

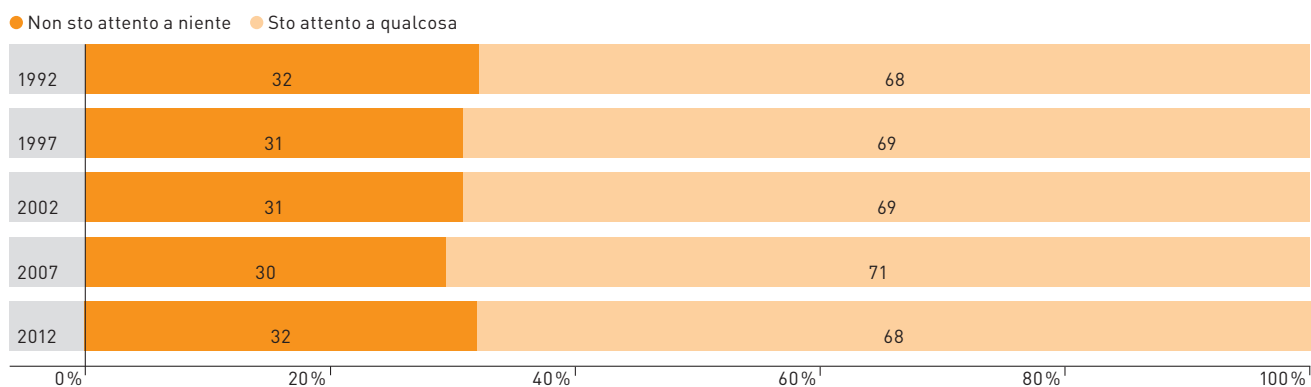
#### 4D Orientamento del comportamento alimentare in base ai messaggi alimentari

L'orientamento del comportamento alimentare in base ai messaggi specifici fornisce delle informazioni importanti sull'attenzione prestata all'alimentazione rispetto alle decisioni concernente i pasti. Il presente indicatore contiene dei dati provenienti dalle Indagini sulla salute in Svizzera (ISS) 1992–2012 dell'UST, nonché da alcune altre attuali indagini.

Il grafico sottostante rappresenta le risposte alla semplice domanda, se si presta o no attenzione all'alimentazione. Queste risposte possono essere interpretate come un'indicazione relativa all'interesse per le questioni legate all'alimentazione e alla consapevolezza alimentare della popolazione svizzera.

GRAFICO 1

##### Consapevolezza alimentare della popolazione residente in Svizzera, 1992–2012



Fonte: Indagini sulla salute in Svizzera 1992, 1997, 2002, 2007, 2012; risposte alla domanda: «Presta attenzione a determinate cose nella sua alimentazione?»; numero di casi: 1992: 14 711; 1997: 12 995; 2002: 19 690; 2007: 18 742; 2012: 21 577.

Il grafico 1 indica che approssimativamente il 70% della popolazione svizzera mangia con consapevolezza mentre il resto non fa attenzione alle proprie abitudini alimentari. La percentuale delle persone «con consapevolezza alimentare» è rimasta pressoché invariata dal 1992.

Da un'analisi di più studi (Infanger 2012) condotta dalla Società Svizzera di Nutrizione è emerso che, in media, tre quarti dei consumatori sceglie alimenti sani. Questo metastudio conferma anche gli effetti del sesso e dell'età sulla consapevolezza alimentare documentati dalla raccolta di indicatori di Promozione Salute Svizzera.

Dall'ultima indagine Omnibus dell'UST (2014) risulta inoltre che prendere in considerazione le raccomandazioni alimentari concrete variano notevolmente. In tale modo, per esempio, più del 80% delle persone interrogate indicano che preferiscono «sempre» o «spesso» l'olio d'oliva o l'olio di colza rispetto ad altri tipi di olio o che bevono uno a due litri di bevande non zuccherate per giorno, mentre solo la metà di esse tiene conto della piramide alimentare.

## Informazioni di fondo e ulteriori risultati

**Provenienza dei dati:** per affrontare la questione della consapevolezza alimentare si possono utilizzare le risposte fornite a una domanda nell'ambito delle Indagini sulla salute in Svizzera (ISS) dell'UST dal 1992 al 2012, i dati emersi dai sondaggi condotti da Promozione Salute Svizzera e dall'Università della Svizzera italiana, lo studio Coop «Mangiare? Certo, ma sicuri!» nonché l'Omnibus 2014 dell'UST.

