Strategia nutrizionale svizzera 2025–2032

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI

Indice

Prefazione **p. 3**

1. Contesto **p. 4**

2. Situazione attuale in Svizzera **p. 6**

3. Visione della Strategia nutrizionale svizzera 2025–2032 **p. 9**

4. Obiettivi della Strategia nutrizionale svizzera 2025–2032 **p. 10**

5. Aree di intervento della Strategia nutrizionale svizzera 2025–2032 **p. 11**

Ulteriori informazioni/ Colophon **p. 15**

Prefazione

Le abitudini alimentari riflettono il contesto familiare, lo stile di vita e la cultura, coinvolgendo anche le dimensioni del gusto e della convivialità. Questi fattori, però, non si limitano alla componente emozionale, ma influenzano la salute e il benessere, oltre a esercitare un enorme impatto sulla produzione delle derrate alimentari, sull'ambiente e sulla sostenibilità. In un mondo sempre più interconnesso, aumenta l'importanza di queste correlazioni, tanto sul piano nazionale quanto su quello internazionale. La Svizzera è chiamata ad affrontare queste sfide e a dare con il proprio sistema nutrizionale un contributo attivo alla creazione di una società sana e sostenibile. Ciò richiede una strategia nutrizionale di ampio respiro che tenga conto di tutte e tre le dimensioni: salute, gusto e sostenibilità.

La valutazione della Strategia nutrizionale 2017–2024 e del relativo piano d'azione mostra che le misure adottate finora sono adeguate e coerenti. Tuttavia, nell'ambito della strategia 2025–2032, si evidenzia la necessità di approfondire specifiche aree di intervento. Un obiettivo chiave è rafforzare ulteriormente le competenze nutrizionali della popolazione. Chi è ben informato, infatti, prende decisioni che hanno effetti positivi tanto sulla salute quanto sull'ambiente. La Confederazione ha già posto valide basi al riguardo aggiornando nel 2024 le Raccomandazioni nutrizionali svizzere per gli adulti. La Strategia nutrizionale 2025–2032 crea ulteriori condizioni quadro affinché in Svizzera si affermi un'alimentazione sostenibile e volta a promuovere la salute: potenzia un'offerta alimentare sana, riduce l'impronta ecologica e sostiene la ricerca nei settori della nutrizione e delle derrate alimentari.

Nell'intento di raggiungere questi obiettivi, la nuova strategia nutrizionale è più ampia rispetto a quella precedente: non si fonda più esclusivamente sulla Strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili (Strategia MNT), ma integra diversi approcci riguardanti la salute e la sostenibilità, tra cui la Strategia climatica 2050 della Svizzera. Questa prospettiva globale è essenziale per rafforzare l'efficacia della Strategia nutrizionale svizzera. Essa richiede inoltre una stretta collaborazione tra gli uffici federali competenti, i diversi attori del settore alimentare e della nutrizione, la comunità scientifica e la società civile.

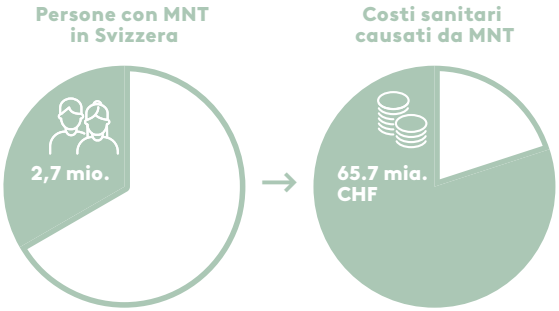
Insieme possiamo realizzare un cambiamento positivo, mantenendo intatta l'attenzione agli aspetti del gusto e della convivialità. Sono lieta di contribuire insieme a voi a consolidare un'alimentazione equilibrata e sostenibile in Svizzera.

