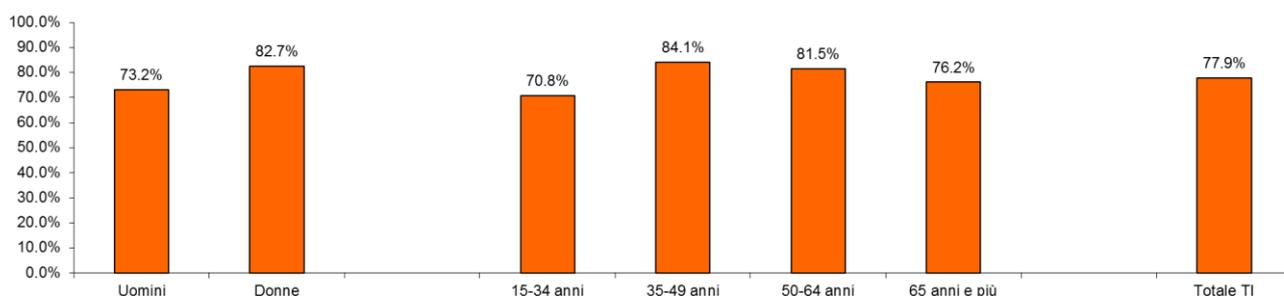


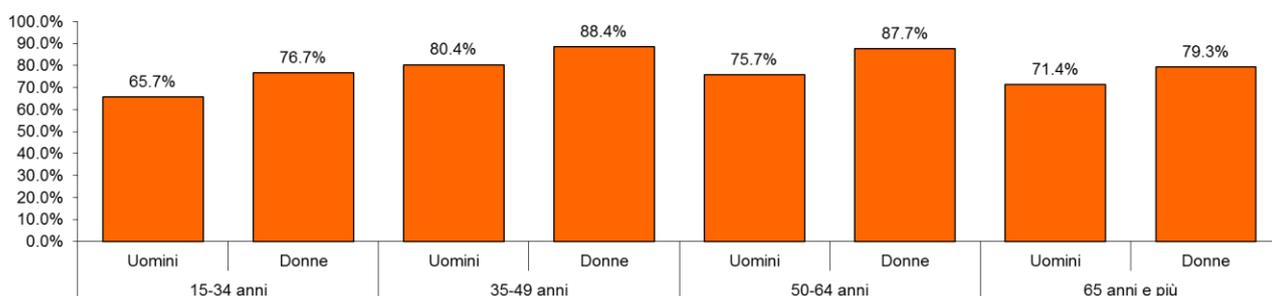
Comportamenti alimentari

Proporzione della popolazione ticinese che nel 2017 dichiara di fare attenzione alla propria alimentazione
Fonte: ISS 2017; Elaborazione: SPVS



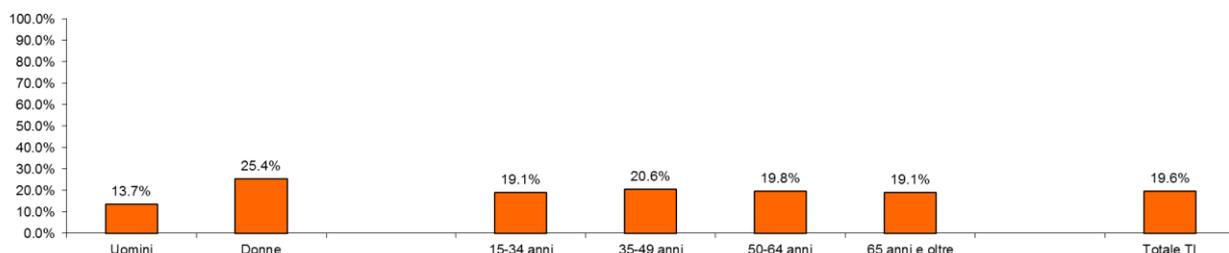
Il 77.9% dei ticinesi dichiara di porre attenzione a certi aspetti della propria alimentazione (domanda ISS 2017: “Fa attenzione a certe cose nella sua alimentazione?”) e nelle donne (82.7%) questa attenzione risulta significativamente più alta che negli uomini (73.2%). La classe d’età che dichiara la maggiore attenzione è quella dei 35-49 anni che risulta significativamente maggiore sia della classe 15-34 anni che di quella 65 anni e oltre.