**Ulteriori risultati:** i grafici a lato mostrano le differenze nella consapevolezza alimentare di vari gruppi in relazione al sesso (A), all'età (B), al livello di istruzione (C), al passato migratorio (D) e al BMI (E) ai sensi dell'ISS 2012.

Il grafico A indica un'incidenza relativamente spiccata del sesso: gli uomini dichiarano decisamente più spesso delle donne di non badare a particolari aspetti alimentari.

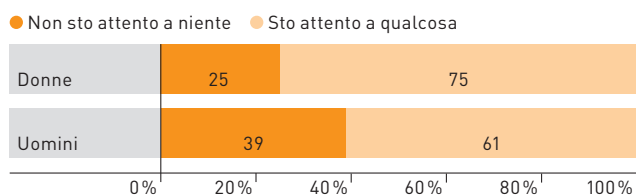
Il grafico B indica la presenza di un effetto età, nel senso che le persone al di sotto dei 35 anni badano meno all'alimentazione rispetto a quelle delle fasce di età superiori.

Il grafico C denota inoltre l'effetto dell'istruzione: le persone con un'istruzione scolastica più bassa hanno abitudini alimentari meno consapevoli rispetto a quelle con un'istruzione di livello superiore.

Un'altra analisi, non riportata in questa sede, illustra inoltre la presenza di un effetto reddito: la consapevolezza alimentare aumenta in concomitanza con il reddito familiare.

### GRAFICO A

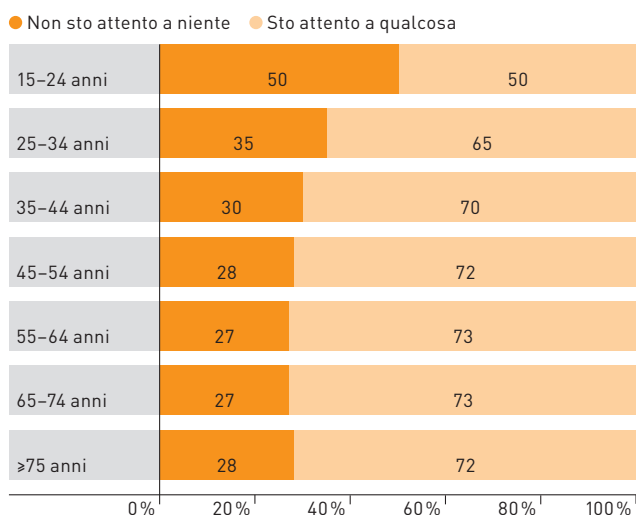
#### Nesso tra consapevolezza alimentare e sesso, 2012



Fonte: ISS 2012 dell'UST (n=21 577)

### GRAFICO B

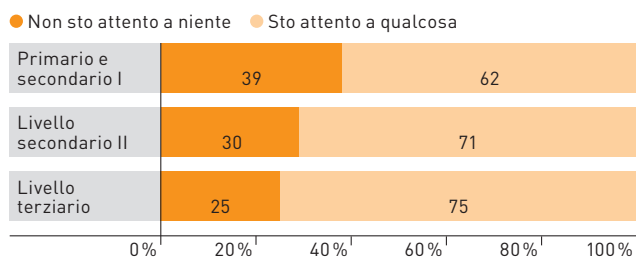
#### Nesso tra consapevolezza alimentare ed età, 2012



Fonte: ISS 2012 dell'UST (n=21 577)

### GRAFICO C

#### Nesso tra consapevolezza alimentare e livello di istruzione, 2012 (persone dai 25 anni in su)



Fonte: ISS 2012 dell'UST (n=18 489)

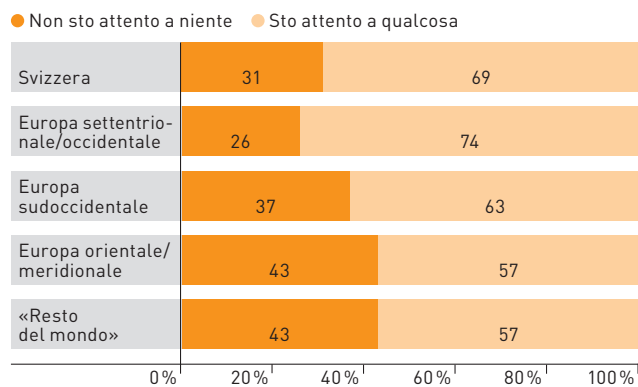
Il grafico D indica le differenze in funzione del passato migratorio: in termini di consapevolezza alimentare i migliori in assoluto sono gli immigrati di entrambi i sessi provenienti dall'Europa settentrionale e orientale, seguiti dagli svizzeri. Gli immigrati provenienti dall'Europa meridionale e orientale e dai Paesi extra-europei prestano invece molto più raramente attenzione alle proprie abitudini alimentari.