Elisabeth Baume-Schneider, consigliera federale

1. Contesto

In Svizzera, le malattie non trasmissibili (MNT) rappresentano una sfida cruciale per la salute pubblica e il sistema sanitario. La loro insorgenza è strettamente legata alle abitudini di vita individuali, in particolare all'alimentazione e all'attività fisica. Al contempo, assumono crescente rilevanza gli aspetti legati alla sostenibilità, in quanto le abitudini alimentari esercitano un impatto non solo sulla salute personale, ma anche sull'ambiente. Alla luce di queste premesse si rende necessaria una strategia nutrizionale nazionale che ponga l'accento sia sulla promozione della salute sia sulla sostenibilità ecologica e sociale.

In Svizzera, le persone dai 15 anni affette da almeno una delle cinque MNT (cancro, malattie cardiovascolari, malattie respiratorie croniche, diabete e malattie dell'apparato locomotore) più frequenti erano 2,7 milioni nel 2022. Nel 2022 le MNT hanno causato costi sanitari (costi medici diretti) pari a 65,7 miliardi di franchi.[1] L'insorgenza delle malattie non trasmissibili dipende da svariati fattori. Un'alimentazione equilibrata e sostenibile, un peso corporeo normale e sufficiente attività fisica contribuiscono a ridurre il rischio di sviluppare malattie non trasmissibili, così come le loro conseguenze.



Un fattore decisivo per un'alimentazione equilibrata è una solida conoscenza al riguardo. La popolazione svizzera ha bisogno di informazioni attendibili e comprensibili, basate su evidenze scientifiche. Tuttavia, le raccomandazioni nutrizionali devono soddisfare ulteriori requisiti, vale a dire promuovere la salute, essere sostenibili, riflettere le abitudini culturali ed essere attuabili. Queste sfide non riguardano solo la Svizzera, ma anche l'intero contesto europeo[2].

Negli scorsi anni la rilevanza degli aspetti legati alla sostenibilità è aumentata in misura significativa. Il modo in cui impostiamo la nostra alimentazione incide non solo sulla nostra salute e sul nostro benessere, ma anche sull'ambiente. La Strategia nutrizionale svizzera deve quindi tenere conto di questi aspetti. Di norma, una dieta equilibrata consente anche di ridurre l'impatto ambientale.

La visione, gli obiettivi e le aree di intervento della Strategia nutrizionale svizzera vanno considerati nel contesto della Strategia del Consiglio federale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili 2017–2028 (Strategia MNT)[3], Sanità2030[4] e della strategia climatica a lungo termine 2050 della Svizzera[5].

Inoltre, la Strategia nutrizionale svizzera è allineata agli obiettivi dell'Agenda 2030 per uno sviluppo sostenibile in Svizzera, della Strategia climatica per l'agricoltura e l'alimentazione 2030[6] dell'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM), dell'Ufficio federale dell'agricoltura (UFAG) e dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV), del Piano d'azione del Consiglio federale contro lo spreco alimentare[7], della Strategia a lungo termine del Futuro orientamento della politica agricola dell'UFAG[8] e dell'approccio One Health[9].

Per tenere in debito conto i diversi aspetti di un'alimentazione equilibrata e sostenibile, è necessario rafforzare la collaborazione tra i vari settori e attori coinvolti, compresi gli uffici federali. L'attuazione della Strategia nutrizionale svizzera viene concretizzata nel relativo piano d'azione per gli anni 2025–2028.

2. Situazione attuale in Svizzera

Le MNT più diffuse nella popolazione svizzera sono le malattie cardiovascolari (20 %), le malattie muscoloscheletriche (15 %), le malattie delle vie respiratorie (7 %), il diabete (6 %) e il cancro (6 %)[10]. Inoltre, il 43 per cento della popolazione svizzera soffre di sovrappeso e obesità[11], importanti fattori di rischio per le MNT, in particolare ipertensione e diabete di tipo 2. Oltre al sovrappeso e all'obesità, anche fattori ereditari e un bilancio energetico positivo[12] rivestono un ruolo importante nell'insorgenza del diabete di tipo 2[13]. Un'alimentazione equilibrata, conforme alle raccomandazioni nutrizionali svizzere[14], e sufficiente attività fisica[15] aiutano quindi a prevenire le MNT.

