

Fatti e dati

ALIMENTAZIONE

Alimentazione equilibrata e salute

Un'alimentazione equilibrata è fondamentale per godere di buona salute. In Svizzera, il 73% delle donne e il 63% degli uomini dichiarano di prestare attenzione alla propria alimentazione. Tuttavia, i risultati del sondaggio svizzero sull'alimentazione menuCH evidenziano che molti non conoscono o non applicano le raccomandazioni per un'alimentazione equilibrata. In base alla piramide alimentare svizzera, si raccomanda di mangiare almeno cinque porzioni di frutta e/o verdura al giorno. La percentuale di donne che si attengono a questa raccomandazione è relativamente bassa (28%), ma è comunque pari al doppio rispetto a quella degli uomini (15%). I problemi di salute legati all'alimentazione sono molto comuni nella società occidentale. Le abitudini alimentari unilaterali nonché

l'eccesso di grassi, sale e zucchero possono favorire malattie non trasmissibili come il diabete, il cancro o i disturbi cardiovascolari. In Svizzera, l'80% delle spese sanitarie e il 60% dei decessi sono riconducibili a queste malattie. Un consumo non solo eccessivo ma anche insufficiente di determinati alimenti può avere conseguenze negative sulla salute, come per esempio mangiare troppo poca frutta e verdura o una quantità troppo bassa di prodotti integrali.

USAV: Strategia nutrizionale 2017, UST: Salute - Statistica tascabile 2019 (D/F)

Peso, movimento e disturbi alimentari

Nel 2017, la percentuale di persone di età superiore ai 15 anni in sovrappeso o obese era del 42%, in significativo aumento dal 1992, quando all'epoca si attestava ancora al 30%. Un bambino e un giovane su 6 è in sovrappeso o obeso. Nella scuola dell'infanzia,

il problema riguarda solo la metà dei bambini (12,3%), mentre nelle scuole medie superiori tocca il 26,2% dei giovani. Gli adolescenti di peso normale svolgono più regolarmente attività sportive rispetto ai giovani in sovrappeso.

I disturbi alimentari possono avere gravi conseguenze fisiche, psicologiche e sociali per le persone che ne soffrono, conseguenze che in casi estremi causano invalidità e morte. I disturbi alimentari includono fra l'altro le malattie come l'anoressia e la bulimia. Secondo uno studio del 2010, complessivamente il 3,5% della popolazione residente in Svizzera soffre di un disturbo alimentare nel corso della propria vita.