Proporzione della popolazione ticinese che nel 2017 dichiara di fare attenzione alla propria alimentazione per sesso e fascia d’età
Fonte: ISS 2017; Elaborazione: SPVS



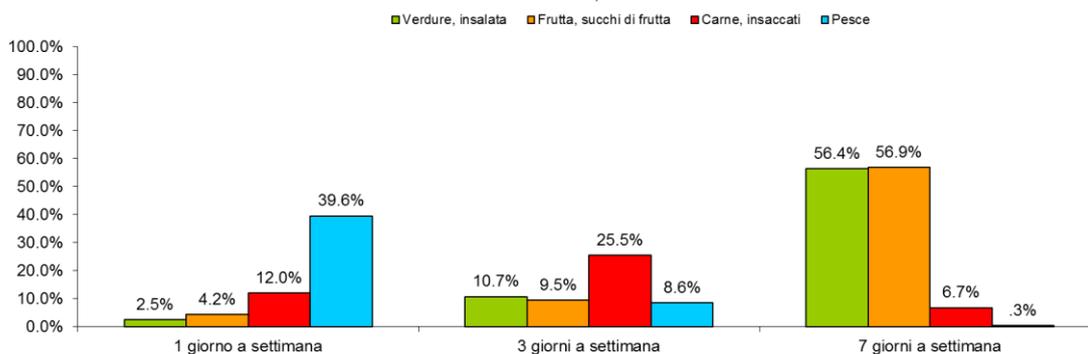
In tutte le fasce d’età, nelle donne si riscontra una prevalenza più elevata rispetto agli uomini di chi dichiara di fare attenzione alla propria alimentazione. In entrambi i sessi le percentuali più elevate si attestano nella fascia d’età 35-49 anni (uomini: 80.4%; donne: 88.4%). Tra le donne le prevalenze rimangono sostanzialmente simili anche nella fascia 50-64 anni (87.7%) e si riducono nell’età avanzata, pur rimanendo elevate (79.3%). Tra gli uomini si assiste invece ad una un calo sensibile dell’attenzione verso la propria alimentazione già nella fascia 50-64 anni (75.7%) e ad un’ulteriore riduzione, anche se più contenuta, tra chi ha 65+ anni (71.4%).

Proporzione di persone che rispetta la raccomandazione "5 porzioni al giorno" in Ticino nel 2017
Fonte: ISS 2017; Elaborazione: SPVS



Secondo le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione il consumo quotidiano di frutta e verdura dovrebbe essere di 5 porzioni al giorno. Nel 2017 in Ticino è il 19.6% della popolazione a dichiarare di attenersi a queste raccomandazioni, più le donne (25.4%) degli uomini (13.7%), le differenze per fasce di età sono minime.

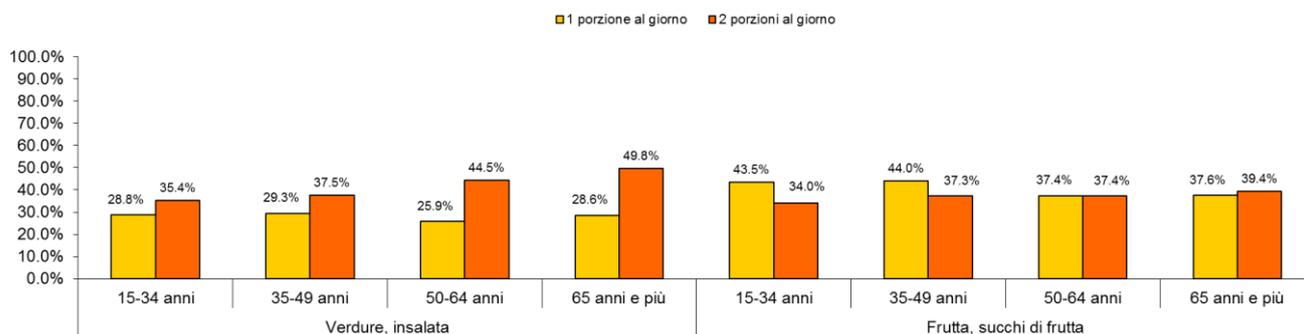
Frequenza settimanale di assunzione alimenti in Ticino nel corso del 2017
Fonte: ISS 2017; Elaborazione: SPVS



Considerando la frequenza settimanale di alimenti assunti risulta che il 39.6% dei ticinesi consuma pesce un giorno a settimana e il 25.5% consuma carne 3 giorni a settimana. Più della metà della popolazione – rispettivamente il 56.4% e il 56.9% - assume 7 giorni a settimana verdura/insalata e frutta/succhi di frutta.

