

Raccomandazioni nutrizionali svizzere

per gli adulti

Versione lunga



© 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

Piramide alimentare svizzera

Raccomandazioni per gli adulti

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.

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.

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 granoturco, cuscus, grano saraceno, quinoa, farina e altri cereali (peso a secco).

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 semiduro/duro o 60 g di formaggio a pasta molle.

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 vegetali¹ 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 latticini².

Frutta oleaginosa e semi ► Ogni giorno in piccole quantità.

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

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. frittture, salse alla panna).

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 come patatine chips, salatini e frutta oleaginosa salata.

¹ p. es. a base di proteine del pisello, proteine della soia, proteine da funghi fermentati (micoproteine), ecc.

² In aggiunta alla quantità raccomandata di 2–3 porzioni di latticini.

Piramide alimentare svizzera

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.** Le presenti raccomandazioni presuppongono un'attività fisica moderata quotidiana (p. es. 30 minuti di bicicletta). Per specifici gruppi di età e popolazione (p.es. bambini, donne incinte, persone anziane) nonché in caso di alimentazione vegetariana o di malattia possono applicarsi raccomandazioni specifiche.

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.

Un'alimentazione secondo la piramide alimentare garantisce, con poche eccezioni, un apporto sufficiente di sostanze nutritive. Fanno eccezione lo iodio e la vitamina D, poiché gli alimenti ne contengono quantità minime. Il fabbisogno di iodio può essere coperto **con il sale da cucina iodato** e i prodotti che lo contengono (p. es. pane). **L'organismo può produrre autonomamente la vitamina D con l'aiuto della luce solare.** A tal fine, è importante trascorrere un breve ma regolare periodo di tempo all'aria aperta, circa dieci minuti al giorno in estate.

I pasti non servono solo all'approvvigionamento di energia e sostanze nutritive, bensì sono anche un momento di piacere, relax e conversazione con altre persone. **Prendersi il tempo per mangiare, in tranquillità e senza svolgere altre attività,** così come sedersi regolarmente a tavola con altre persone per gustarsi un pasto in compagnia, accresce il piacere di mangiare e il benessere.

Oltre a un'alimentazione equilibrata, uno stile di vita sano comprende **un'attività fisica regolare, sufficienti ore di sonno e relax** e la rinuncia al fumo e al consumo eccessivo di alcol.

Consigli

- ♥ Prendetevi il tempo per mangiare e godetevi in tranquillità.
- ♥ Approfittate della grande varietà di alimenti e diversificate la vostra scelta.
- ♥ Privilegiate alimenti il più possibile non lavorati e poco lavorati.
- ♥ Usate sale e condimenti salati con parsimonia e utilizzate sale iodato.
- ♻️ Pianificate la spesa e riutilizzate gli avanzi. Evitate così lo spreco alimentare*.
- ♻️ Quando fate la spesa, prestate attenzione alla provenienza e alle condizioni di produzione degli alimenti (p. es. verdure di stagione, uova da allevamenti rispettosi della specie).

* I termini indicati con l'asterisco * sono spiegati nel glossario.

♥ Consiglio per la salute

♻️ Consiglio per la sostenibilità

Piramide alimentare svizzera

Ogni movimento conta!

Ogni attività fisica fa bene alla salute, anche quando non si raggiunge il livello delle raccomandazioni³. 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

Bevande

Bere regolarmente. Preferibilmente acqua.

Raccomandazione

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.

Buono a sapersi

Le bevande forniscono liquidi necessari all'organismo per tutti i processi vitali. Siccome il corpo umano non può accumulare riserve di liquidi, è importante bere regolarmente.

Consigli

- Bevete regolarmente nel corso della giornata, sia durante sia tra i pasti.
- Fuori casa: riempite una borraccia di acqua del rubinetto.
- Dal punto di vista ecologico l'acqua del rubinetto è da preferire. Diversamente dal caffè e da altre bevande, non consuma risorse per la produzione agricola, l'imballaggio e il trasporto in camion o automobile.
- Bevete caffè con moderazione (fino a 3 tazze al giorno).
- Le bibite dolci e le bevande a base di succo di frutta*, con aggiunta di zucchero o edulcoranti*, non vengono classificate nella piramide alimentare tra le «bevande», poiché non sono adatte come dissetanti e dovrebbero essere bevute solo occasionalmente e in piccole quantità.



