

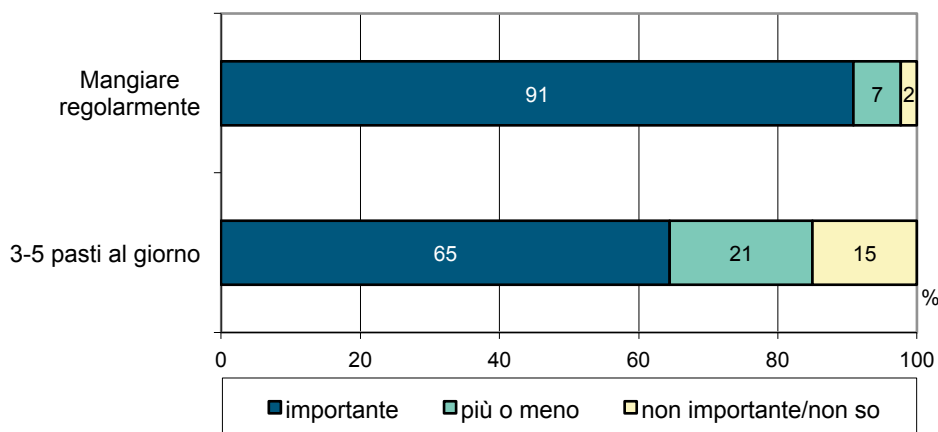
## Indicatore 2.9: colazione e altri pasti, adulti

In numerose raccomandazioni alimentari è consigliato consumare pasti regolari in modo consapevole e si attribuisce particolare importanza alla colazione all'interno di un'alimentazione equilibrata.

A un livello più generale, nuovi dati provenienti dal modulo MOSEB dell'Omnibus 2014 dell'Ufficio federale di statistica (UST) rivelano l'importanza di un'alimentazione regolare per la popolazione residente in Svizzera. Dal grafico A si evince che più del 90 per cento degli intervistati considera importante mangiare regolarmente – circa due terzi di essi ritiene che bisognerebbe consumare da tre a cinque pasti al giorno. Le differenze tra uomini e donne, classi di età, svizzeri e stranieri, regioni linguistiche e livelli di istruzione sono esigue per entrambe le domande e di norma non statisticamente significative.

Non esistono dati attuali sull'abitudine di fare colazione per gli adulti. Da due studi condotti nel 2009 e nel 2014/15 emerge tuttavia che oltre due terzi della popolazione residente in Svizzera fa colazione regolarmente (cfr. grafici B e C), ma il pranzo e la cena sono ancora più importanti.

### A) Importanza di mangiare regolarmente, 2014



Fonte: Omnibus 2014 dell'UST, n=2984.

Risposte alla domanda sull'importanza di mangiare regolarmente e di fare da tre a cinque pasti al giorno.

### Base di dati

Modulo MOSEB dell'Omnibus 2014 dell'Ufficio federale di statistica, indagine telefonica rappresentativa su 2993 persone.

menuCH, il sondaggio nazionale sull'alimentazione svolto dall'USAV in collaborazione con l'UFSP per gli anni 2014/15 (intervistati di 18-75 anni, n=2085), cfr.:

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.

Si sono inoltre utilizzati i risultati dell'iniziativa Coop «Obiettivo sui trend alimentari – Mangiare sano e veloce» di giugno 2009 (n=507). I dati sono rappresentativi per la popolazione della Svizzera tedesca e francese che naviga in Internet a titolo privato almeno una volta alla settimana.

## Altri risultati

Nel quadro dello studio menuCH per gli anni 2014/15, agli intervistati è stato anche chiesto se consumano regolarmente i diversi pasti giornalieri. Dal grafico B si evince che gli intervistati seguono prevalentemente lo schema tradizionale con tre pasti. Gli intervistati hanno dichiarato di fare colazione in media solo 5,8 giorni alla settimana, mentre pranzano e cenano praticamente ogni giorno (pranzo: 6,4 giorni la settimana; cena: 6,8 giorni la settimana). Sono state riscontrate differenze in base al sesso unicamente per quanto riguarda la colazione, consumata più regolarmente dalle donne che dagli uomini. Da menuCH è inoltre emerso che oltre l'80 per cento della popolazione fa almeno uno spuntino al giorno.

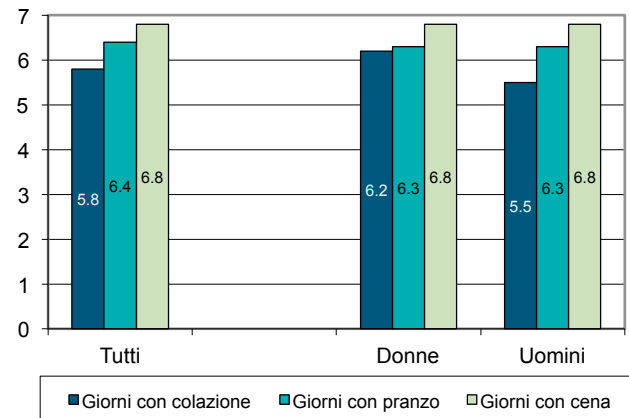
Tra i diversi pasti, quello cui gli intervistati rinunciano maggiormente è la colazione (il 5 per cento dichiara di non fare mai colazione), seguita dal pranzo (2 %) e dalla cena (0,6 %).

Il grafico C presenta i risultati dello studio Coop «Obiettivo sui trend alimentari – Mangiare sano e veloce», dai quali risulta una volta di più che il pranzo e la cena sono più importanti della colazione. La cena (96 %) e la colazione (69 %) sono consumati prevalentemente a casa, mentre oltre la metà degli intervistati pranza fuori casa. Oltre un quarto della popolazione rinuncia alla colazione, al di sotto dei 30 anni tale percentuale è ancora maggiore (31 %). Un confronto con la domanda (qui non riportata) sul fatto di mangiare «sano» o «poco sano» (cfr. indicatore 1.1) rivela che coloro che dichiarano di mangiare spesso o sempre «poco sano» saltano la colazione e pranzano fuori casa molto più spesso degli altri.

## Altre informazioni

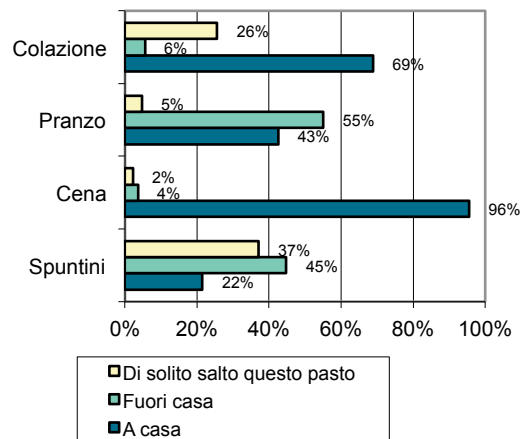
Coop (2009): Obiettivo sui trend alimentari. «Mangiare sano e veloce» (giugno 2009). Basilea: Coop.

B) Assunzione dei diversi pasti (numero medio di giorni) per sesso, 2014/15



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

C) Assunzione dei diversi pasti, 2009



Fonte: Studio Coop «Obiettivo sui trend alimentari – Mangiare sano e veloce» 2009, n=507