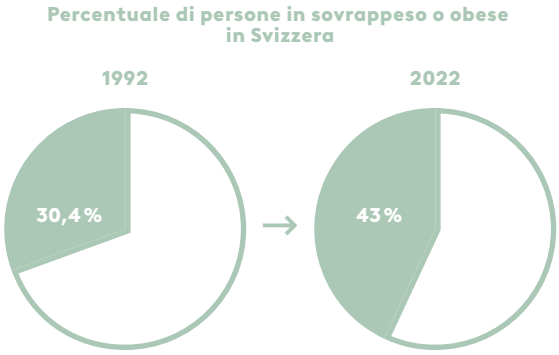
Riguardo ad **alimentazione**, **sovrappeso**, **obesità**, **diabete di tipo 2** e **attività fisica**, in Svizzera si delinea il seguente quadro:

Situazione nutrizionale in Svizzera

secondo il sondaggio nazionale sull'alimentazione menuCH, condotto nel 2014/15 tra la popolazione adulta[16;17]

Sovrappeso e obesità

Dai 15 anni in su: secondo l'Indagine sulla salute in Svizzera 2022 (ISS), la percentuale di persone in sovrappeso (Indice di massa corporea (IMC) ≥ 25) o obese (IMC ≥ 30) in Svizzera è sensibilmente aumentata dal 1992: si è passati dal 30,4 per cento (1992) al 43,0 per cento (2022). L'aumento è osservabile tanto tra le donne quanto tra gli uomini. Nell'indagine del 2022 la percentuale di uomini in sovrappeso o obesi (52,3 %) è notevolmente superiore a quella riscontrata nella popolazione femminile (33,8 %)[18].



6–12 anni: nel 2023, la percentuale di bambini in sovrappeso in Svizzera era dell'11,9 per cento, quella di quelli obesi del 2,7 per cento. Le percentuali di bambini in sovrappeso (1999: 14,5 %; 2017: 11,7 %) e obesi (1999: 2,2 %; 2017: 3,3 %) sono rimaste relativamente stabili nel tempo[19]. Si possono tuttavia osservare differenze a livello cantonale e in base al gruppo di età nonché alla nazionalità e alla provenienza sociale[20].

Si stima che nel 2022, le malattie correlate a sovrappeso e obesità abbiano generato costi sanitari pari a 3,7 miliardi franchi[21].

Diabete

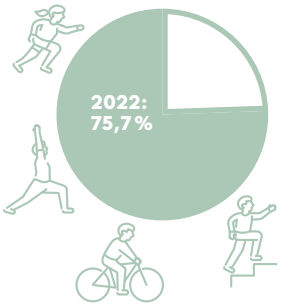
Secondo l'ISS, nel 2022 soffriva di diabete o assumeva medicamenti per abbassare la glicemia in totale il 5 per cento della popolazione. Mediamente, il 12 per cento delle persone a partire dai 65 anni era affetta da questa patologia, con una quota più elevata di uomini (16 %) che è aumentata nel tempo (2007: 11 %). Le donne colpite dal diabete nella medesima fascia di età erano invece il 9 per cento, dato sostanzialmente invariato rispetto al 2007[22].

I costi sanitari del diabete nel 2022 ammontavano a 1,7 miliardi di franchi, ovvero al 2,6 per cento dei costi sanitari delle MNT.[23]

Attività fisica

Dai 18 anni in su: nel 2022 la percentuale della popolazione che, rispetto a quanto raccomandato a livello nazionale, praticava sufficiente attività fisica, vale a dire 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana oppure attività fisica intensa due volte alla settimana, corrispondeva al 75,7%. La percentuale è quindi aumentata dal 2002 (61,1%), ma è stabile dal 2017 (75,3%)[24].

