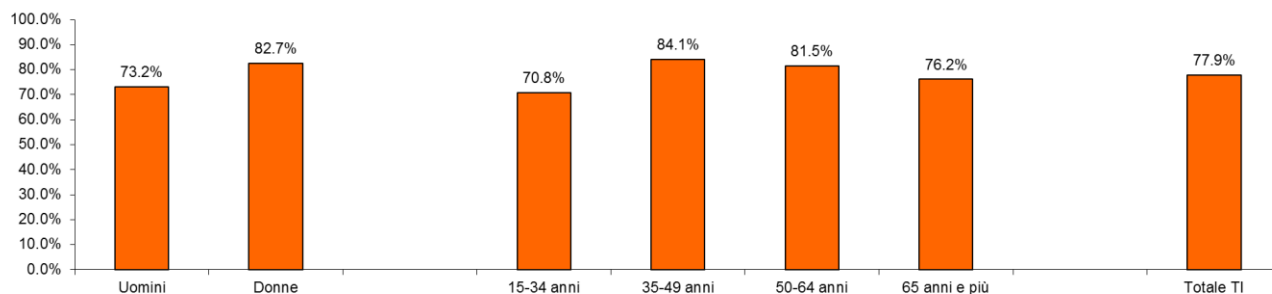


## Comportamenti alimentari

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

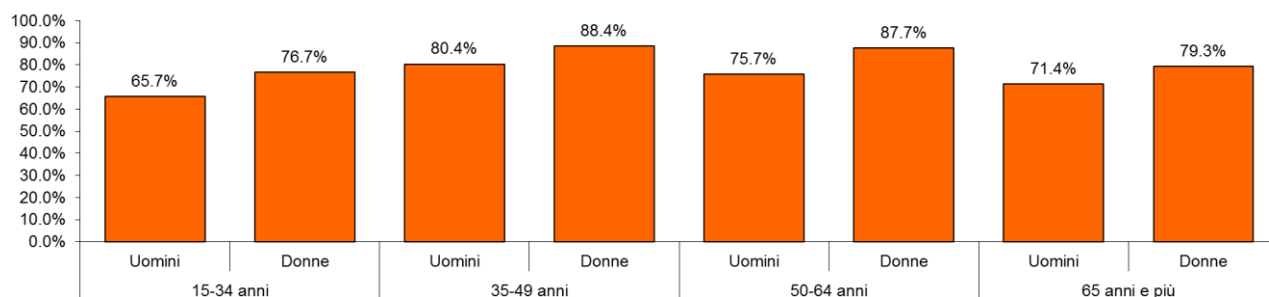
Fonte: ISS 2017; Elaborazione: SPVS



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

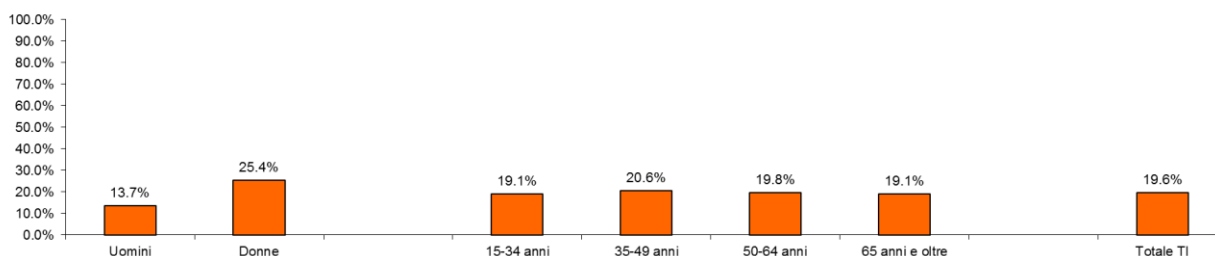
Fonte: ISS 2017; Elaborazione: SPVS



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 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

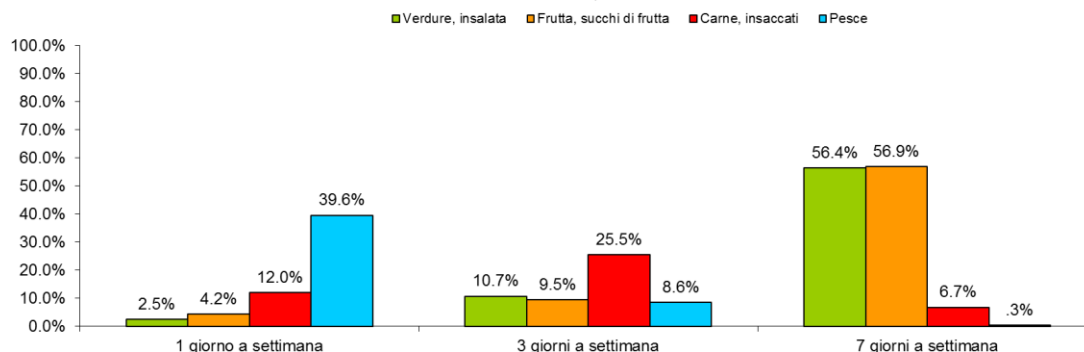
Fonte: ISS 2017; Elaborazione: SPVS



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

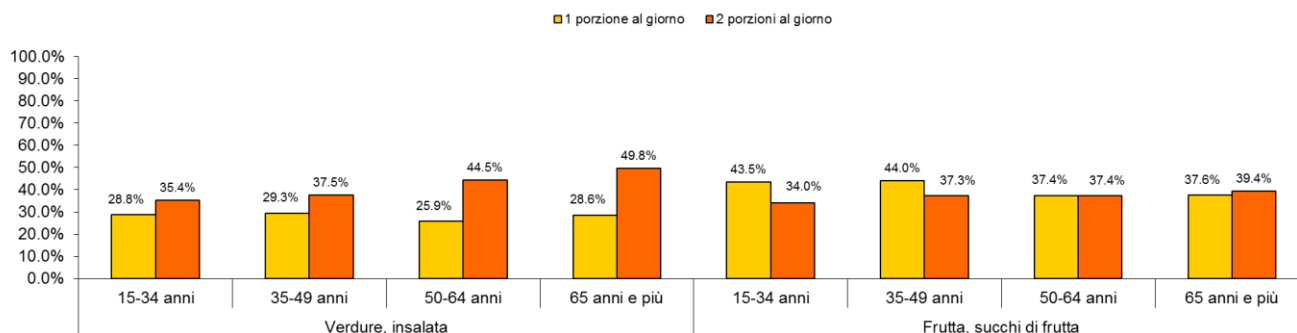
Fonte: ISS 2017; Elaborazione: SPVS



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%
<b>Totale</b>	<b>712</b>	<b>100.0%</b>	<b>806</b>	<b>100.0%</b>	<b>1518</b>	<b>100.0%</b>

% 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%
<b>Totale</b>	<b>719</b>	<b>100.0%</b>	<b>829</b>	<b>100.0%</b>	<b>1548</b>	<b>100.0%</b>

% 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 "Alimentazione": 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 cantionali 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.