Anche all'interno della Svizzera si riscontra comunque una differenza culturale: mentre oltre il 70% degli intervistati della Svizzera tedesca (73%) e italiana (74%) dichiarano di prestare attenzione alle proprie abitudini alimentari, nella Svizzera francese la percentuale è solo del 53%.

Stando al grafico E invece non vi sono grandi differenze tra persone normopeso e sovrappeso in termini di consapevolezza alimentare.

GRAFICO D

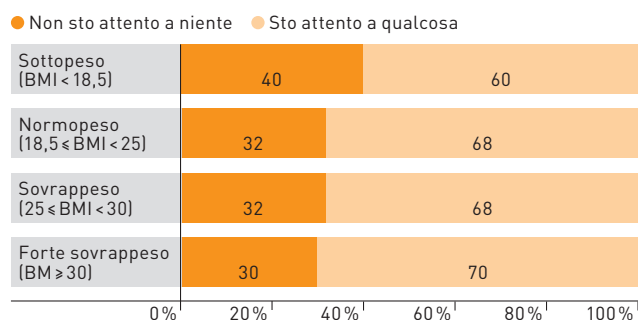
### Nesso tra consapevolezza alimentare e background migratorio, 2012



Fonte: ISS 2012 dell'UST (n=21 577)

GRAFICO E

### Nesso tra consapevolezza alimentare e BMI, 2012

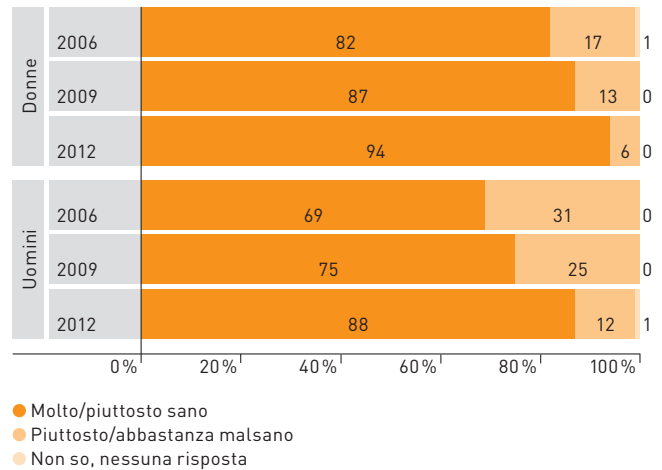


Fonte: ISS 2012 dell'UST (n=21 362)

Il grafico F presenta l'autovalutazione del comportamento alimentare emersa dai sondaggi di Promozione Salute Svizzera, da cui risulta che il numero di donne che ritiene di seguire un'alimentazione sana è superiore rispetto alla percentuale maschile. Questo riscontro è in linea con i risultati relativi al comportamento alimentare effettivo (cfr. indicatore 4B). A causa della modifica delle opzioni di risposta non è tuttavia possibile valutare se negli ultimi tempi è di fatto proseguita la tendenza verso un'autovalutazione più positiva osservata tra il 2006 e il 2009.

