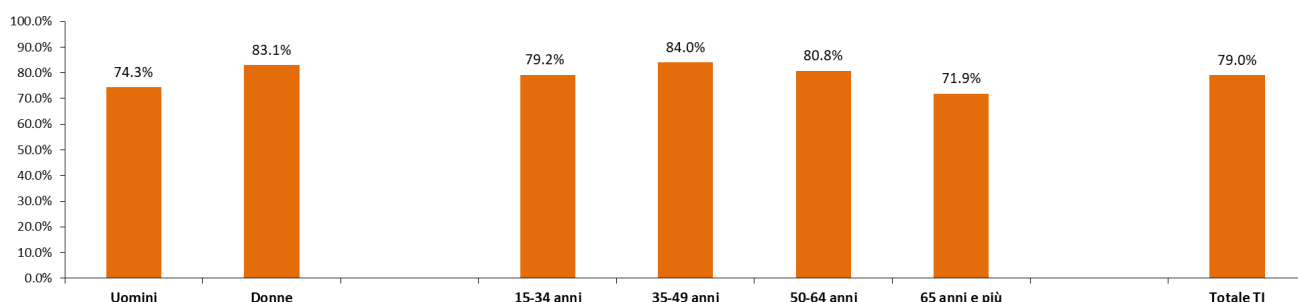


Comportamenti alimentari

Proporzione della popolazione che nel 2017-2022 dichiara di fare attenzione alla propria alimentazione

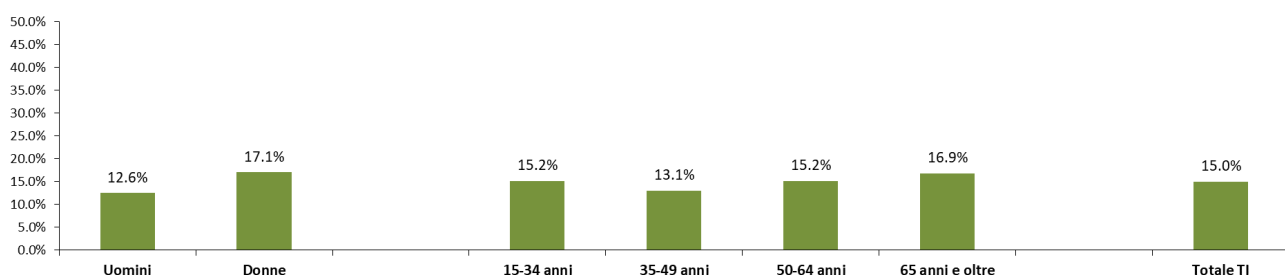
Fonte: ISS 2017-2022; Elaborazione: SPVS



In Ticino, nel 2022, circa 8 persone su 10 (79%) dichiarano di porre attenzione alla propria alimentazione e nelle donne (83.1%) questa attenzione risulta significativamente più alta che negli uomini (74.3%). La fascia d'età che dichiara la maggiore attenzione è quella di 35-49 anni (84%), mentre la prevalenza minore – seppur ancora stimabile in circa 7 persone su 10 - risulta quella dei 65 anni e più (71.9%).

Proporzione di persone che rispetta la raccomandazione "5 porzioni al giorno" in Ticino nel 2017-2022

Fonte: ISS 2017-2022; Elaborazione: SPVS



Secondo le attuali (Agosto 2024) raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione, il consumo quotidiano di frutta e verdura dovrebbe essere pari a 5 porzioni al giorno. Nel 2022, in Ticino, le persone che dichiarano di rispettare tali raccomandazioni sono il 15% della popolazione. Le donne (17.1%) mostrano una prevalenza tendenzialmente più alta rispetto agli uomini (12.6%) e, in generale, i dati non suggeriscono variazioni importanti per fascia d'età.

Considerando la frequenza espressa come giorni a settimana, in Ticino la carne e gli insaccati vengono consumati da circa 1 persona su 2 almeno 3 giorni a settimana (54.7%); il pesce da poco meno di 1 persona su 5 (17.1%; il 21.7% 2 giorni a settimana); la verdura da circa 9 persone su 10 (91.2%; il 56.2% la consuma ogni giorno della settimana) e le bevande zuccherate da poco meno di 1 persona su 2 (17.7%).

Per approfondire

Dati nazionali e regionali, 1992-2022 (Ufficio federale di statistica)

Tabelle standardizzate ISS 1992-2022: "[Alimentation](#)"

Indicatori nazionali e cantionali 2012-2022 (Obsan)

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

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

Agosto 2024.