

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 cucchiaini 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

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.

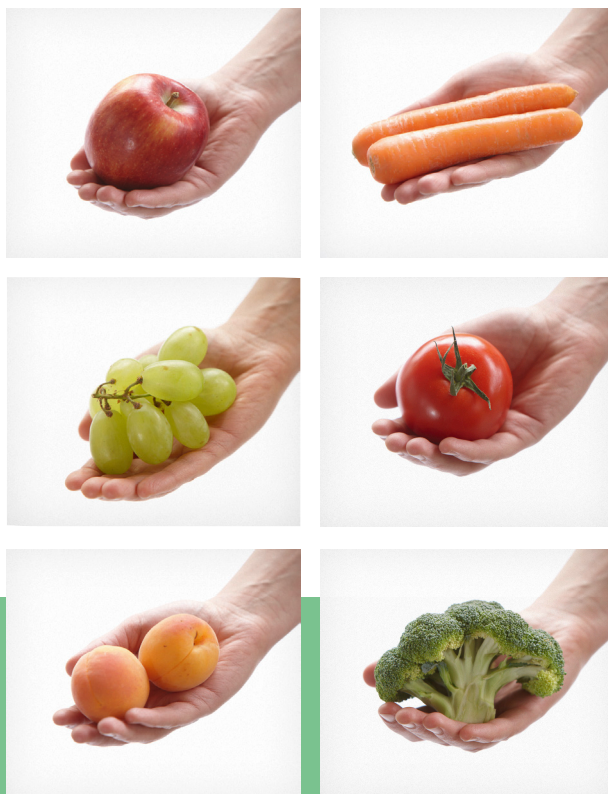
5 porzioni al giorno, di cui 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta. 1 porzione corrisponde a 120 grammi, ossia una manciata. Preferire verdura e frutta di stagione, possibilmente di diversi colori.

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.



Esempi per 1 porzione



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 cucchiaini colmi di avena



3–5 cucchiaini colmi di riso



3–5 cucchiaini 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 vegetali² 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 latticini³.

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.

Esempi per 1 porzione



3 cucchiai colmi di ceci



3 cucchiai colmi di fagioli rossi



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.

Consiglio

💖 Privilegiate frutta oleaginosa e semi senza sale.

Esempi per 1 porzione



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 cucchiaini al giorno di olio vegetale (20 grammi), di cui almeno 1 cucchiaino 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. frittura, 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 cucchiaini 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 raccomandazioni⁴. 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



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