GRAFICO F

#### Autovalutazione del comportamento alimentare per sesso, 2006-2012



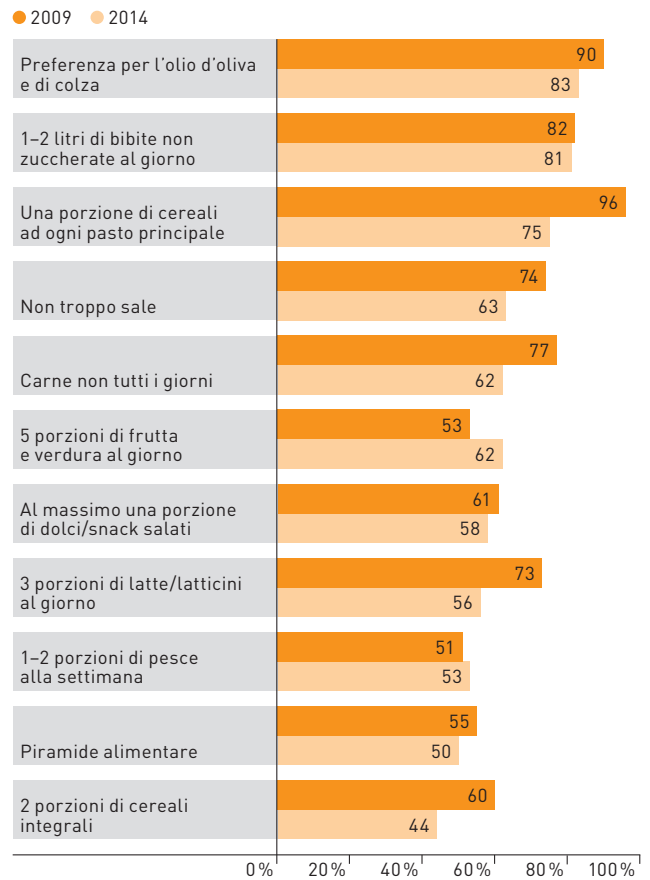
Fonte: Sondaggi di Promozione Salute Svizzera. Risposte alla domanda: «Tutto sommato, ritiene di alimentarsi in modo molto sano, piuttosto sano, non molto sano o piuttosto malsano?». Numero di casi: 2006: n=1441; 2009: n=1008; 2012: n=1005. Attenzione: l'introduzione dell'opzione di risposta supplementare «molto sano» nel 2012 limita la comparabilità con gli anni precedenti.

Una cosa è conoscere e sapere valutare le raccomandazioni alimentari, e un'altra cosa è metterle in pratica nella vita quotidiana. Sia lo studio Coop «Mangiare? Certo, ma sicuri!», sia l'Omnibus 2014 dell'UST contengono la domanda sulla frequenza con la quale le persone tengono conto le differenti raccomandazioni. Mentre il grafico G paragona i due studi, il grafico H presenta i risultati dettagliati dell'anno 2014.

Dal grafico G risulta che le raccomandazioni seguite «sempre» o «spesso» nel 2009 e nel 2014 sono in un ordine comparabile, ma che il grado in cui la maggioranza delle raccomandazioni sono considerate è leggermente diminuito, salvo per la consumazione delle 5 porzioni di frutta e verdure per giorno e quella di pesce.

Questo risultato potrebbe essere tuttavia in parte la conseguenza dei metodi di indagine utilizzati, un po' diverso nei due casi: nello studio Coop, la domanda è stata posta solamente alle persone che conoscevano le raccomandazioni, mentre l'Omnibus non aveva imposto nessuna restrizione.

GRAFICO G

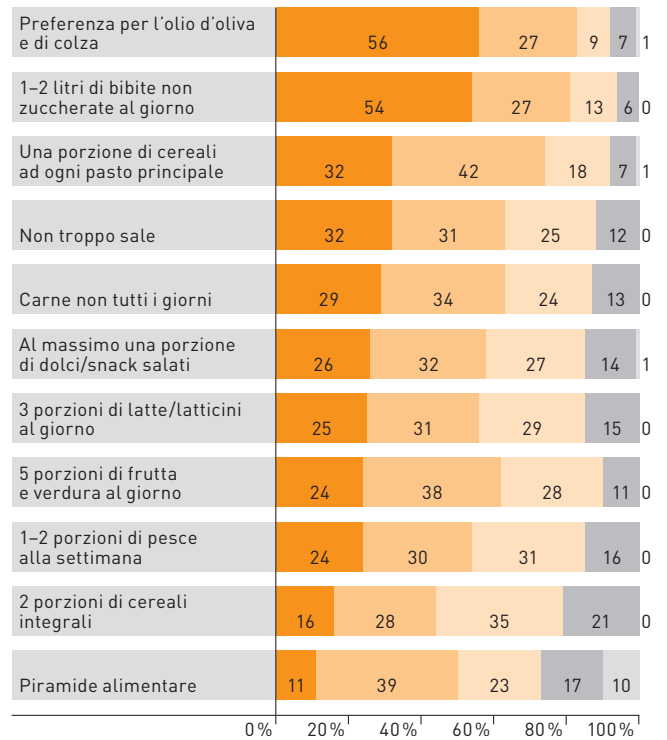
**Tener conto delle raccomandazioni alimentari, 2009 e 2014**

Fonte: Studio Coop «Mangiare? Certo, ma sicuri!» – «Alimentazione sana: atteggiamenti, nozioni e abitudini» 2009 (n=531) e Omnibus 2014 dell'UST (n da 2949 a 2987); persone avente risposto «sempre» o «spesso» alla domanda seguente: «Con quale frequenza tenete conto delle raccomandazioni alimentari seguenti?»

