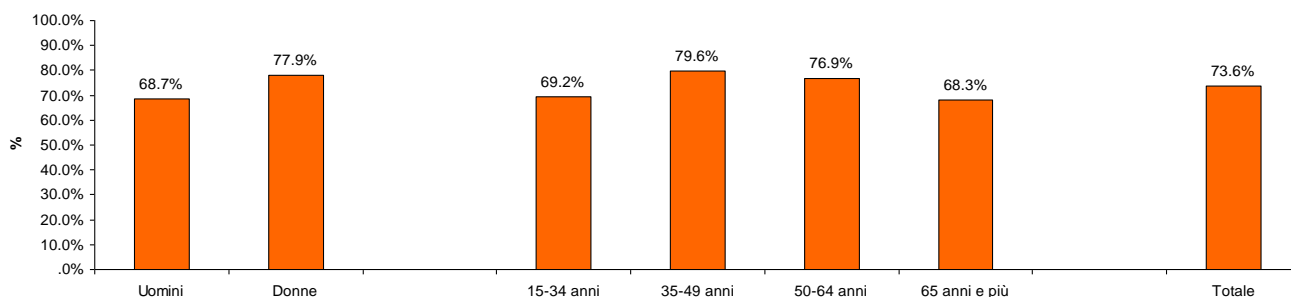


Comportamenti alimentari

Proporzione della popolazione ticinese che nel 2012 dichiara di fare attenzione alla propria alimentazione

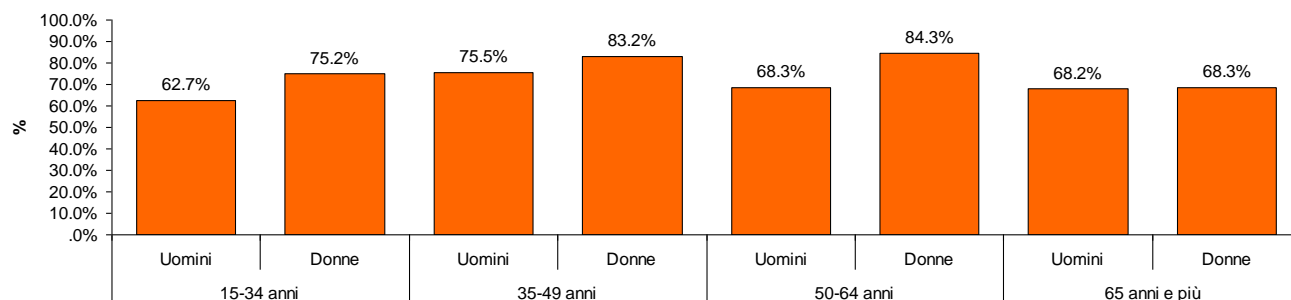
Fonte: ISS 2012; Elaborazione: SPVS



Il 73.6% dei ticinesi dichiara di porre attenzione a certi aspetti della propria alimentazione (domanda ISS 2012: “Fa attenzione a certe cose nella sua alimentazione?”) e nelle donne (77.9%) questa attenzione risulta significativamente più alta che negli uomini (68.7%). 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 2012 dichiara di fare attenzione alla propria alimentazione per sesso e fascia d'età

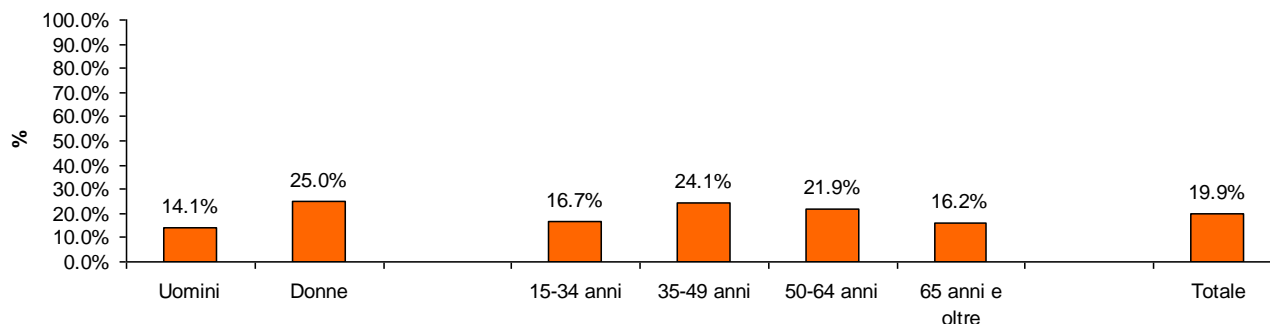
Fonte: ISS 2012; Elaborazione: SPVS



È interessante notare come il risultato precedente cambi ripartendo le classi d'età per sesso. In questo caso, la massima prevalenza non si raggiunge più nella fascia dei 35-49 anni bensì tra le donne nei 50-64 anni (84.3%). Per contro, gli uomini mostrano un'attenzione crescente alla propria alimentazione fino ai 35-49 anni (75.5%) – alzando così la media complessiva di questa fascia d'età – per poi scendere ad un livello stazionario di circa il 68% nelle fasce d'età successive. È da rilevare, quindi, come il calo di attenzione verso la propria alimentazione sembri avvenire più rapidamente per gli uomini (attorno ai 50-64 anni) che per le donne (dai 65 anni in poi).