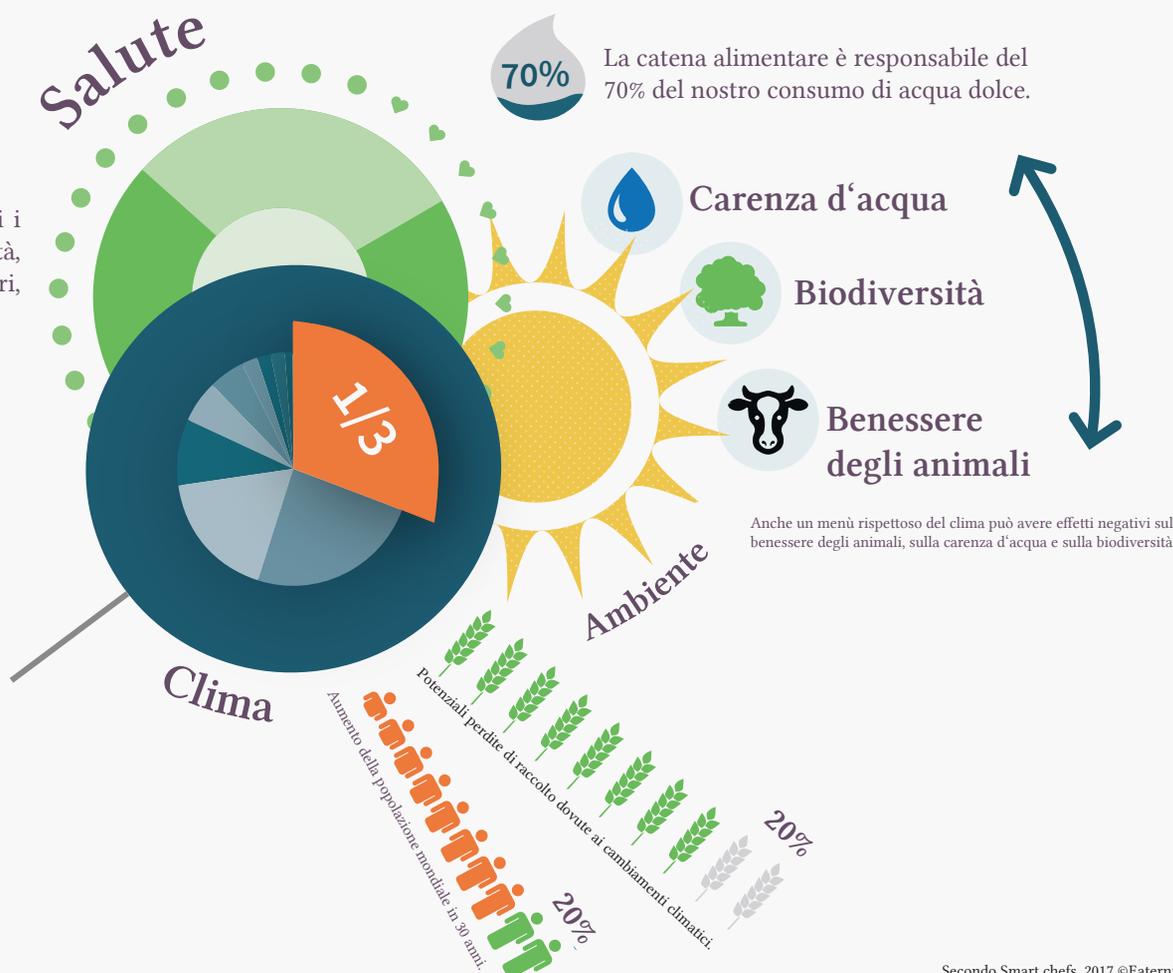
UFSP: Disturbi del comportamento alimentare (2010), Panorama 2019 (D/F), GFS: Scheda informativa no. 42 - 2020

60%

In Svizzera, il 60% di tutti i decessi è dovuto a obesità, malattie cardiovascolari, cancro, diabete.

1/3

1/3 del nostro bilancio di CO2 è legato alla catena alimentare, ossia più di tutto il trasporto mondiale.



La condivisione dei pasti è molto importante nella nostra cultura. Prendersi il tempo di mangiare e godersi pienamente un pasto può aumentare il benessere.

L'impatto dell'alimentazione su clima e ambiente

A livello mondiale, la catena alimentare produce più di un terzo dei gas serra. Una parte importante di questi gas (60%) è causata da prodotti alimentari di origine animale. Le decisioni nel settore dell'alimentazione possono quindi influenzare notevolmente il

contenimento dell'aumento della temperatura globale al di sotto dei 2 gradi e quindi il raggiungimento dell'obiettivo climatico. In linea di principio, un'alimentazione a base di prodotti vegetali regionali e di stagione consuma meno risorse.

Anche l'impatto della catena alimentare sull'ambiente (qualità del suolo, dell'aria e dell'acqua, utilizzo del territorio e perdita di biodiversità) è marcato. Attualmente, per esempio, sta diminuendo la biodiversità, importante per la produzione alimentare e agricola (diverse varietà di patate). Questo comporta un maggior rischio di perdite di raccolto, in concomitanza con eventi climatici estremi, e una maggiore insicurezza alimentare.

FAO: biodiversity report 2019

Malnutrizione e fame

Sicurezza alimentare significa avere accesso tutto l'anno a prodotti alimentari nutrienti, in quantità sufficiente e a prezzi accessibili. Un accesso parzialmente

limitato conduce alla malnutrizione, e un'insicurezza alimentare precaria conduce alla fame.

Nel 2018, oltre 2 miliardi di persone nel mondo erano colpite da un'insicurezza alimentare precaria o parziale. La maggior parte di esse viveva in Africa e in Asia occidentale, ma l'8% viveva anche in Nord America e in Europa. In tutte le regioni, le donne sono più colpite degli uomini in termini percentuali.

