Raccomandazioni nutrizionali svizzere

per gli adulti

Versione breve

© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Bevande ▶ Bere regolarmente. Preferibilmente acqua.
1–2 litri al giorno

Frutta e verdura ▶ Di diversi colori e di stagione.
5 porzioni al giorno

Cereali e patate ▶ Privilegiare i prodotti integrali.
3 porzioni al giorno

Latticini ▶ Preferibilmente non zuccherati.
2–3 porzioni al giorno

Legumi, uova, carne e altri ▶ Alternare a piacere. Assumere regolarmente legumi.
1 porzione al giorno

Frutta oleaginosa e semi ▶ Ogni giorno in piccole quantità.
Una piccola manciata al giorno

Oli e grassi ▶ Privilegiare gli oli vegetali.
2 cucchiai al giorno

Bevande zuccherate, dolci e snack salati (facoltativi) ▶ In piccole quantità.
0–1 porzione al giorno

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV

Equilibrato, sostenibile e piacevole
Un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita sano favoriscono la salute e contribuiscono alla prevenzione delle malattie non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari. Quello che mangiamo ha anche un influsso sull'ambiente, sull'economia, sulla società e sul benessere degli animali. Le raccomandazioni della piramide alimentare suggeriscono come mettere in pratica un'alimentazione equilibrata e sostenibile. Le raccomandazioni della piramide alimentare svizzera sono destinate agli adulti sani dai 18 ai 65 anni di età. Le quantità indicate sono orientative e dipendono dal fabbisogno individuale di energia e sostanze nutritive, che dipendono a sua volta dall'età, dal sesso, dalla statura, dall'attività fisica e da altri fattori.

Più dal basso, meno dall'alto
Sono raccomandati gli alimenti di tutti i livelli della piramide. Quelli presenti nei livelli inferiori dovrebbero essere consumati in quantità maggiori, quelli dei livelli superiori in piccole quantità. Solo gli alimenti al vertice della piramide non sono indispensabili perché solitamente contengono poche sostanze nutritive. Un'alimentazione equilibrata è variata e include sia diversi gruppi alimentari sia diversi alimenti all'interno dei gruppi alimentari.

Vanno privilegiati alimenti possibilmente non lavorati o poco lavorati, come le verdure, la frutta, il pane e lo yogurt naturale. Gli alimenti ultralavorati*, come ad esempio gli insaccati, i piatti pronti e i dolci, spesso hanno una lunga lista di ingredienti e contengono in abbondanza calorie, acidi grassi saturi, sale, zucchero e additivi, ma poche vitamine, sali minerali e fibre.

Consigli

- Prendetevi il tempo per mangiare e godetevelo in tranquillità.
- Approfittate della grande varietà di alimenti e diversificate la vostra scelta.
- Privilegiate alimenti il più possibile non lavorati e poco lavorati.
- Bevete preferibilmente acqua. Meglio consumare bevande dolci solo raramente e con moderazione.
- Consumate 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, di diversi colori e di stagione.
- Privilegiate i prodotti integrali, come il pane integrale o i fiocchi integrali.
- Consumate meno carne e più legumi, come lenticchie o ceci.
- Usate il sale con parsimonia. Scegliete preferibilmente il sale da cucina iodato.

Consiglio per la salute

Bevande

Bere regolarmente. Preferibilmente acqua.

1–2 litri al giorno di bevande non zuccherate, preferibilmente acqua del rubinetto, acqua minerale, tisane alla frutta e alle erbe. Anche le bevande contenenti caffeina come il caffè e il tè nero possono contribuire all'assunzione di liquidi. Se ne raccomanda un consumo moderato.

Consigli

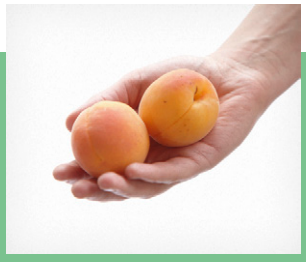
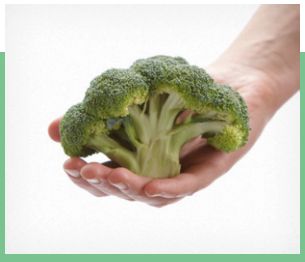
- Bevete regolarmente nel corso della giornata, sia durante sia tra i pasti.

Frutta e verdura

Di diversi colori e di stagione.

5 porzioni al giorno, di cui 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta. 1 porzione corrisponde a 120 grammi, ossia una manciata. Preferire verdura e frutta di stagione, possibilmente di diversi colori.

Esempi per 1 porzione

Consiglio

- La scelta migliore è acquistare frutta e verdura di stagione proveniente da coltivazioni regionali e sostenibili. Informatevi sulla stagionalità di frutta e verdura nella vostra regione. Evitate prodotti importati per via aerea.

[1] www.wwf.ch/it/guida-frutta-e-verdura

Consiglio per la sostenibilità

Cereali e patate

Privilegiare i prodotti integrali.

3 porzioni al giorno, di cui almeno la metà sotto forma di prodotti integrali. 1 porzione corrisponde a 75–125 grammi di pane/impasto o 200–300 grammi di patate o 45–75 grammi di fiocchi, pasta, riso, cracker svedesi, semola di grano-turco, cuscus, grano saraceno, quinoa, farina e altri cereali (peso a secco).

Consiglio

Sfruttate la varietà di prodotti integrali come pane, cracker svedesi, pasta, riso, fiocchi di cereali e altri ancora.

Esempi per 1 porzione

4–8 cucchiai colmi di avena

3–5 cucchiai colmi di riso

3–5 cucchiai colmi di cornetti

Latticini

Preferibilmente non zuccherati.