* I termini indicati con l'asterisco * sono spiegati nel glossario.

Frutta e verdura

Di diversi colori e di stagione.

Raccomandazione

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.

Buono a sapersi

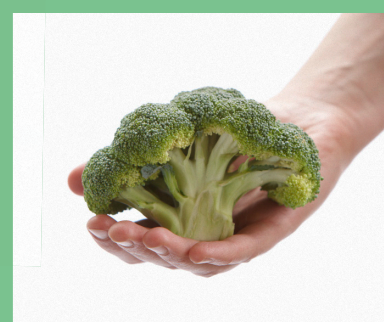
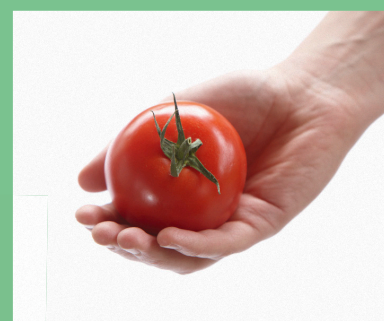
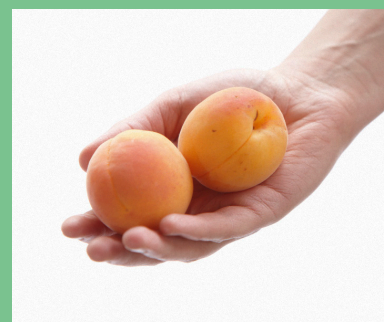
Frutta e verdura forniscono molte vitamine, sali minerali, fibre alimentari* e sostanze vegetali secondarie*. Ogni tipo di frutta e verdura è ricco di una gamma diversa di componenti preziosi. Più la scelta è variata e colorata, più ne beneficia la salute.

Consigli

- ♥ Approfittate della grande varietà di frutta e verdura.
- ♥ Gustate frutta preferibilmente fresca e cruda. L'ideale è integrare ogni giorno anche verdura cruda nel piano alimentare.
- ♥🌱 La scelta migliore è acquistare frutta e verdura di stagione proveniente da coltivazioni regionali e sostenibili. Informatevi sulla stagionalità⁴ di frutta e verdura nella vostra regione. Evitate prodotti importati per via aerea.
- ♥🌱 Acquistate frutta e verdura possibilmente fresca e conservatela solo per breve tempo, per preservare le sostanze nutritive e ridurre lo spreco alimentare*. Se ciò nonostante della frutta o verdura diventasse un po' «troppo matura», potete usarla creativamente per preparare composte, minestre, verdure al forno o sformati.
- ♥ Oltre alla frutta e alla verdura fresche, sono adatti anche i prodotti surgelati. Questi ultimi vengono lavorati immediatamente dopo il raccolto, preservando così ampiamente il contenuto di vitamine e sali minerali. Le conserve di frutta e verdura contengono meno sostanze nutritive ma sono pratiche come scorte. Vanno preferiti i prodotti senza l'aggiunta di zuccheri o sale.
- ♥ Ogni tanto potete sostituire 1 porzione di frutta o verdura con 2 decilitri di succo di verdura o di frutta* (100 %, senza zuccheri aggiunti). Ma non dovrebbero essere più di 4 porzioni alla settimana, poiché il succo non contiene tutte le sostanze preziose della frutta e della verdura non lavorate. Inoltre, il succo di frutta contiene relativamente molto zucchero e non riesce veramente a saziare.



Esempi per 1 porzione



⁴ www.wwf.ch/it/guida-frutta-e-verdura

* I termini indicati con l'asterisco * sono spiegati nel glossario.

Cereali e patate

Privilegiare i prodotti integrali.

