

Risultati del questionario sulla salute e sulle abitudini culinarie, alimentari e di attività fisica

Quali pasti consumano le persone? Quanto tempo dedicano a cucinare? Quante persone seguono una dieta vegetariana? Per quanto tempo e con quale intensità le persone fanno attività fisica nella vita quotidiana? Chi si sente sano?

Queste e molte altre domande sono contenute nel questionario.

Questionario menuCH
Rapporto di valutazione



Abitudini culinarie

Il tempo medio di preparazione di un pasto caldo a casa è di 38 minuti - 43 minuti per le donne e 32 minuti per gli uomini.

Dal lunedì al venerdì, il 63% degli intervistati cucina almeno un pasto caldo a casa, e il 73% nel fine settimana.



Abitudini alimentari

Nel complesso, il 74% delle persone fa colazione ogni giorno. Il 72% delle persone consuma ogni giorno il pranzo e il 93% la cena.

Il pranzo viene consumato fuori durante la settimana in media da una persona su due.



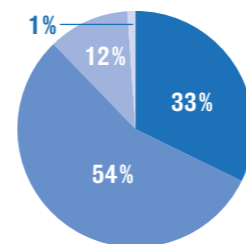
Stato di salute generale/ soddisfazione relativa al peso corporeo

L'87% delle persone ritiene che il proprio stato di salute generale sia buono o molto buono.

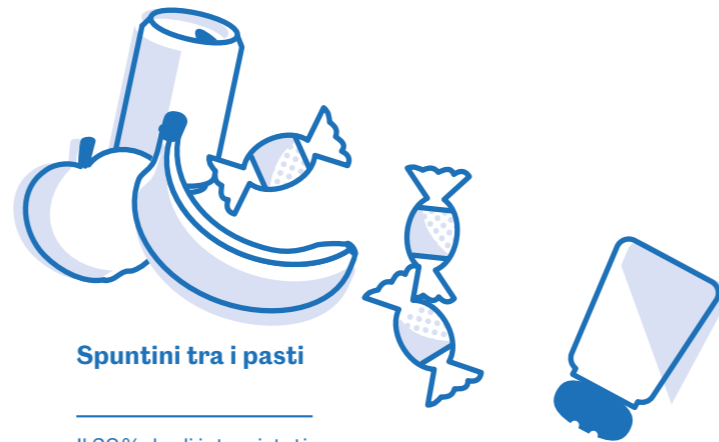
Le persone di età superiore ai 65 anni sono le più soddisfatte del loro peso corporeo. La categoria 35-49 anni è quella con il maggior numero di persone che non sono per niente soddisfatte.

Quasi il 70% delle persone sovrappeso e obese non sono completamente o per niente soddisfatte del proprio peso corporeo.

Salute in generale



- molto buona
- buona
- media
- scarsa/molto scarsa



Spuntini tra i pasti

Il 29% degli intervistati riferisce di mangiare uno spuntino (escluse le bevande) almeno tre volte al giorno.

Mentre il 42% dei 18-34enni mangia almeno 3 spuntini, tra i 65-75enni si conta solo il 14%.

L'acqua (93.6%), il caffè (73.0%) e il tè/infusi alle erbe (56.7%) sono le bevande più comuni tra i pasti principali.

Aggiunta di sale

A casa, il 10% delle persone aggiunge spesso o sempre sale ai propri pasti, rispetto al 6% quando si mangia fuori.

Al contrario, il 52% delle persone non aggiunge mai il sale ai propri pasti a casa.



BMI e circonferenza vita (misurata)

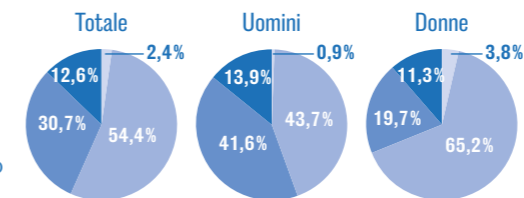
Il 31% delle donne svizzere e il 56% degli uomini sono in sovrappeso o obesi.

Il BMI medio e la circonferenza vita aumentano con l'età.

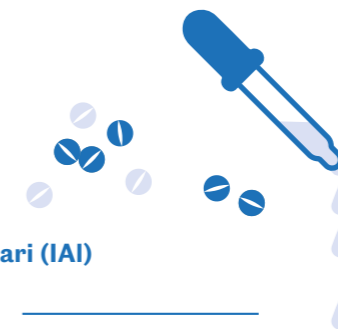
Allo stesso tempo, secondo la circonferenza vita misurata, il 31% delle donne e il 35% degli uomini hanno un rischio da elevato a molto elevato di sviluppare malattie legate al sovrappeso.

Il 2.4% delle persone è sottopeso.

BMI (Body Mass Index)



- BMI < 18.5 kg/m²
- 18.5 ≤ BMI < 25 kg/m²
- 25 ≤ BMI < 30 kg/m²
- BMI ≥ 30 kg/m²



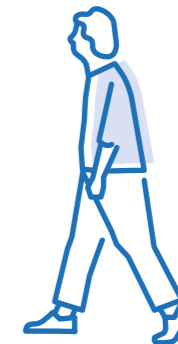
Integratori alimentari (IAI)

Il 47% delle persone ha assunto almeno un integratore alimentare (vitamine, sali minerali, ecc.) nelle ultime 4 settimane.

Il consumo di integratori alimentari è più elevato tra le donne (55%, rispetto al 37% tra gli uomini) e tra le persone anziane.

Assunzione di IAI

Sali minerali	30.5%
Vitamine	17.3%
Preparati combinati	14.2%
Altri	10.8%



Attività fisica

L'87% delle persone soddisfa le raccomandazioni attuali per una sufficiente attività fisica.

Poco meno del 2% delle persone è inattivo.

Le persone di età compresa tra i 65 e i 75 anni (68%) rientrano nella categoria che cammina più frequentemente oltre 150 minuti a settimana.



Stile di vita sedentario

Durante la settimana, il 31% delle persone passa più di 8h30 al giorno seduto o sdraiato (senza contare il sonno).

Più giovani sono gli intervistati, più spesso passano più di 8h30 seduti o sdraiati (senza contare il sonno) nei giorni feriali.



Alimenti evitati

Il 56% delle donne e il 42% degli uomini sostengono di evitare il consumo di almeno un determinato alimento. Questo è dovuto a ragioni di salute, etiche o religiose o per motivi legati al gusto personale.

I tre alimenti più comunemente evitati sono i frutti di mare (il 29% delle persone), il latte (13%) e le bevande alcoliche (11%).

Perché evitarli

Non mi piace	36.7%
Intolleranza alimentare	11.0%
Allergia	5.4%
Grasso/colesterolo	4.9%
Vegetariano/vegano	4.4%
Motivi religiosi	1.7%
Glutine	1.4%
Consumo ridotto di proteine	0.7%
Consumo ridotto di sale	0.4%

