

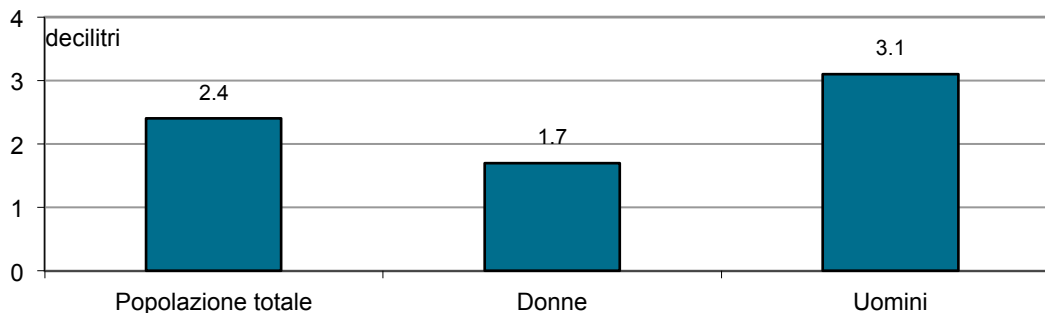
## Indicatore 2.12: bibite edulcorate, adulti

Da alcuni anni le bibite zuccherate (bibite edulcorate) sono salite alla ribalta nella discussione sul binomio alimentazione e sovrappeso. Secondo Schopper (2010, pag. 19) le bibite edulcorate «sono caloriche e saziano meno della stessa quantità di calorie in forma solida. [...] In numerosi studi è emerso che le calorie delle bibite edulcorate sono assunte oltre alle calorie degli alimenti solidi e inoltre spesso inducono a mangiare di più».

In merito alla frequenza del consumo di bibite edulcorate in Svizzera non sono disponibili molti dati. Il 6° Rapporto sull'alimentazione in Svizzera indica, in base alle cifre del commercio al dettaglio degli anni 2008/2009, un consumo annuo fuori casa di oltre 70 litri di bibite edulcorate pro capite. La metà è costituita da bibite gassate e il resto da succhi di frutta e di verdura, energy drink e bevande per sportivi (Schmid et al. 2012, pag. 68 seg.). Un recente studio d'insieme di Promozione Salute Svizzera (Matzke 2013, p. 71) stima la vendita annua di bibite gassate, tè freddo, energy drink, succhi di frutta e sciroppi (senza nettare di frutta, succhi di frutta e bibite per sportivi) a 126 litri a persona nel 2010.

Da menuCH, il sondaggio nazionale sull'alimentazione svolto dall'USAV in collaborazione con l'UFSP per gli anni 2014/15, è risultato un consumo giornaliero di 2,4 decilitri di bibite edulcorate nella popolazione di età compresa tra 18 e 75 anni. Come mostra il grafico A, gli uomini bevono quasi il doppio di bibite edulcorate delle donne. Prendendo in esame tutte le bevande non alcoliche bevute dagli adulti, le bibite edulcorate sono però solo il 12 per cento ca. rispetto alla quantità giornaliera di liquidi assunti, che in media è pari a circa due litri.

A) Consumo giornaliero di bibite edulcorate\* in decilitri, 2014/15



Fonte: menuCH dell'USAV e dell'UFSP secondo i dati dettagliati figuranti sulla pagina web: [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch).

\* incl. bevande composte di vario tipo o «schorle», bevande energetiche, tè freddo, sciroppi, bevande senza zucchero e altre bevande analcoliche (ad es. birra, sidro ecc.).

### Base di dati

menuCH 2014/15 dell'USAV e dell'UFSP come da sito web dell'USAV ([www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)), nonché:

Bochud, M., A. Chatelan und J.M. Blanco (2017): Anthropometric characteristics and indicators of eating and physical activity behaviors in the Swiss adult population. Results from menuCH 2014-15. Studio su incarico dell'USAV e dell'UFSP. Losanna: Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive.

Sondaggio effettuato sulla popolazione nel 2012 da Promozione Salute Svizzera e dall'Università della Svizzera italiana secondo:

Dubowicz, A., A-L. Camerini, R. Ludolph, J. Amman und P.J. Schulz (2013): Ernährung, Bewegung und Körpergewicht. Wissen, Einstellungen und Wahrnehmung der Schweizer Bevölkerung. Ergebnisse der Bevölkerungsbefragungen von 2006, 2009 und 2012. (Arbeitspapier 6) Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.

## Altri risultati

Come mostra il grafico B, il consumo di bibite edulcorate aumenta notevolmente di pari passo con l'aumentare dell'età. Inoltre sono emerse differenze in base alle regioni linguistiche: nella Svizzera tedesca si bevono più bibite edulcorate che nella Svizzera francese e, soprattutto, nella Svizzera italiana.

In relazione con le bibite edulcorate è interessante sapere se la popolazione è consapevole della problematica legata a questo tipo di consumo.

Come mostra il grafico C sono ben poche le bibite edulcorate considerate innocue, anche se emergono alcune differenze. In particolare per il latte (41 %) e i succhi di frutta (36 %) oltre un terzo degli intervistati ritiene che possano essere consumati tranquillamente in grandi quantità. Solo un'esigua minoranza degli intervistati la pensa invece allo stesso modo per le altre bevande caloriche, contrassegnate in giallo nel grafico.