Raccomandazione

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 grammi⁵ di focchi, pasta, riso, cracker svedesi, semola di granoturco, cuscus, grano saraceno, quinoa, farina e altri cereali (peso a secco).

Buono a sapersi

Gli alimenti di questo gruppo forniscono all'organismo soprattutto carboidrati sotto forma di amido e sono quindi importanti fonti di energia. I prodotti integrali (p. es. pane integrale, focchi d'avena) sono particolarmente ricchi di fibre alimentari. Saziano, regolano la digestione e fanno bene alla salute.

Consigli

- ♥ Sfruttate la varietà di prodotti integrali come pane, cracker svedesi, pasta, riso, focchi di cereali e altri ancora.
- ♥ Non tutto il pane nero e non tutto il pane con granelli, semi e chicchi è necessariamente integrale. Un pane nero può essere prodotto anche con farina raffinata e colorato con malto. Chiedete al panettiere di darvi del pane integrale oppure leggete sulla confezione quale tipo di farina è stato usato.
- ♥ Privilegiate cereali da colazione senza zuccheri aggiunti*.
- ♥ Le persone più giovani e/o molto attive fisicamente hanno un fabbisogno energetico più elevato che possono coprire con porzioni supplementari di prodotti ricchi di amido.
- ♥ I legumi*, come lenticchie, ceci o fagioli rossi, rientrano nel gruppo «Legumi, uova, carne e altri» per via del loro elevato tenore di proteine. Oltre alle proteine contengono molto amido, per cui possono costituire un'ottima alternativa agli alimenti ricchi di amido citati precedentemente. I legumi, come i prodotti integrali, sono anche una fonte preziosa di fibre alimentari e altre sostanze nutritive.



Esempi per 1 porzione



4–8 cucchiaini colmi di focchi d'avena



3–5 cucchiaini colmi di riso



3–5 cucchiaini colmi di cornetti

⁵ Corrispondenti a circa 100–200 g di pasta cotta o 130–220 g di riso cotto.

* I termini indicati con l'asterisco* sono spiegati nel glossario.

Latticini

Preferibilmente non zuccherati.

Raccomandazione

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 semiduro/duro o 60 g di formaggio a pasta molle.

Buono a sapersi

I latticini sono una fonte importante di proteine, calcio, iodio, vitamina B2 e vitamina B12.

Le alternative vegetali hanno valori nutritivi (proteine, vitamine, sali minerali) diversi da quelli dei latticini. Anche tra i prodotti vegetali ci sono differenze: in termini di proteine, le bevande alla soia sono un'alternativa equivalente al latte di mucca, mentre le bevande vegetali a base di avena, riso o mandorla e alcuni sostituti vegetali del formaggio sono praticamente privi di proteine.

Consigli

- ♥ Scegliete latticini senza aggiunta di zuccheri o edulcoranti, come lo yogurt naturale o i fiocchi di latte («cottage cheese»). Per variare il gusto potete mescolarli con erbe aromatiche o frutta fresca.
- ♥ La quantità raccomandata di latticini viene raggiunta consumandone 2 porzioni in alcuni giorni della settimana e 3 negli altri giorni.
- ♥ Chi consuma pochi latticini o li evita del tutto dovrebbe provvedere a coprire il fabbisogno di proteine, calcio, iodio e vitamine del gruppo B con altri alimenti.



Esempi per 1 porzione



Legumi, uova, carne e altri

Alternare a piacere. Assumere regolarmente legumi.

Raccomandazione

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)⁶ o 120 grammi di tofu, tempeh, seitan al naturale, altri alimenti proteici vegetali⁷ 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 latticini⁸.

Buono a sapersi

Gli alimenti di questo gruppo forniscono proteine necessarie al corpo per formare muscoli e altre cellule. Inoltre, ognuno di questi alimenti contiene ulteriori sostanze nutritive preziose (p. es. calcio nel tofu, ferro nella carne, acidi grassi omega-3 nel pesce e vitamina B12 in tutti i prodotti di origine animale). Pertanto si consiglia di alternare i diversi alimenti proteici nell'arco di una settimana.