Proporzione di persone che rispetta la raccomandazione "5 porzioni al giorno di frutta e verdura" in Ticino nel 2012

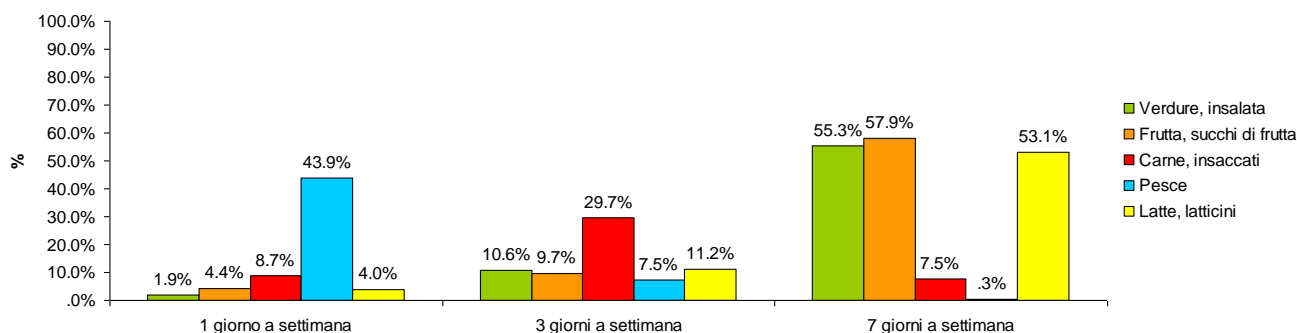
Fonte: ISS 2012; Elaborazione: SPVS



Secondo le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione il consumo quotidiano di frutta e verdura dovrebbe essere di 5 porzioni al giorno. Nel 2012 in Ticino è il 19.9% della popolazione a dichiarare di attenersi a queste raccomandazioni, più le donne (25.0%) degli uomini (14.1%), più le persone tra i 35 e i 64 anni dei più giovani e dei più anziani.

Frequenza settimanale di assunzione alimenti in Ticino nel corso del 2012

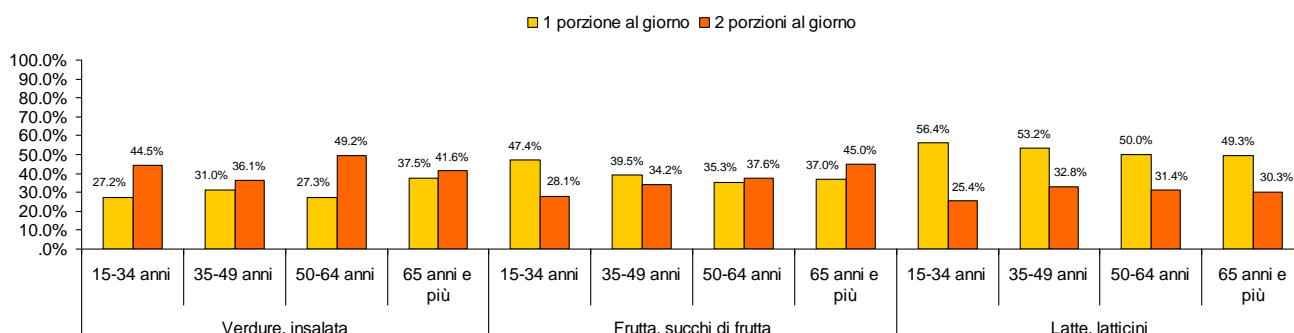
Fonte: ISS 2012; Elaborazione: SPVS



Considerando la frequenza settimanale di alimenti assunti risulta che il 43.9% dei ticinesi consuma pesce un giorno a settimana e il 29.7% consuma carne 3 giorni a settimana. Più della metà della popolazione – rispettivamente il 55.3% e il 57.9% - assume 7 giorni a settimana verdura/insalata e frutta/succhi di frutta. Per quanto riguarda la frequenza di assunzione di latte e latticini, il 53.1% dei Ticinesi ne consuma 7 giorni a settimana.

Frequenza di assunzione alimenti in porzioni/giorno in Ticino nel 2012

Fonte: ISS 2012; Elaborazione: SPVS



Il dato su verdura, frutta e latticini può essere analizzato anche dal punto di vista dell'assunzione come porzioni/giorno per fascia d'età. Ne risulta che per la fascia d'età dei 50-64 anni prevale il consumo di 2 porzioni/giorno di verdura e insalata. Per quella dei 15-34 anni l'assunzione di 2 porzioni/giorno di verdura e insalata e di 1 porzione giorno di frutta e succhi di frutta e di latte e latticini. Da notare che proprio per il latte e i latticini si raggiungono le prevalenze più elevate in quanto circa la metà della popolazione in ogni fascia d'età ne assume 1 porzione/giorno e circa un terzo 2 porzioni/giorno.

Dati analitici

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, 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

Fonte dei dati

Ufficio federale di statistica, Indagine sulla salute in Svizzera (ISS), 2012.
Cfr. anche la scheda "[Nota metodologica](#)" all'indagine ISS.

Ultimo aggiornamento dei dati

Settembre 2014.