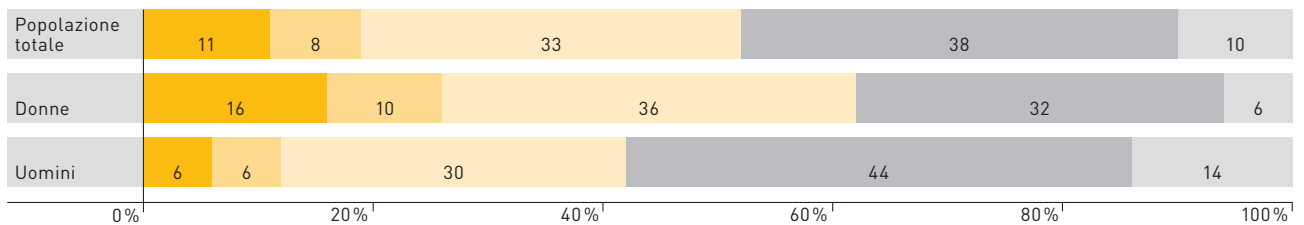


4B Comportamento alimentare della popolazione residente in Svizzera: frequenza del consumo di determinati alimenti

Le attuali raccomandazioni e campagne per l'alimentazione usano slogan come «5 al giorno» per incentivare al consumo sistematico di frutta, verdura e insalata e si prefiggono, tra l'altro, di contribuire alla promozione del peso corporeo sano.

L'Indagine sulla salute in Svizzera 2012 conteneva domande sulla frequenza del consumo di frutta e verdura per verificare se la popolazione si attiene a queste raccomandazioni.

Consumo di frutta e verdura/insalata tra la popolazione residente in Svizzera a partire dai 15 anni di età, 2012 (numero di porzioni di frutta o verdura/insalata al giorno)



- Almeno 2 porzioni di frutta e 3 di verdure 7 giorni la settimana
- Almeno 5 porzioni almeno 5 giorni la settimana
- 3-4 porzioni almeno 5 giorni la settimana
- Massimo 2 porzioni di frutta e verdura ogni giorno almeno 5 giorni la settimana
- Frutta e verdura ogni giorno meno di 5 giorni la settimana

Fonte: Indagine sulla salute in Svizzera dell'Ufficio federale di statistica; combinazione delle risposte alle domande sulla frequenza del consumo di frutta e verdura; n=20769.

Dal grafico risulta che solo l'11% della popolazione segue la raccomandazione della Società Svizzera di Nutrizione di mangiare ogni giorno almeno due porzioni di frutta e tre di verdura. Un ulteriore 8% segue invece questa raccomandazione solo in parte e consuma almeno cinque porzioni di frutta o verdura durante la maggior parte dei giorni della settimana. La percentuale di donne che segue le raccomandazioni è quasi doppia rispetto a quella degli uomini.

Informazioni di fondo e ulteriori risultati

Provenienza dei dati: i dati sul consumo di frutta, verdura e insalata possono essere ricavati dall'Indagine sulla salute 2012 (ISS) dell'Ufficio federale di statistica. I dati del 2012 non possono essere paragonati a quelli dell'ISS 2007 poiché le domande utilizzate hanno subito una modifica.

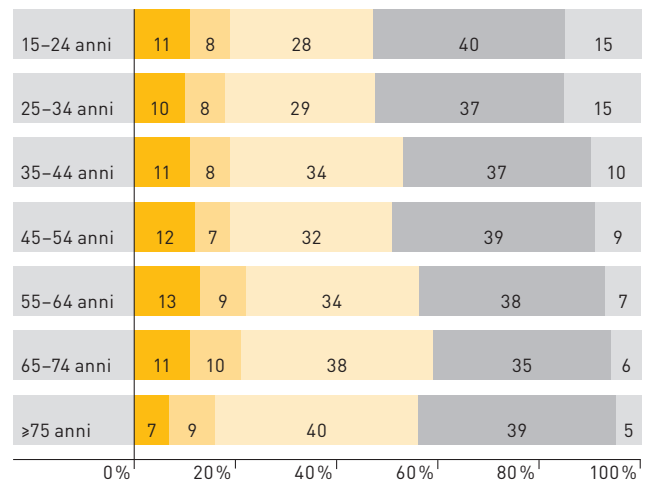
Ulteriori risultati provengono dal progetto ginevrino «Bus Santé», basato su un sondaggio rappresentativo condotto tra la popolazione di età compresa tra i 35 e i 74 anni.