Esempi per 1 porzione



3 cucchiaini colmi di ceci



3 cucchiaini colmi di fagioli rossi



⁶ Corrispondenti a circa 150 g di legumi cotti

⁷ P. es. a base di proteine del pisello, proteine della soia, proteine da funghi fermentati (micoproteine), ecc.

⁸ In aggiunta alla quantità raccomandata di 2–3 porzioni di latticini.

Consigli

- ♥ ♻️ 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.
- ♥ ♻️ Il principio della varietà vale anche nella scelta delle carni, quindi alternate diversi tipi di carne (pollame, manzo, maiale) e diversi tagli (secondo l'approccio «dal naso alla coda»).
- ♥ Consumate le carni lavorate (p. es. cervelat, salame, prosciutto) il più raramente possibile, ovvero al massimo 1 volta alla settimana.
- ♥ Anche tra i prodotti vegetali sono preferibili quelli poco o solo moderatamente lavorati*, come i legumi, il tofu o il tempeh.
- ♥ ♻️ Si raccomanda almeno 1 porzione di legumi alla settimana. Poiché contengono preziose sostanze nutritive, sarebbe opportuno consumarli più spesso. I legumi possono essere considerati una fonte di proteine, ma anche sostituire una porzione di alimenti ricchi di amido (cereali, patate).
- ♥ ♻️ I pesci grassi (p. es. aringa) e le trote sono una buona fonte di acidi grassi omega-3 EPA* e DHA*. Pertanto, 1–2 porzioni alla settimana, a seconda della specie e del contenuto di grassi, sono consigliabili dal punto di vista della salute. Dal punto di vista della sostenibilità, però, un consumo elevato è problematico. Chi mangia o desidera mangiare poco pesce dovrebbe aumentare il consumo di fonti vegetali di acidi grassi omega-3 (acido α -linolenico), come olio di lino, di colza o di noci, oppure, se necessario, dopo aver consultato un esperto, assumere un integratore alimentare* contenente EPA e DHA (da microalghe).
- ♻️ Evitate le specie di pesce gravemente minacciate (vedi Guida pesci e frutti di mare del WWF⁹). Tra i pesci di mare ricchi di grasso, preferite specie piccole come aringhe, acciughe, sardine o sgombri ai pesci (predatori) più grandi come salmoni e tonni, soggetti a pesca eccessiva. Scegliete del pesce con un marchio di sostenibilità (p. es. Bio, ASC, MSC) o proveniente da acque locali.

* I termini indicati con l'asterisco * sono spiegati nel glossario.

⁹ www.wwf.ch/it/guida-pesci

Frutta oleaginosa e semi

Ogni giorno in piccole quantità.

Raccomandazione

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.

Buono a sapersi

La frutta oleaginosa e i semi forniscono preziosi acidi grassi, fibre e altre sostanze nutritive. Soprattutto le noci sono una buona fonte di acidi grassi omega-3.

In generale, la frutta oleaginosa ha un bilancio ecologico sfavorevole. Tuttavia, piccole quantità, come quelle raccomandate dalla piramide alimentare, sono sostenibili dal punto di vista ecologico e presentano vantaggi per la salute.

Consigli

- ♥ Alternare le diverse varietà di frutta oleaginosa e semi, poiché ciascuna ha una composizione diversa di sostanze nutritive.
- ♥ Privilegiare frutta oleaginosa e semi senza sale.
- ♥ La frutta oleaginosa e i semi si possono gustare in molti modi: come spuntino tra i pasti, da spalmare sul pane (p. es. mousse alle noci) o in aggiunta a muesli, yogurt, insalata, curry di verdura o a una minestra.

Esempi per 1 porzione



Oli e grassi

Privilegiare gli oli vegetali.

Raccomandazione

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. frittture, salse alla panna).