Percentuale della popolazione svizzera che pratica un'attività fisica sufficiente



5–10 anni: nel 2020 in Svizzera i bambini dai 5 ai 10 anni praticavano attività fisica di media o alta intensità mediamente per 1 ora e 44 minuti al giorno. Con l'aumentare dell'età, i bambini sono fisicamente meno attivi[25].

Ambiente

Le abitudini alimentari rivestono un ruolo decisivo per l'ambiente. Ma non si tratta solo del cibo che mangiamo, bensì anche di quello che sprechiamo. Gli sprechi alimentari hanno conseguenze ecologiche di vasta portata che spesso vengono sottovalutate. I dati seguenti mettono in luce il rapporto tra le abitudini alimentari e l'impatto ambientale:

→ Circa un quarto dell'impronta ambientale complessiva della Svizzera è riconducibile agli alimenti[26].

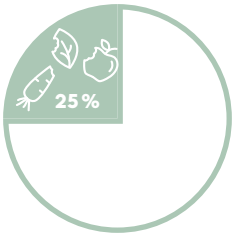
→ Secondo l'Ufficio federale di statistica (UST), nel 2021 l'impronta di gas serra dell'alimentazione ammontava a circa 1,7 tonnellate per persona[27].

→ Perdite alimentari evitabili (Food waste)[7]:

- Secondo uno studio del Politecnico federale di Zurigo (ETH) risalente al 2019, lungo l'intera catena di produzione e trasformazione si verificano perdite alimentari evitabili di circa 330 chilogrammi annuali pro capite.
- Il 25 per cento dell'impatto ambientale del nostro sistema alimentare è riconducibile a perdite alimentari evitabili.
- Le conseguenze ambientali provocate da perdite alimentari evitabili sono imputabili per il 38 per cento alle economie domestiche e per il 14 per cento alla ristorazione.
- Con il Piano d'azione contro lo spreco alimentare, il Consiglio federale intende dimezzare entro il 2030 la quantità di perdite alimentari evitabili in Svizzera rispetto al 2017. L'attuazione di questo obiettivo di dimezzamento consentirebbe di ridurre del 10–15 per cento l'impatto ambientale e le emissioni di gas serra dovuti all'alimentazione.

Perdite alimentari

Percentuale dell'impatto ambientale del nostro sistema alimentare



3. Visione della Strategia nutrizionale svizzera 2025–2032

Un’alimentazione equilibrata e sostenibile è di importanza cruciale in tutte le fasi e situazioni della vita. Ogni individuo deve avere la possibilità di alimentarsi in modo equilibrato e sostenibile indipendentemente dalla sua istruzione, dal sesso, dall’età, dalla cultura, dalla lingua e dallo status socioeconomico.

La Strategia nutrizionale svizzera 2025–2032 e le attività che ne derivano devono andare a beneficio dell’intera popolazione, tenendo conto delle pari opportunità e dell’equità.

4. Obiettivi della Strategia nutrizionale svizzera 2025–2032

La Strategia nutrizionale svizzera 2025–2032 persegue sei obiettivi per promuovere un'alimentazione equilibrata e sostenibile:

1
promuovere un'alimentazione sana ed equilibrata con un apporto di nutrienti adeguato al fabbisogno

2
rafforzare le competenze nutrizionali della popolazione

3
rafforzare l'alimentazione a base vegetale

4
coinvolgere il settore alimentare

5
rafforzare un ambiente alimentare volto alla promozione della salute e sostenibile

6
ridurre lo spreco alimentare

Un'attività fisica regolare riduce il rischio di obesità, ipertensione, malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, osteoporosi, cancro intestinale e al seno. Inoltre, influisce positivamente sul benessere mentale e sulla qualità della vita[28]. Insieme a un'alimentazione equilibrata e sostenibile, l'attività fisica è una componente importante di uno stile di vita salutare. Pertanto, nell'attuare la Strategia nutrizionale svizzera occorre includere anche misure volte a promuovere l'attività fisica.