Negli ultimi decenni, il numero di persone nel mondo che soffrono la fame è costantemente diminuito. Dal 2015, però, questo numero ha ricominciato a crescere, e più di 820 milioni di persone, ovvero 1 su 9, non hanno cibo a sufficienza. A livello mondiale, quasi un bambino su quattro soffre la fame e oltre 16 milioni di bambini sotto i cinque anni sono gravemente sottopeso. L'insicurezza economica, ma anche gli eventi climatici estremi, contribuiscono a un rinnovato aumento della fame e dell'insicurezza alimentare.

FAO: The State of Food and Agriculture 2019

Catena alimentare

Percorso seguito dalle derrate alimentari, dalla produzione di materie prime nei settori dell'agricoltura e della pesca, passando dalla trasformazione e dal commercio, per arrivare fino al piatto. Nel 2016, in Svizzera, l'11% di tutti i dipendenti, pari a 548'000 persone, lavorava in una delle 100'000 aziende attive nella catena alimentare. La maggior parte di queste aziende sono attive nella ristorazione e nella produzione primaria (agricoltura e pesca).

UFS: Agricoltura e alimentazione - Statistica tascabile 2019

Spese alimentari

Nel 2016, le economie domestiche svizzere hanno speso in media circa 1200 franchi al mese per il cibo, compresi i pasti e le bevande consumati nei ristoranti. Per quanto riguarda le derrate alimentari, la carne è stata la voce di spesa più importante con circa 133 franchi al mese, seguita dalla categoria „pane e prodotti a base di cereali“. In media, una famiglia ha speso circa 61 franchi al mese in frutta.

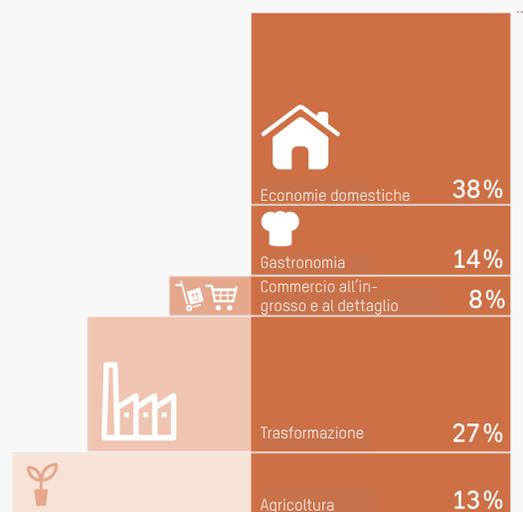
In Svizzera e in altri sette paesi, gli abitanti spendono meno del 10% del proprio reddito in prodotti alimentari. In altri 8 paesi del mondo, le persone spendono oltre il 40% del proprio reddito in prodotti alimentari, e in Nigeria questa percentuale supera addirittura il 50%!

UFS: Agricoltura e alimentazione - Statistica tascabile 2019, WEE: (2016)

Spredo alimentare

Le derrate alimentari prodotte, ma non consumate, provocano un inutile inquinamento ambientale (emissioni di CO2, perdita di biodiversità e consumo di risorse terrestri, energetiche e idriche). In Svizzera, il 25% dell'inquinamento ambientale causato dal cibo è riconducibile allo spreco alimentare (perdite evitabili di derrate alimentari). Ogni anno, circa 90 kg di derrate alimentari per persona vengono buttati via. Lo smaltimento di questi rifiuti alimentari, in realtà ancora commestibili, costa alle economie domestiche svizzere oltre 600 franchi pro capite all'anno. Questo importo, moltiplicato per tutta la popolazione svizzera, genera costi per oltre 5 miliardi di franchi. Iniziative contro lo spreco alimentare: www.savefood.ch, www.foodwaste.ch (D/F).

UFAM: Impatto delle perdite alimentari evitabili sull'ambiente (2019) (D)



©UFAM

10 bilioni

Le diverse fasi della catena alimentare causano 10 bilioni di punti d'impatto ambientale (PIA). Ciò corrisponde al 50% dell'inquinamento ambientale provocato dal trasporto motorizzato privato in Svizzera.