Buono a sapersi

Gli oli vegetali in genere hanno un profilo nutrizionale migliore rispetto ai grassi in forma solida (p. es. burro, margarina, grasso (olio) di palma e grasso (olio) di cocco). Ma anche tra gli oli vegetali ci sono differenze. Uno degli oli più raccomandabili è l'olio di colza. Possiede un profilo equilibrato di acidi grassi, un contenuto rilevante di preziosi acidi grassi omega-3 ed è molto versatile in cucina.

Consigli

- ♥ L'impiego in cucina dipende dal profilo degli acidi grassi. La seguente tabella riassume quali oli sono adatti ai diversi scopi.
- ♥ Va evitato il riscaldamento eccessivo e prolungato dell'olio. Se l'olio inizia a fumare si sviluppano sostanze nocive per la salute.
- ♥ La quantità massima raccomandata di 10 grammi di grassi corrisponde a circa 1 cucchiaino di burro / margarina / maionese o 2 cucchiaini di panna intera / panna acida o 3 cucchiaini di panna parzialmente scremata.

Quale olio è adatto a quale scopo?

Cucina fredda (p. es. per condire insalate, insaporire verdure o pasta)

▶ p. es. olio di colza (spremuta a freddo o raffinato), olio d'oliva, olio di lino, olio di noci

Cucina calda (p. es. per stufare verdure a fuoco lento)

▶ p. es. olio di colza (raffinato), olio di oliva

Cottura ad alte temperature (p. es. per arrostitire la carne, friggere)

▶ p. es. olio di colza HOLL*, olio di semi di girasole HO*

Esempio per 1 porzione



2 cucchiaini al giorno di olio vegetale



* I termini indicati con l'asterisco * sono spiegati nel glossario.

Bevande zuccherate, dolci e snack salati (facoltativi)

In piccole quantità.

Raccomandazione

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).

Buono a sapersi

Gli alimenti di questo gruppo contengono grandi quantità di zucchero, sale, grassi sfavorevoli e/o alcol. Forniscono in genere molta energia (= calorie) ma poche sostanze nutritive preziose. Dal punto di vista nutrizionale, pertanto, sono alimenti non indispensabili. Se ne raccomanda un consumo moderato. Lo stesso vale per le bevande light o zero, dolcificate con edulcoranti*. Sono povere di calorie, ma provocano assuefazione al sapore dolce e generalmente contengono acidi che danneggiano i denti.

Consigli

- ♥ Lo zucchero non è contenuto solo in dolci e bevande zuccherate, ma anche in molti cereali per la colazione, yogurt alla frutta e aromatizzati, ketchup e salse pronte. Privilegiate le alternative senza zucchero o a basso tenore di zucchero.
- ♥ Leggete le indicazioni sulla confezione e confrontate diversi prodotti. Nell'indicazione del valore nutritivo trovate il tenore totale di zuccheri naturali e aggiunti («di cui zuccheri»). Gli ingredienti sono riportati in ordine decrescente in base alla loro quantità. La presenza di zucchero si nasconde anche dietro termini come saccarosio, zucchero d'uva, glucosio, sciroppo di glucosio, fruttosio, destrosio, maltodestrina e altri ancora.
- ♥ Miele, sciroppo, sciroppo d'acero, succo di pere concentrato e zucchero di canna contengono solo tracce di vitamine e sali minerali e non sono quindi più «sani» dello zucchero cristallino. In generale utilizzate zucchero e altri dolcificanti con moderazione.
- ♥ Riducete gradualmente lo zucchero. Così vi abituate lentamente a un gusto meno dolce.