5. Aree di intervento della Strategia nutrizionale svizzera 2025–2032

Informazione e formazione

Chi è ben informato e comprende le correlazioni tra alimentazione, salute e sostenibilità può scegliere consapevolmente la propria alimentazione e nutrirsi con gusto e appagamento in modo variato ed equilibrato. L'obiettivo è educare all'alimentazione, includendo aspetti salutari, ambientali, climatici e sociali. È quindi essenziale fornire alla popolazione informazioni su uno stile di vita salutare e sostenibile che siano adeguate ai gruppi di destinatari, cosicché queste conoscenze possano essere applicate nella quotidianità.

Considerato il federalismo, per ottenere miglioramenti in questa area di intervento è indispensabile che le rispettive attività a livello cantonale e nazionale siano coordinate.

Priorità[29]**:**

→ rafforzare le competenze nutrizionali della popolazione

→ comunicare informazioni sull'alimentazione adeguate ai gruppi di destinatari

→ promuovere le competenze nutrizionali di insegnanti e altre persone di riferimento

→ rafforzare le competenze sull'alimentazione equilibrata e sostenibile nelle scuole dell'obbligo e di formazione generale *(leadership assegnata all'UFAM: strategia climatica)*

→ rafforzare le competenze sull'alimentazione equilibrata e sostenibile nella formazione e nel perfezionamento professionale *(leadership assegnata all'UFAM: strategia climatica)*

→ contemplare maggiormente, oltre alle misure che interessano nello specifico i rispettivi ambiti dell'alimentazione e dell'attività fisica, anche approcci che combinano i due ambiti e lavorano su entrambi i fronti in maniera congiunta in modo da favorire l'adozione di uno stile di vita salutare e sostenibile *(leadership assegnata a Ufficio federale della sanità pubblica [UFSP], USAV, Promozione Salute Svizzera)*

→ ridurre lo spreco alimentare nelle economie domestiche e lungo la catena del valore *(leadership assegnata all'UFAM: Piano d'azione contro lo spreco alimentare)*

Condizioni quadro

Il comportamento nutrizionale è influenzato in misura determinante dall'ambiente circostante. Fattori come la composizione degli alimenti, la scelta disponibile, la pubblicità dei prodotti alimentari e l'offerta della ristorazione collettiva influenzano i comportamenti individuali in quanto a consumi e alimentazione. Questi aspetti hanno un impatto sia sulla salute delle persone[30] sia sull'ambiente.

Un ambiente alimentare positivo dovrebbe contribuire a facilitare scelte salutari. A tal fine sono necessari l'impegno e la collaborazione degli attori della politica, dell'economia e delle organizzazioni private.

Un miglioramento dell'ambiente e delle abitudini alimentari, inoltre, ha effetti positivi sulla domanda di alimenti più sani. Per garantire un'offerta adeguata, è necessario adattare e rafforzare le strutture esistenti.

Priorità:

