

Indicatore 2.14: vegetarianismo

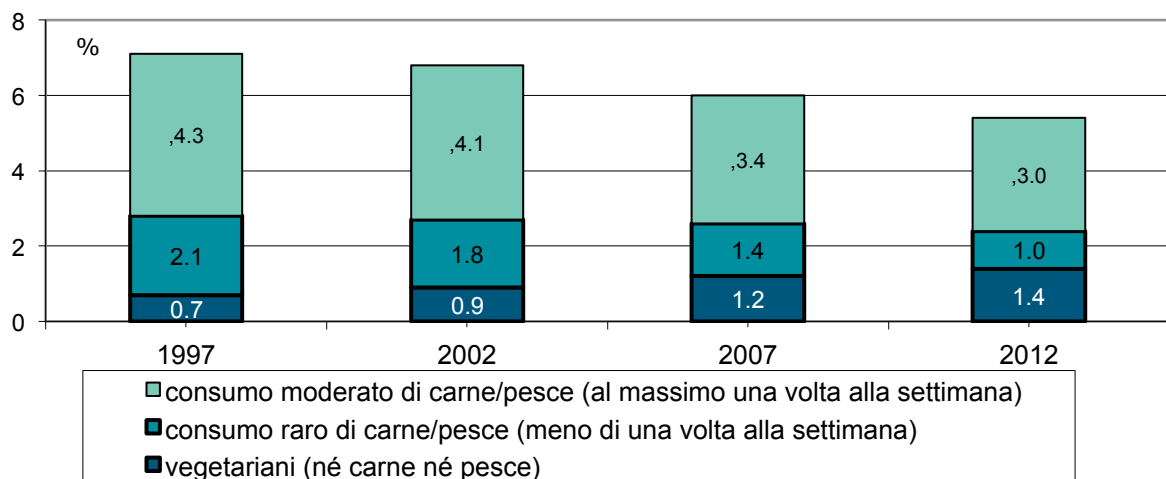
L'elemento centrale dell'alimentazione vegetariana è la rinuncia al consumo di carne e pesce. A volte si rinuncia anche ad altri prodotti di origine animale: si può così distinguere tra alimentazione vegana (rinuncia totale ai prodotti di origine animale), ovo-vegetariana (sono ammesse le uova), latte-vegetariana (sono ammessi i latticini) e ovo-latte-vegetariana (nessuna carne, ma sono ammessi le uova e i latticini). Spesso l'alimentazione vegetariana è indicata come particolarmente sana e sostenibile. Il 6° Rapporto sull'alimentazione in Svizzera (cfr. Lüthy et al. 2012, pag. 26) riconosce tuttavia unicamente la «alimentazione ovo-latte-vegetariana come un'alimentazione equilibrata per adulti sani», mentre per le altre forme di vegetarianismo punta il dito contro i rischi di apporto insufficiente di varie sostanze nutritive. Viceversa, anche un consumo frequente di carne e pesce può comportare rischi per la salute (cfr. Lüthy et al. 2012).

In merito alla diffusione del vegetarianismo in Svizzera non sono disponibili molti dati. Il grafico seguente, che si basa sulle Indagini sulla salute in Svizzera dal 1997 al 2012 dell'Ufficio federale di statistica, mostra valori un po' più bassi e giunge alla conclusione che solo un'esigua minoranza di leggermente oltre l'uno per cento della popolazione è vegetariana. A ciò si aggiunge un uno per cento circa di persone che consuma carne o pesce meno di una volta alla settimana e un altro tre per cento che consuma carne o pesce al massimo una volta alla settimana. L'esiguo numero di casi non consente una suddivisione più dettagliata dei vegetariani secondo lo schema di classificazione menzionato sopra.

Mentre tra il 1997 e il 2012 la percentuale di vegetariani è raddoppiata, la percentuale di coloro che consumano poca carne o pesce è nettamente diminuita nello stesso lasso di tempo passando da oltre il sei per cento al quattro per cento.

menuCH, il sondaggio nazionale sull'alimentazione svolto dall'USAV in collaborazione con l'UFSP, stima invece molto più elevata (4,9 %) la percentuale delle persone che hanno adottato un'alimentazione vegetariana; è comunque lecito supporre che in tale percentuale rientra anche chi consuma di tanto in tanto carne o pesce.

A) Vegetarianismo e consumo moderato di carne o pesce nella popolazione residente in Svizzera, 1997-2012



Fonte: elaborazione delle Indagini sulla salute in Svizzera dell'Ufficio federale di statistica, 1997 (n=12 982), 2002 (n=19 668) e 2007 (n=18 705) e 2012 (n=21 575).

Base di dati

Indagini sulla salute in Svizzera (ISS) dal 1997 al 2012 dell'Ufficio federale di statistica.

menuCH 2014/15 dell'USAV e dell'UFSP (cfr. Bochud et al. 2017).

Altri risultati

A causa dell'esiguo numero di casi, non è possibile effettuare analisi di dettaglio sulle differenze socio-economiche e demografiche nella diffusione del vegetarianismo.

Tuttavia, se si riunissero i tre gruppi illustrati nel grafico A in un gruppo di persone con un'alimentazione vegetariana o povera di carne o pesce, sarebbe possibile trarre alcune conclusioni, come mostra il grafico B.