Esempi per 1 porzione



Glossario

Alimenti arricchiti:	Alimenti con l'aggiunta di vitamine, sali minerali e/o altre sostanze nutritive, p. es. bevanda alla soia con calcio.
Alimenti lavorati:	Non esiste ancora una definizione ufficiale per la Svizzera. A livello internazionale è diffuso il sistema di classificazione NOVA, che suddivide gli alimenti in quattro gruppi a seconda del loro grado di lavorazione: (a) non lavorati, (b) poco lavorati, (c) lavorati e (d) ultralavorati. Gli alimenti ultralavorati comprendono p. es. gli snack salati e fritti, i dolci, le bibite zuccherate, le salsicce e altre carni lavorate, alternative alla carne a base di proteine isolate (p. es. proteine del pisello) o i piatti pronti. Studi indicano che un consumo elevato di alimenti ultralavorati è probabilmente associato a un rischio maggiore di sovrappeso, obesità, ipertensione arteriosa, diabete di tipo 2 e malattie cardiocircolatorie.
Carboidrati:	Importanti fornitori di energia. Si distingue soprattutto fra monosaccaridi (p. es. glucosio e fruttosio), disaccaridi (p. es. zucchero cristallino, lattosio), oligosaccaridi e polisaccaridi (p. es. amido).
Bevande a base di succo di frutta:	Spesso si tratta di miscele di acqua, zucchero e una piccola percentuale di succo di frutta.
DHA:	Acronimo di acido docosaesaenoico, un acido grasso omega-3.
Edulcoranti:	Gruppo di additivi con proprietà dolcificanti che forniscono poca o zero energia (calorie). In prevalenza sono prodotti artificialmente (p. es. acesulfame, aspartame, ciclamato, saccarina). Alcuni edulcoranti (p. es. glicosidi steviolici) sono estratti da piante.
Energia:	Detta usualmente «calorie».
EPA	Acronimo di acido eicosapentaenoico, un acido grasso omega-3.
Fibre alimentari:	Componenti vegetali non digeribili che favoriscono la digestione e hanno ulteriori effetti benefici sulla salute.
Integratori alimentari:	Compresse, capsule e altri prodotti contenenti uno o più sali minerali, vitamine e/o altre sostanze nutritive. Sono concepiti come supplementi degli alimenti e non possono sostituire un'alimentazione equilibrata e variata.
Legumi:	Legumi ricchi di proteine e amido sono ad esempio le lenticchie, i ceci, i fagioli bianchi, i fagioli borlotti, i fagioli rossi, i fagioli di soia e i fagioli mungo. Proteine e amido sono invece molto meno presenti in taccole, fagiolini (compresi quelli secchi), germogli di fagiolo mungo e altri, pertanto sono classificati come verdure nella piramide alimentare.
Olio di colza HOLL:	HOLL sta per «High Oleic – Low Linolenic». Questo olio si ottiene da speciali varietà di colza. Presenta un tenore più alto di acido oleico e più basso di acido alfa-linolenico rispetto al normale olio di colza. Di conseguenza è molto stabile al calore.
Olio di semi di girasole HO:	HO sta per «High Oleic», cioè ad alto contenuto di acido oleico. Questo olio si ottiene da speciali varietà di girasoli ed è adatto alla cottura ad alte temperature.
Proteine:	Elementi importanti per le cellule (p. es. dei muscoli e del sistema immunitario).
Seitan:	Prodotto a base di proteine del grano, utilizzato in sostituzione della carne.
Sostanze nutritive:	Componenti degli alimenti di cui l'organismo umano ha bisogno per funzionare.
Sostanze vegetali secondarie:	Con questa espressione si intendono sostanze molto diverse sintetizzate nelle piante (p. es. sostanze amare, coloranti, aromi), alle quali vengono attribuiti effetti benefici per la salute, p. es., antipertensivo, antinfiammatorio, antibatterico, preventivo contro il cancro.
Spreco alimentare:	In inglese «food waste». Alimenti destinati al consumo umano che vengono persi o buttati via nel percorso dal campo al piatto.
Succo di frutta:	Il succo di frutta è composto al 100 % da frutta. Lo zucchero contenuto proviene esclusivamente dalla frutta.
Tofu:	Alimento a base di soia ricco di proteine.
Zuccheri aggiunti:	Gli zuccheri aggiunti comprendono diverse varietà di zuccheri del gruppo dei monosaccaridi e disaccaridi, consumati come tali o aggiunti durante la preparazione e la produzione degli alimenti. Ne fanno parte lo zucchero da cucina (saccarosio), il fruttosio, il glucosio, lo zucchero contenuto nel miele, il succo di frutta, lo sciroppo e molti altri.

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