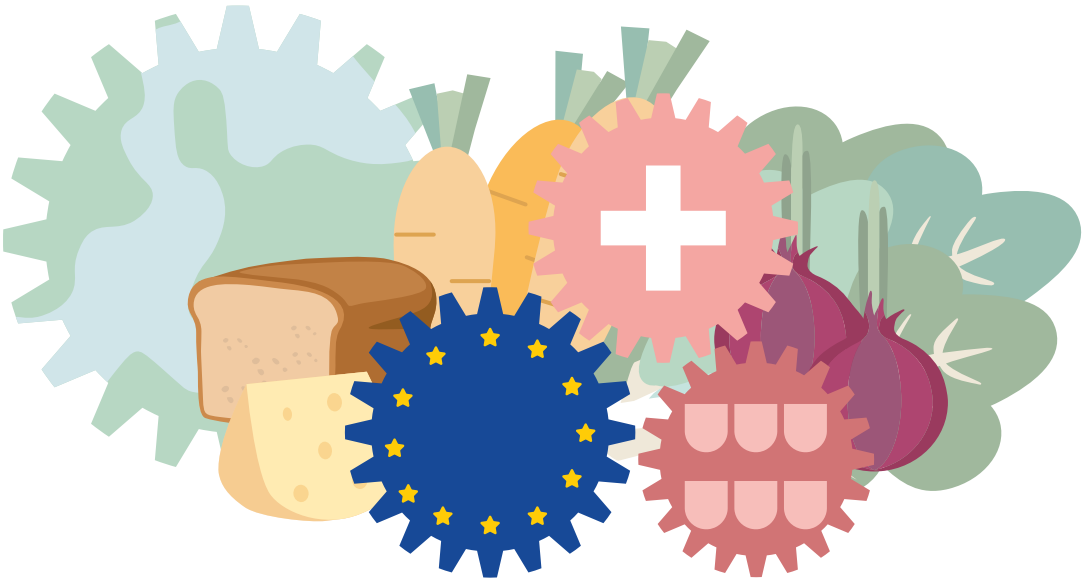
→ organizzare una ristorazione collettiva sostenibile e volta alla promozione della salute, basata sugli standard di qualità svizzeri

→ migliorare la composizione degli alimenti: ridurre il tenore di zucchero e sale e utilizzare sale iodato nei prodotti trasformati

→ agevolare scelte sane e sostenibili grazie all'etichettatura degli alimenti

→ introdurre restrizioni alla pubblicità alimentare rivolta ai bambini

→ ridurre lo spreco alimentare nelle imprese e nelle organizzazioni del settore alimentare e lungo la catena del valore *(leadership assegnata all'UFAM: Piano d'azione contro lo spreco alimentare)*



Cooperazione e coordinamento

Le strutture di cooperazione tra la Confederazione, i Cantoni, le istituzioni pubbliche e tutti gli attori sociali rilevanti vengono utilizzate con efficienza e ulteriormente sviluppate nell'ottica di una politica alimentare orientata al futuro. L'obiettivo è unire le competenze e sfruttare in modo ottimale le sinergie. Si tratta di creare le strutture idonee, nei prossimi decenni, per una politica alimentare adatta alle esigenze delle persone e dell'ambiente. A tal fine, è essenziale armonizzare e coordinare le attività con le strategie dei rispettivi attori.

Priorità:

→ favorire uno scambio regolare nonché la creazione di reti e la collaborazione tra gli attori rilevanti del settore alimentare e della nutrizione a livello nazionale (Uffici federali, Cantoni, città e Comuni, industria alimentare)

→ partecipare, in quanto Stato, alle reti internazionali dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) e di altri organi/organizzazioni

Monitoraggio e ricerca

Una solida strategia nutrizionale deve fondarsi su basi scientifiche. Esse rappresentano uno strumento utile a rispondere a questioni politiche, strategiche e sociali nonché a individuare eventuali lacune e necessità di intervento. Inoltre, occorre rafforzare la posizione della Svizzera come polo di ricerca nel campo della nutrizione e delle derrate alimentari, tra le altre cose attraverso fonti di dati accessibili al pubblico (come ad es. DigiSanté[31]) e metodi innovativi di raccolta dei dati. L'USAV mette le proprie competenze in materia di derrate alimentari e nutrizione a disposizione di ricercatori ed esperti, di esponenti politici e della popolazione.

I progetti di ricerca nel campo della sostenibilità sono generalmente condotti da altri uffici federali (ad es. l'UFAM o l'UFAG) o da centri di competenza come Agroscope. Anche qui, nei prossimi anni, l'USAV intensificherà la collaborazione per sfruttare meglio le sinergie.

Priorità:

→ mettere a disposizione della ricerca e della popolazione i dati raccolti dall'USAV nell'ambito di studi sulla nutrizione e sulle derrate alimentari

→ condurre a livello nazionale un monitoraggio continuo sulla nutrizione di adulti e bambini

→ promuovere progetti di ricerca finalizzati allo sviluppo e alla verifica di misure efficaci di promozione della salute.