Ulteriori risultati: il grafico A indica il nesso tra il consumo di frutta e verdura e l'età e illustra che la percentuale di popolazione che si attiene alle raccomandazioni alimentari non varia di molto tra le diverse fasce d'età, mentre quella di coloro che consumano solo di rado frutta e verdura si riduce notevolmente nel tempo.

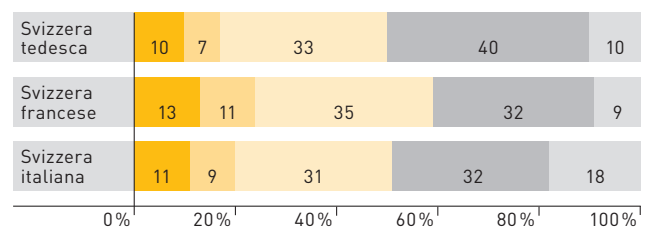
Il grafico B indica inoltre che la popolazione della Svizzera romanda è quella che segue maggiormente le raccomandazioni alimentari mentre gli abitanti della Svizzera italiana denotano con più frequenza in assoluto un consumo solo sporadico di frutta e verdura.

Il grafico C presenta poi l'effetto dell'istruzione, nel senso che il consumo sistematico di frutta e verdura è più frequente tra le persone con un titolo di studio più elevato rispetto a quelle che hanno invece completato solo la scuola dell'obbligo. Per contro, non è possibile attestare un impatto del reddito.

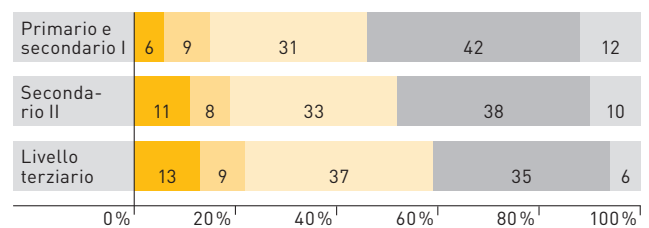
A Nesso tra il consumo di frutta e verdura e l'età, ISS 2012 (n=20769)



B Nesso tra il consumo di frutta e verdura e la regione linguistica, ISS 2012 (n=20769)



C Nesso tra il consumo di frutta e verdura e il livello di istruzione, ISS 2012 (persone dai 25 anni in su, n=17805)



Legenda per i grafici A, B e C

- Almeno 2 porzioni di frutta e 3 di verdure 7 giorni la settimana
- Almeno 5 porzioni almeno 5 giorni la settimana
- 3-4 porzioni almeno 5 giorni la settimana
- Massimo 2 porzioni di frutta e verdura ogni giorno almeno 5 giorni la settimana
- Frutta e verdura ogni giorno meno di 5 giorni la settimana

Il grafico D indica che in alcuni casi il consumo di frutta e verdura varia notevolmente in funzione della nazionalità e della regione di provenienza, con una linea di demarcazione relativamente marcata tra gli svizzeri e gli immigrati dell'Europa settentrionale e occidentale da una parte e gli immigrati da altri Paesi dall'altra, che consumano decisamente meno frutta e verdura.

Il grafico E indica l'esistenza di un lieve nesso tra il peso corporeo e il consumo di frutta e verdura. In questo contesto le persone sottopeso si distinguono nettamente dagli altri gruppi in quanto presentano una percentuale superiore alla media di individui che seguono le raccomandazioni alimentari.