Pertanto la percentuale di donne nel gruppo di persone con un'alimentazione vegetariana o povera di carne o pesce è più del doppio di quella degli uomini. Inoltre le persone più giovani e con un livello di formazione più elevato hanno più spesso un'alimentazione vegetariana o povera di carne o pesce, mentre vale il contrario per la popolazione della Svizzera francese.

A titolo di paragone, il grafico C mostra alcune differenziazioni sociodemografiche e socioeconomiche dallo studio eseguito su incarico dell'USAV e dell'UFSP per gli anni 2014/15: il 4,9 per cento dei 2085 intervistati ha affermato di essere vegetariano. Le differenze sono molto simili a quelle ottenute dall'ISS del 2012, anche se fondamentalmente risultano essere un po' meno pronunciate.

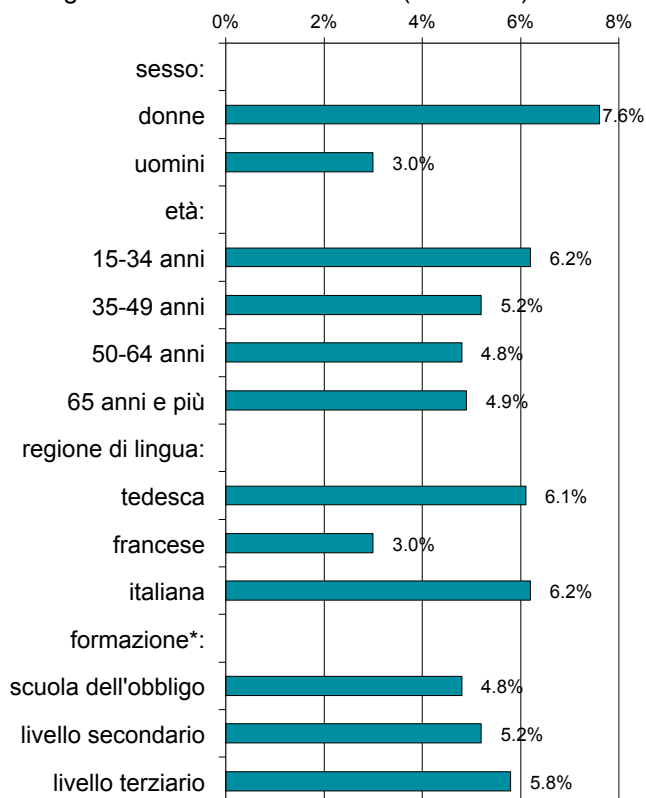
Altre informazioni

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. Lausanne: Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive.

Gfs-Zürich (2010): studio pilota NANUSS (National Nutrition Survey Switzerland): 24 Hour Recall e comportamento alimentare. Rapporto conclusivo. Zurigo: gfs.

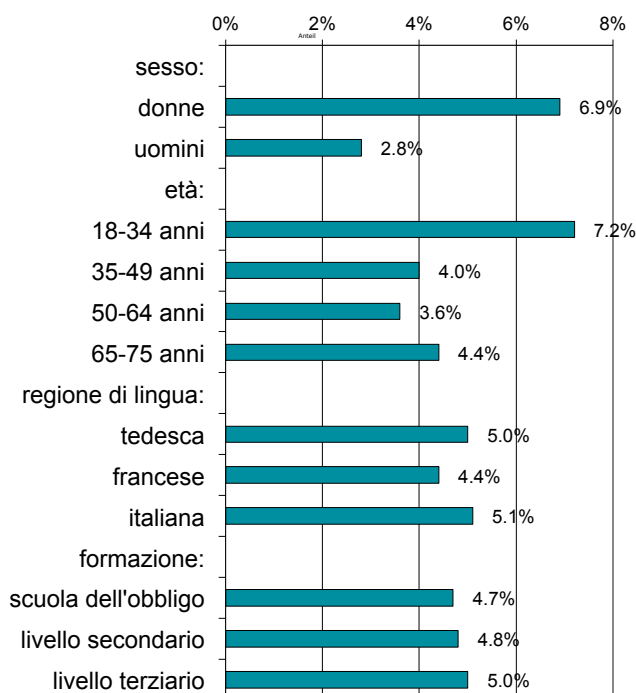
Lüthy, J., A. Heyer e M. Jaquet (2012): «Ernährungsempfehlungen». pag. 13-48 in: Keller U., Battaglia Richi E., Beer M., Darioli R., Meyer K., Renggli A., Römer-Lüthi C., Stoffel-Kurt N. (2012): 6° Rapporto sull'alimentazione in Svizzera. Berna: UFSP.

B) Relazione tra alimentazione vegetariana, ossia consumo minimo di carne/pesce, e varie caratteristiche demografiche e socioeconomiche (ISS 2012)



Numero di casi: n= 21 575 fuori via della formazione scolastica (*persone a partire da 25 anni) n= 18 488.

C) Nesso tra alimentazione vegetariana e diverse caratteristiche demografiche e socioeconomiche (menuCH 2014/15)



Fonte: menuCH dell'USAV e dell'UFSP, Bochud et al. (2017)