Ulteriori informazioni

1 Costi sanitari delle MNT/MonAM/UFSP; Studio: Costi delle malattie trasmissibili e non trasmissibili e costi dei fattori di rischio sovrappeso/obesità e sedentarietà in Svizzera (testo in tedesco e sintesi in italiano)

2 Il Green Deal europeo – Commissione europea

3 Strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili

4 Strategia di politica sanitaria 2020–2030 del Consiglio federale

5 Strategia climatica a lungo termine 2050

6 Strategia climatica per l'agricoltura e l'alimentazione 2050

7 Informazioni perdite alimentari | UFAM

8 Strategia a lungo termine del Futuro orientamento della politica agricola

9 Approccio One Health | USAV

10 Prevalenza delle MNT (età: 15+) | MonAM | UFSP

11 Sovrappeso e obesità (età: 15+) | MonAM | UFSP

12 Definizione di «bilancio energetico positivo»: un apporto energetico attraverso il cibo superiore al consumo energetico del corpo.

13 Informazioni sul diabete | UFSP

14 Raccomandazioni nutrizionali svizzere

15 Raccomandazioni di movimento | hepa

16 Consumo alimentare in Svizzera | USAV

17 Raccomandazioni nutrizionali svizzere.
In adempimento dei postulati 24.4312, 24.4313 e 24.4334, il Consiglio federale esporrà in un rapporto le basi scientifiche delle raccomandazioni nutrizionali e, se necessario, richiederà delle modifiche.

18 Indice di massa corporea (IMC) – Evoluzione tra il 1992 e il 2022 | UFS, disponibile in francese e tedesco

19 Sovrappeso e obesità (età: 6–12) | MonAM | UFSP

20 Monitoraggio comparato dei dati relativi al peso di bambini e ragazzi in Svizzera I Promozione salute Svizzera, disponibile in francese e tedesco

21 Costi sanitari legati al sovrappeso e all'obesità | MonAM | UFSP.

22 Indicatori del diabete (UFS), disponibile in francese e tedesco

23 Costi sanitari del diabete | MonAM | UFSP.

24 Comportamento in materia di attività fisica (età: 18+) | MonAM | UFSP

25 Comportamento in materia di attività fisica (età: 5–11) | MonAM | UFSP; Lo studio SOPHYA: come si muovono i bambini e i giovani in Svizzera

26 Impronte ambientali della Svizzera: evoluzione tra il 2000 e il 2018, disponibile in tedesco

27 Impronta di gas serra dell'alimentazione pro capite – Emissioni di gas serra indotte dal consumo di prodotti alimentari in Svizzera: 2000–2021

28 Mancanza di attività fisica: conoscenza dei rischi per la salute (età: 15+) | MonAM | UFSP

29 Per alcune delle priorità vengono menzionati in aggiunta gli uffici federali responsabili. In considerazione degli aspetti multidimensionali della Strategia nutrizionale svizzera 2025–2032, singole priorità vengono assegnate a diverse aree d'intervento.

30 Determinanti commerciali delle malattie non trasmissibili nella regione europea dell'OMS, disponibile in inglese

31 DigiSanté è il programma del Dipartimento federale dell'interno (DFI) per la promozione della trasformazione digitale nel settore sanitario, processo per il quale i dati sono un elemento essenziale.
DigiSanté: promozione della trasformazione digitale nel settore sanitario

Colophon

Editore
Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Berna
www.usav.admin.ch

Layout
Les graphistes, Berna

Contatto
Tel. +41 58 463 30 33
E-mail: info@blv.admin.ch

Aprile 2025, aggiornato a luglio 2026

Scaricare il documento
www.blv.admin.ch/it → Chi siamo → Strategie → Strategia nutrizionale svizzera e piano d'azione