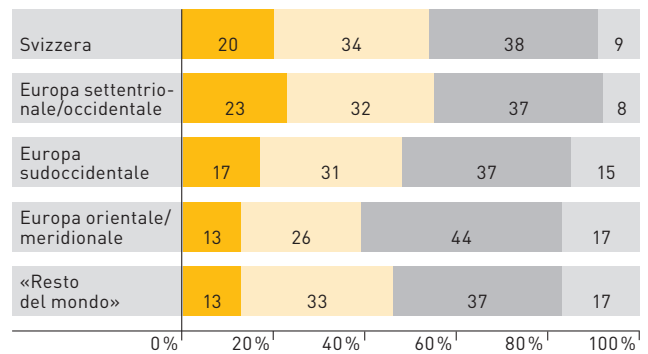
Nell'ISS 2007 non sono stati più rilevati i dati sul consumo settimanale di frutta e verdura (C). Dal confronto degli anni 1992, 1997 e 2002 emerge tuttavia che nel corso di quei dieci anni il comportamento alimentare della popolazione è piuttosto peggiorato.

Il grafico F indica la percentuale di uomini e donne della città di Ginevra con un modesto consumo di frutta e verdura nel periodo 1993–2007. La quota della popolazione che mangia frutta meno di una volta al giorno è rimasta relativamente costante negli anni, mentre si nota un marcato aumento al livello del consumo di verdure. La differenza tra i sessi è rimasta relativa stabile nel tempo.

Informazioni supplementari

- UST (2005): Ernährungsgewohnheiten in der Schweiz. Stand und Entwicklungen auf der Grundlage der Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 1992, 1997 und 2002. Statsanté 2/2005. Neuchâtel: UST.
- Gaspoz, J., S. Beer-Borst, M. Costanza et A. Morabia (2009): Suivi des facteurs de risque cardiovasculaire dans la population genevoise de 1993 à 2007. Unité d'épidémiologie populationnelle. Genève: Hôpitaux Universitaires de Genève.
- Stamm, H., Lamprecht, M. (2012): Migrazione e salute. Comportamento alimentare e attività fisica della popolazione migrante. Analisi secondarie nel quadro del Programma nazionale Migrazione e salute dell'UFSP. Berna: UFSP.

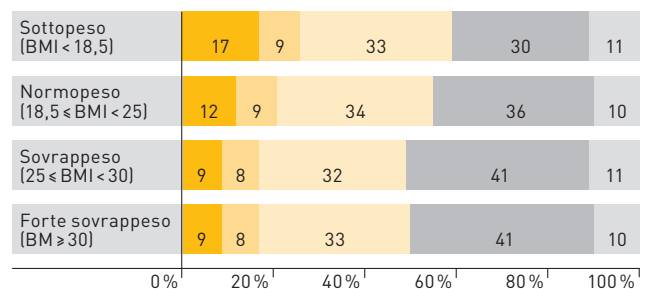
D Nesso tra il consumo di frutta e verdura e il passato migratorio/regione d'origine, ISS 2012 (n=20769)



- Almeno 5 porzioni almeno 5 giorni la settimana*
- 3-4 porzioni almeno 5 giorni la settimana
- Massimo 2 porzioni ogni giorno almeno 5 giorni la settimana
- Frutta e verdura ogni giorno meno di 5 giorni la settimana

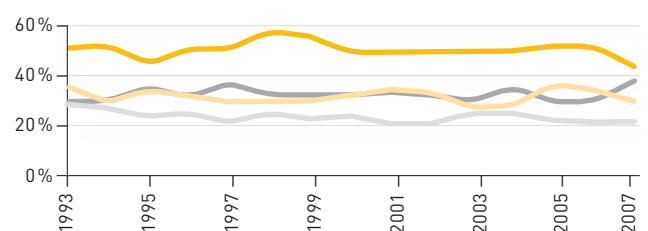
* Le due categorie superiori sono state raggruppate visto il modesto numero di casi.

E Nesso tra il consumo di frutta e verdura e il BMI, ISS 2012 (n=20604)



- Almeno 2 porzioni di frutta e 3 di verdure 7 giorni la settimana
- Almeno 5 porzioni almeno 5 giorni la settimana
- 3-4 porzioni almeno 5 giorni la settimana
- Massimo 2 porzioni di frutta e verdura ogni giorno almeno 5 giorni la settimana
- Frutta e verdura ogni giorno meno di 5 giorni la settimana

F Percentuale della popolazione ginevrina che consuma frutta e verdura (più di una volta/giorno), 1993–2007, in %



- Frutta uomini
- Verdure uomini
- Frutta donne
- Verdure donne

Fonte: Bus santé 1993–2007, n:uomini=7069, donne=7027.