2–3 porzioni al giorno di latticini. 1 porzione corrisponde a 2 decilitri di latte o 150–200 grammi di yogurt, quark, fiocchi di latte, blanc battu o 30 grammi di formaggio semi-duro/duro o 60 g di formaggio a pasta molle.

Consiglio

Se conservati correttamente, lo yogurt o il quark possono essere consumati tranquillamente per diversi giorni dopo la data di scadenza. Prima di buttare via un prodotto scaduto, usate i vostri sensi (vista, olfatto, gusto) per verificare se è ancora commestibile.

Esempi per 1 porzione

Legumi, uova, carne e altri

Alternare a piacere. Assumere regolarmente legumi.

1 porzione al giorno di un alimento ricco di proteine. Nell'arco di una settimana variare tra i diversi alimenti proteici: legumi, tofu, uova, carne, pesce e altri.

Legumi almeno 1 volta alla settimana (p. es. lenticchie, ceci, fagioli bianchi e rossi).

Carne al massimo 2–3 volte alla settimana (inclusi pollame e carni lavorate).

1 porzione corrisponde a 60 grammi di legumi (peso a secco) o 120 grammi di tofu, tempeh, seitan al naturale, altri alimenti proteici vegetali[2] o 30–40 grammi di granulare di soia o 2–3 uova o 100–120 grammi di carne, pesce, frutti di mare o 1 porzione di latticini[3].

Esempi per 1 porzione

3 cucchiai colmi di ceci

3 cucchiai colmi di fagioli rossi

Consiglio

Gli alimenti di origine animale hanno un impatto maggiore sull'ambiente rispetto a quelli vegetali. Pertanto carne, pesce e altri alimenti di origine animale dovrebbero essere consumati con moderazione. Gustatevi più spesso piatti con fonti di proteine vegetali, come un ragù alle lenticchie rosse o al granulare di soia, un dal di lenticchie, un'insalata di ceci, hummus o dadi di tofu in padella. Fatevi ispirare dalle miriadi di ricette su Internet.

Frutta oleaginosa e semi

Ogni giorno in piccole quantità

1 piccola manciata al giorno di frutta oleaginosa o semi non salati (p. es. noci, nocciole, semi di lino, semi di girasole). 1 porzione corrisponde a 15–30 grammi.

Esempi per 1 porzione

Consiglio

Privilegiate frutta oleaginosa e semi senza sale.

[2] p. es. a base di proteine del pisello, proteine della soia, proteine da funghi fermentati (micoproteine), ecc.
[3] In aggiunta alla quantità raccomandata di 2–3 porzioni di latticini.

Oli e grassi

Privilegiare gli oli vegetali.

2 cucchiai al giorno di olio vegetale (20 grammi), di cui almeno 1 cucchiaio di olio di colza.

Usare con parsimonia burro, margarina e altri grassi (al massimo 10 grammi al giorno). Consumare solo occasionalmente preparazioni ricche di grassi (p. es. fritture, salse alla panna).

Consiglio

Va evitato il riscaldamento eccessivo e prolungato dell'olio. Se l'olio inizia a fumare si sviluppano sostanze nocive per la salute.

Esempio per 1 porzione

2 cucchiai al giorno di olio vegetale

Bevande zuccherate, dolci e snack salati (facoltativi)

In piccole quantità.

Consumare le bevande zuccherate, i dolci e gli snack salati solo in piccole quantità **(0–1 porzione al giorno).** Non bere ogni giorno bevande alcoliche.

1 porzione corrisponde a 2 decilitri di una bevanda dolce (p. es. cola, tè freddo, bevande energetiche, bevande light o zero, sciroppo, bevande a base di latte o di succo di frutta zuccherate) o 20 grammi di dolci (p. es. cioccolato, crema di cioccolato da spalmare, biscotti) o 20 grammi di snack salati (p. es. patatine chips, salatini e frutta oleaginosa salata).

Consigli

Riducete gradualmente lo zucchero. Così vi abituate lentamente a un gusto meno dolce.

Esempi per 1 porzione

Movimento

Ogni movimento conta!

Ogni attività fisica fa bene alla salute, anche quando non si raggiunge il livello delle raccomandazioni[4]. L'importante è muoversi.

L'effetto più benefico sulla salute è dato da almeno 150 fino a 300 minuti alla settimana di attività fisica di resistenza a **media intensità** (p. es. camminare, andare in bici, giardinaggio, lavori domestici, ecc.) o almeno 75 fino a 150 minuti alla settimana di attività fisica ad **alta intensità** (p. es. jogging, nuoto, sci di fondo, Zumba, ecc.).

Accanto alla resistenza, almeno due volte alla settimana dovrebbe essere allenata anche la forza muscolare con esercizi a media o alta intensità.

Anche qui la parola d'ordine è diversificare: il programma di attività fisica settimanale dovrebbe includere esercizi di forza, resistenza, equilibrio e flessibilità, che attivano la circolazione e favoriscono la digestione. È importante anche evitare periodi prolungati in posizione seduta e interromperli regolarmente facendo un po' di moto. Ossia: alzarsi spesso, sgranchirsi le gambe e ricominciare.

Resistenza ad intensità media:
Almeno 150 minuti alla settimana

o

Resistenza ad alta intensità:
Almeno 75 minuti alla settimana

Forza:
Due o più giorni alla settimana

Limitare e interrompere i periodi prolungati in posizione seduta

[4] www.hepa.admin.ch/it/raccomandazioni-di-movimento

Editore:
Società Svizzera di Nutrizione SSN, Eigerplatz 5, 3007 Berna
Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV, Schwarzenburgstrasse 155, 3003 Berna

© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

Informazioni sulle raccomandazioni nutrizionali svizzere e file per il download della piramide alimentare svizzera:
www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare