

Quanti sali minerali e vitamine assumono gli adulti in Svizzera?

Per il calcolo dell'assunzione giornaliera delle singole vitamine e dei sali minerali nella popolazione adulta, i dati di consumo di menuCH sono stati assegnati alle derrate alimentari corrispondenti nella Banca dati svizzera dei valori nutritivi. Il successivo confronto con le raccomandazioni di assunzione permette di fare affermazioni sull'apporto dei singoli gruppi di popolazione. Mostra anche quali gruppi alimentari contribuiscono all'apporto. L'assunzione tramite integratori alimentari o alimenti arricchiti qui non è presa in considerazione. L'apporto effettivo di vitamine e sali minerali è quindi probabilmente ancora più elevato.

Rassegna sulla nutrizione in Svizzera 2021 ↗

Banca dati dei valori nutritivi ↗

Piramide alimentare svizzera ↗

Raccomandazioni nutrizionali ↗

Vitamine



Folato

Folato (acido folico)

L'assunzione giornaliera di folato per tutte le categorie di età si situa tra l'80 e il 92% della dose raccomandata.

Con il 75-78% della quantità raccomandata, il livello di apporto nella Svizzera italiana è inferiore a quello del resto della Svizzera (82-89%).

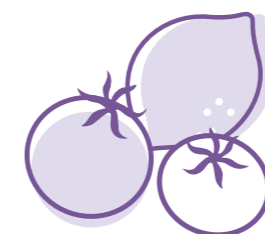
Le derrate alimentari del livello della piramide «Verdura e frutta» sono, con il 40%, la fonte più importante di folato.

Vitamina B₁₂ (cobalamina)

L'assunzione giornaliera di vitamina B₁₂ supera la raccomandazione negli uomini di tutte le categorie di età, nei 35-49 anni è del 187%.

Per le donne nella fascia tra 18-34 anni e oltre i 65 anni, l'assunzione media giornaliera è inferiore alla quantità raccomandata (rispettivamente 92% e 88%).

B₁₂



Vitamina C (acido ascorbico)

L'apporto medio di vitamina C in tutte le categorie di età è tra il 94 e il 128% della raccomandazione.

L'assunzione giornaliera è più alta per le donne che per gli uomini, specialmente per le donne sopra i 50 anni.

Il livello della piramide «Verdura e frutta» con il 63% fornisce il maggior apporto di vitamina C.

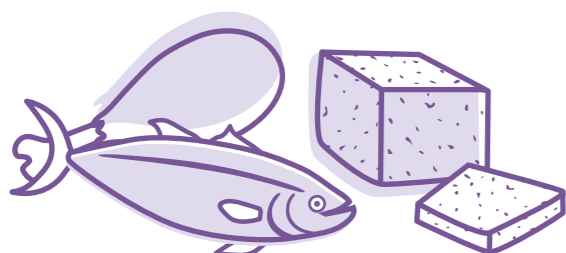
D

Vitamina D (colecalfiferolo)

In tutte le categorie di età e regioni linguistiche, dal 15 al 26% della quantità raccomandata di vitamina D è fornita attraverso gli alimenti.

Più del 70% della vitamina D proviene dagli alimenti del livello della piramide «Latticini, carne, pesce, uova e tofu».

Sali minerali



Ca

Calcio

Con un'assunzione tra il 52 e il 72%, l'apporto giornaliero di calcio è inferiore alla raccomandazione in tutte le categorie di età e regioni linguistiche.

In generale, gli uomini hanno un apporto di calcio superiore a quello delle donne.

Con il 55%, il livello della piramide «Latticini, carne, pesce, uova e tofu» è la fonte più importante di calcio. Le bevande analcoliche forniscono circa il 16%.

K

Potassio

Le donne raggiungono un apporto di potassio tra il 61 e il 70%, gli uomini tra il 68 e il 79% della raccomandazione.

Con quasi il 30% ciascuno i due livelli della piramide «Verdura e frutta» e «Latticini, carne, pesce, uova e tofu» contribuiscono maggiormente all'apporto di potassio.



Magnesio

Solo gli uomini di 35-49 anni raggiungono l'assunzione raccomandata di magnesio. In tutte le altre categorie di età, la raccomandazione è raggiunta dall'85 al 96%.

L'11% del magnesio consumato quotidianamente proviene dalle bevande analcoliche. Le percentuali maggiori sono assunte dagli alimenti dei livelli della piramide «Cereali, patate e leguminose» (26%) e «Latticini, carne, pesce, uova e tofu» (22%).

Fe

Ferro

C'è una grande differenza nell'assunzione media di ferro tra donne e uomini. Mentre gli uomini assumono almeno il 97% della quantità giornaliera raccomandata, le donne ne assumono tra il 59 e l'87%.

Senza considerare la rispettiva biodisponibilità, il 21% del ferro proviene dagli alimenti del livello della piramide «Verdura e frutta», il 29% da «Cereali, patate e leguminose» e il 25% da «Latticini, carne, pesce, uova e tofu». Circa il 18% proviene anche dal gruppo «Dolci, snack salati e alcolici».

Mg



Iodio

Iodio

La dose giornaliera raccomandata di iodio non è raggiunta da nessuna categoria di età. Mentre gli uomini consumano tra il 60 e il 74% della quantità raccomandata, le donne ne consumano tra il 57 e il 62%.

La maggior parte dello iodio (47%) è consumato attraverso gli alimenti del livello della piramide «Latticini, carne, pesce, uova e tofu».