Se si tiene anche conto della risposta «raramente», il grafico H mostra che nel 2014, soltanto le raccomandazioni concernenti i prodotti a base di cereali completi e la piramide alimentare erano prese almeno ogni tanto in considerazione per meno di 80% dei rispondenti.

GRAFICO H

**Tener conto delle raccomandazioni alimentari, 2014**



- Sempre
- Spesso
- Raramente
- Mai
- Non so

Fonte: Omnibus 2014 dell'UST (n da 2949 a 2987); risposte alla domanda: «Con quale frequenza tenete conto delle raccomandazioni alimentari seguenti?»

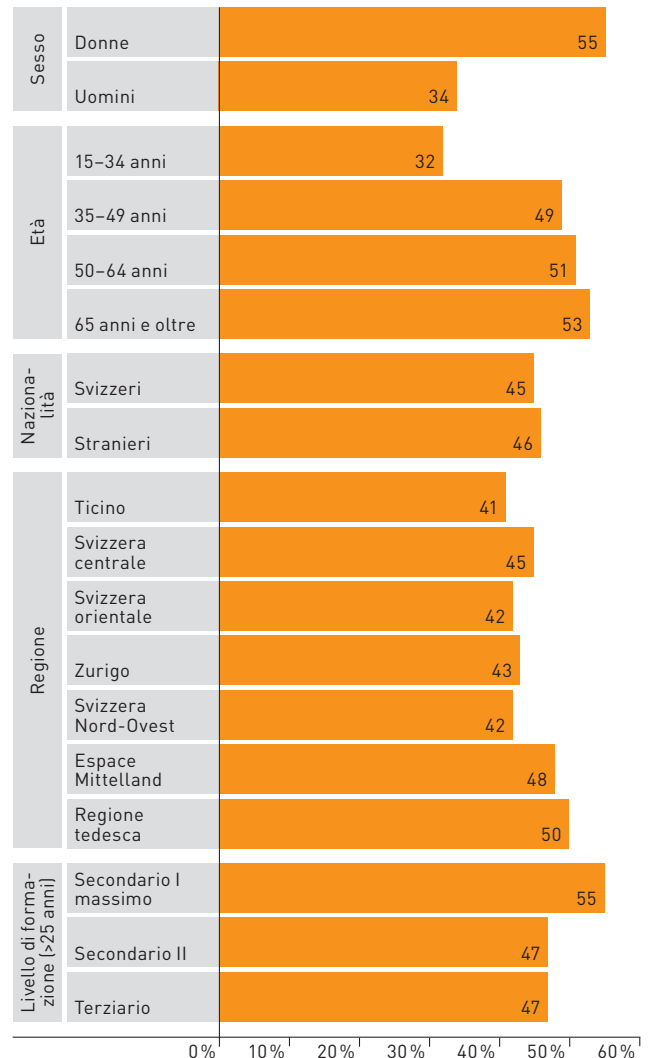
Il grafico I mostra la parte degli intervistati che hanno risposto che tenevano «sempre» o «spesso» conto di almeno otto delle raccomandazioni sopraccitate. Ne risulta una differenza molto importante tra gli uomini e le donne, nel senso in cui le donne tengono più spesso conto di parecchie raccomandazioni. Inoltre, le persone di 35 anni e oltre, quelle che hanno un basso livello di formazione e i residenti svizzeri tengono spesso conto di otto o più delle undici raccomandazioni.

### Informazioni supplementari

- Coop (2009): «Mangiare? Certo, ma sicuri!» – «Alimentazione sana: atteggiamenti, nozioni e abitudini» (febbraio 2009). Basilea: Coop
- Infanger, E. (2012): La scelta alimentare sana. Cosa sappiamo sui consumatori svizzeri? Berna: SSN.
- Dubowicz, A.; Camerini, A-L.; Ludolph, R.; Amann, J.; Schulz, P.J. (2013): *Ernährung, Bewegung und Körpergewicht. Wissen, Einstellung und Wahrnehmung der Schweizer Bevölkerung. Ergebnisse der Bevölkerungsbefragungen von 2006, 2009 und 2012.* Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 6, Bern und Lausanne

### GRAFICO I

**Quota degli intervistati che tengono conto di 8 o più raccomandazioni alimentari sulle 11 che sono state proposte, secondo diversi criteri, 2014**



Fonte: Omnibus 2014 dell'UST (n da 2217 a 2616)