L'analisi dettagliata dei dati mostra inoltre che gli uomini e le persone meno istruite sono un po' più «ingenui» sull'innocuità delle bibite edulcorate. Questa conclusione è in linea con altri risultati relativi alla consapevolezza e alle abitudini alimentari (cfr. indicatori 1.1 e 2.1).

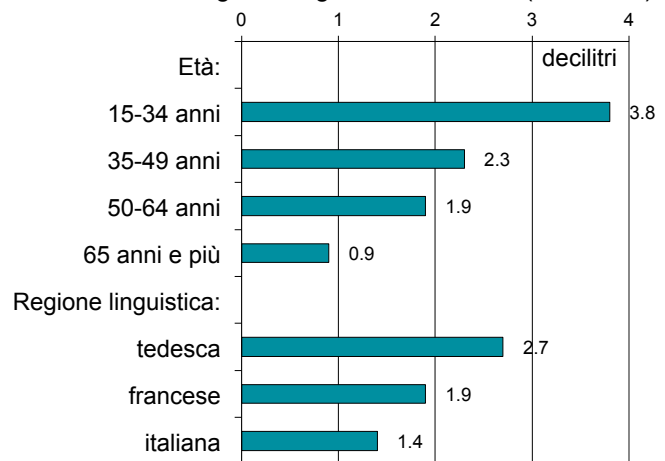
## Altre informazioni

Matzke, A. (2013): «Entwicklung des Konsums von Süssgetränken, Trinkwasser und Mineralwasser in den letzten 20 Jahren bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz und in ausgewählten Ländern Europas», pag. 58-119 in: Schneider, J. (ed.): Süssgetränke und Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung und Empfehlungen. Berna, Losanna: Promozione Salute Svizzera.

Schmid, A., C. Brombach, S. Jacob, I. Schmid, R. Sieber e M. Siegrist (2012): "Ernährungssituation in der Schweiz". pag. 49-126 in: Keller U., Battaglia Richi E., Beer M., Darioli R., Meyer K., Renggli A., Römer-Lüthi C., Stoffel-Kurt N. (ed.): 6° Rapporto sull'alimentazione in Svizzera. Berna: UFSP.

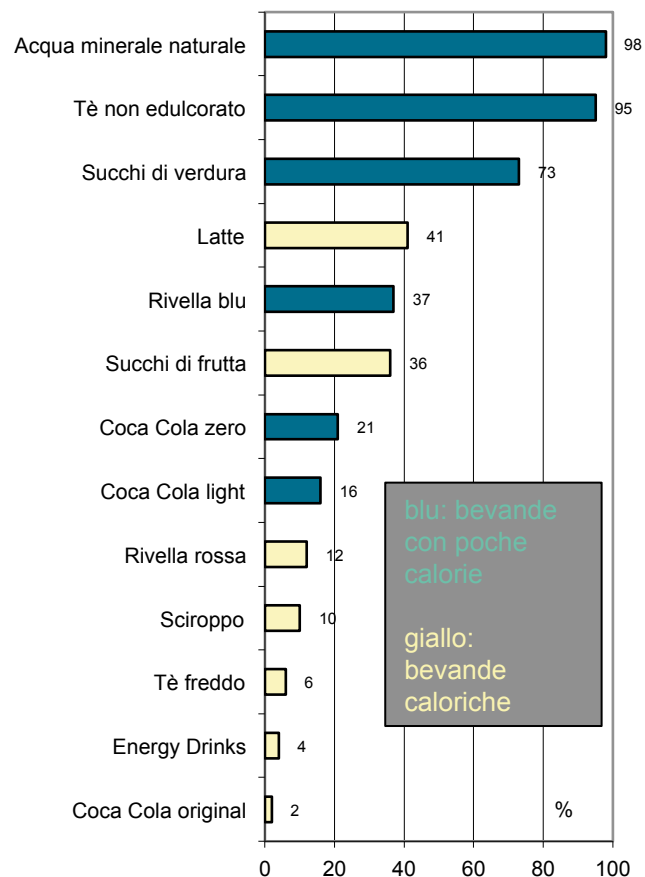
Schopper, D. (2010): «Gesundes Körpergewicht» bei Kindern und Jugendlichen. Was haben wir seit 2005 dazugelernt? Berna: Promozione Salute Svizzera.

## B) Nesso tra il consumo giornaliero di bibite edulcorate e l'età nonché la regione linguistica, 2014/15 (in decilitri)



Fonte: menuCH 2014/15 dell'USAV e dell'UFSP, n=2085.

## C) Valutazione da parte della popolazione dell'innocuità del consumo di varie bevande in relazione al peso corporeo, 2012



Fonte: sondaggio 2012 condotto da Promozione Salute Svizzera e dall'Università della Svizzera italiana (n=1005).

Risposte alla domanda: «Quali delle seguenti bevande possono essere consumate tranquillamente in grandi quantità se non si vuole ingrassare?»