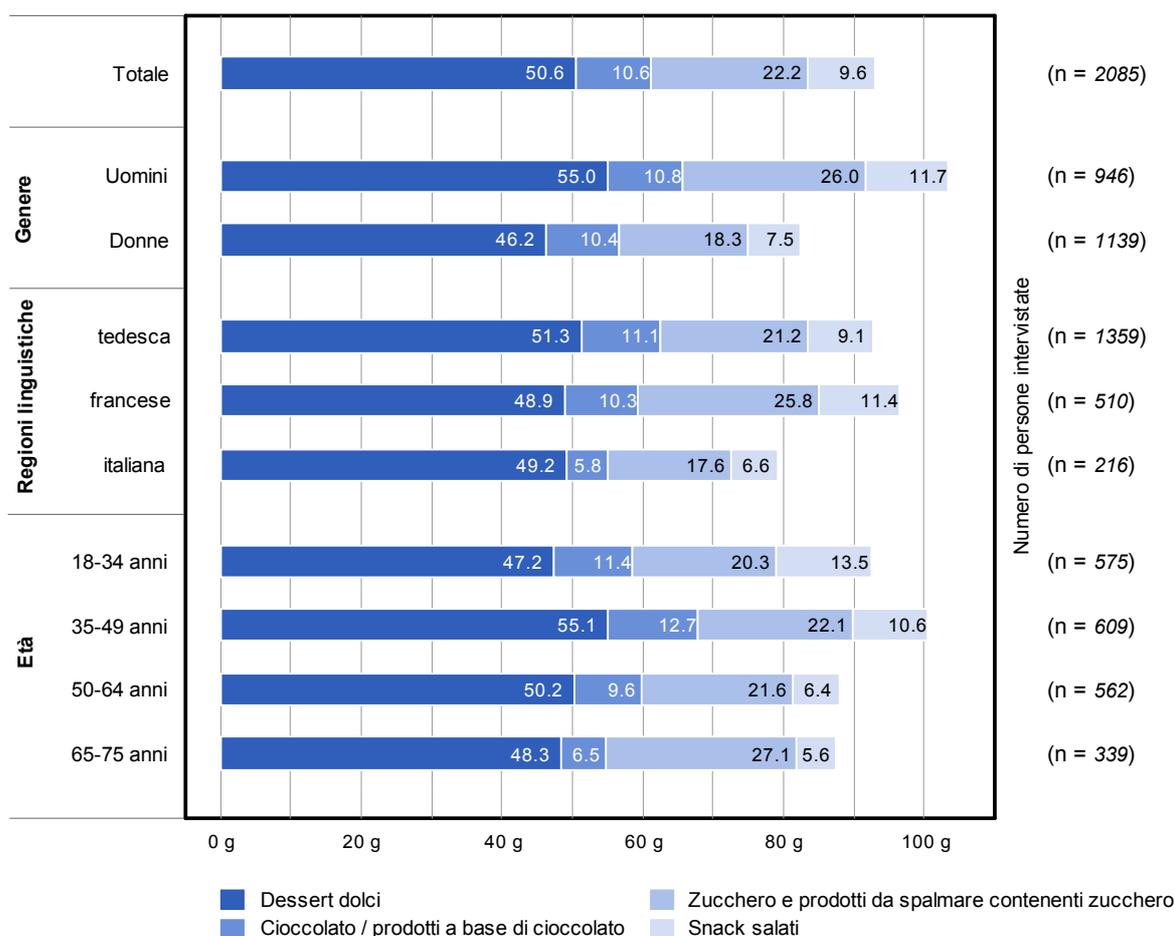
Nel caso di alimenti composti (ad es. pizza, panini, torte salate, miscele di bevande, ecc.) o di pietanze (come risotto, «chili con carne», ecc.), laddove possibile si è provveduto ad attribuire i singoli ingredienti alle diverse categorie di alimenti.

⁵ Ad es. 20g di cioccolato, 1 pallina di gelato, 2,5 dl di bevande dolci oppure 1 dl di vino

⁶ Compresa le bevande composte di vario tipo (o «Schorle»), le bevande dolci zuccherate e non zuccherate, nonché le bevande alcoliche

⁷ Vedi anche le Informazioni tecniche sul consumo di bevande

CONSUMO DI DOLCI E SNACK SALATI 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 2 000 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