Frequenza di assunzione alimenti in porzioni/giorno in Ticino nel 2017

Fonte: ISS 2017; Elaborazione: SPVS



Il dato su verdura/insalata e frutta/succhi di frutta può essere analizzato anche dal punto di vista dell'assunzione come porzioni/giorno per fascia d'età. Per quanto riguarda l'assunzione quotidiana di verdure, si osserva un tendenziale aumento del consumo con l'avanzare dell'età: se la prevalenza di chi consuma una porzione al giorno rimane sostanzialmente invariata, la percentuale di chi mangia due porzioni passa invece dal 35.4% tra i 15-34 anni a quasi il 50% nella fascia 65+ anni. Per il consumo di frutta si riscontra una minore variabilità tra le varie fasce d'età; in particolare, rispetto alla tendenza evidenziata per le verdure, non si assiste ad un incremento sostanziale della prevalenza di chi mangia due porzioni con l'avanzare dell'età.

Dati analitici

Attenzione all'alimentazione, Ticino, 2017

	Sesso					
	Uomini		Donne		Totale	
	N	%	N	%	N	%
Sì, fa attenzione	520	73.2%	667	82.7%	1187	77.9%
No, non fa attenzione	192	26.8%	139	17.3%	331	22.1%
Totale	712	100.0%	806	100.0%	1518	100.0%

% percentuale ponderata

Fonte: Ufficio federale di statistica, Indagine sulla salute

Attenzione all'alimentazione, Ticino, 2012

	Sesso					
	Uomini		Donne		Totale	
	N	%	N	%	N	%
Sì, fa attenzione	494	68.7%	648	77.9%	1142	73.6%
No, non fa attenzione	225	31.3%	181	22.1%	406	26.4%
Totale	719	100.0%	829	100.0%	1548	100.0%

% percentuale ponderata

Fonte: Ufficio federale di statistica, Indagine sulla salute

Attenzione all'alimentazione per fasce di età, Ticino, 2017

	Età									
	15-34		35-49		50-64		65+		Totale	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sì, fa attenzione	253	70.8%	307	84.1%	333	81.5%	294	76.2%	1187	77.9%
No, non fa attenzione	107	29.2%	58	15.9%	74	18.5%	92	23.8%	331	22.1%
Totale	360	100.0%	365	100.0%	407	100.0%	386	100.0%	1518	100.0%

% percentuale ponderata

Fonte: Ufficio federale di statistica, Indagine sulla salute

Attenzione all'alimentazione per fasce di età, Ticino, 2012

	Età									
	15-34		35-49		50-64		65+		Totale	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sì, fa attenzione	236	69.2%	343	79.6%	294	76.9%	269	68.3%	1142	73.6%
No, non fa attenzione	121	30.8%	95	20.4%	80	23.1%	110	31.7%	406	26.4%
Totale	357	100.0%	438	100.0%	374	100.0%	379	100.0%	1548	100.0%

% percentuale ponderata

Fonte: Ufficio federale di statistica, Indagine sulla salute

Per approfondire

Dati nazionali e regionali, 1992-2017 (Ufficio federale di statistica)

Tabelle standardizzate ISS 1992-2017, Capitolo "Alimentation": dati per sesso, fasce di età, nazionalità, regione linguistica e livelli di formazione.

<http://www.portal-stat.admin.ch/sgb2017/files/fr/02a2.xml>

Indicatori nazionali e cantonali 2012-2017 (Obsan)

[Consumo di frutta e verdura \(età 15+, dati ISS\)](#)

Rassegna sulla nutrizione in Svizzera (Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria)

Dati 2019 e 2021

<https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/schweizer-ernaehrungsbulletin/schweizer-ernaehrungsbulletin-2021.html>

Fonte dei dati

Ufficio federale di statistica, Indagine sulla salute in Svizzera (ISS), 2017-2012.

Cfr. anche la scheda "[Nota metodologica](#)" all'indagine ISS.

Ultimo aggiornamento dei dati

Ottobre 2021.