

Abstract (Italian)

Quadro generale: Finora, nella concezione di strategie di salute pubblica e nella determinazione di linee guida la Svizzera non ha potuto fare affidamento su dati nazionali rappresentativi della popolazione su misurazioni antropometriche oggettive, alimentazione ed attività fisica. I dati del primo Sondaggio Nazionale sulla Nutrizione per adulti (menuCH) sono ora disponibili e completano l'informazione ottenuta da sondaggi precedenti nell'informare le politiche sanitarie pubbliche e gli operatori sanitari.

Contesto: Un'indagine nutrizionale trasversale di un anno condotta tra il Gennaio del 2014 e il Febbraio del 2015. L'indagine include dati raccolti su 2085 partecipanti di età compresa tra i 18 e i 75 anni e rappresentativi della popolazione di 4'622'018 abitanti (49.9% uomini e 50.1% donne) residenti nelle tre principali regioni linguistiche della Svizzera (Tedesca, Francese e Italiana).

Metodi: Le interviste sono state condotte in 10 centri in tedesco, francese o italiano da nutrizioniste specificamente formate. I partecipanti hanno firmato un consenso informato scritto ed hanno completato un questionario scritto sulle loro abitudini alimentari e di attività fisica, dove hanno inoltre riportato le loro caratteristiche antropometriche e socio-demografiche. Il peso corporeo, l'altezza e la circonferenza della vita sono stati misurati utilizzando procedure standardizzate, con rigorose procedure di controllo. L'indice di massa corporea e l'Indice di massa corporea (BMI) e la circonferenza della vita sono stati categorizzati seguendo le raccomandazioni dell'OMS. L'analisi statistica descrittiva stratificata ponderata è stata eseguita considerando le regioni linguistiche, il sesso, l'età e il livelli di istruzione.

Risultati: Il tasso di risposta netto è stato del 38%. Il BMI medio misurato era di 25,9 kg / m² per gli uomini e di 24,1 kg / m² per le donne, con piccole differenze tra le regioni linguistiche. Il BMI medio misurato era di 23.5, 25.0, 25.9 e 26.1 kg/m² nelle categorie d'età 18-34, 35-49, 50-64 e 65-75, rispettivamente. La prevalenza di sovrappeso e obesità, in base ai dati misurati, è stata del 41,6% e del 13,9% negli uomini, del 19,7% e del 11,3% nelle donne, del 31,0% e del 12,5% nella regione di lingua tedesca, del 29,9% e 12,3% nella regione linguistica francese, e del 30,1% e 15,6% nella regione di lingua italiana, rispettivamente. La prevalenza di circonferenza della vita ad aumentato e altamente aumentato rischio metabolico è stata del 16,7% e del 16,5% in totale, del 18,6% e del 16,4% negli uomini e del 14,8% e del 16,6% nelle donne, rispettivamente. Il 53% della popolazione dichiara di voler ridurre il proprio peso corporeo. Tre persone su quattro avevano già sentito parlare della "piramide alimentare svizzera" e due terzi della campagna "5 porzioni di frutta e verdura al giorno". Tra le diete speciali, il 4.9% della popolazione dichiara di seguire una dieta vegetariana, il 4.1% una dieta a restrizione calorica, il 3.3% una dieta a riduzione dell'apporto di grassi e il 2.6% una dieta senza lattosio. Una parte consistente della popolazione (56,4% delle donne e il 38,1% degli uomini) riferisce di prendere integratori vitaminici o minerali. La maggioranza della popolazione fa uno spuntino almeno una volta durante la giornata (>80%), con proporzioni simili durante la settimana o il fine settimana. Molte più donne che uomini hanno riferito di spendere molto tempo (definito come più di 40 minuti) a cucinare (50.3% vs 30.7%). Il pasto più frequentemente saltato è risultato essere la colazione (5.2% della popolazione), seguito dal pranzo (2.2%) e dalla cena (0.6%). Nel complesso, il 50% della popolazione ha dichiarato di camminare almeno 30 minuti al giorno, per 5 giorni a settimana. La maggior parte della popolazione (87,0%) riferisce di essere allenata o di praticare regolarmente o irregolarmente attività fisica, in linea con le raccomandazioni attuali. Un terzo della popolazione riferisce di passare più di 8 ore e trenta al giorno in posizione seduta, il che riflette un elevato livello di sedentarietà.

Conclusioni: MenuCH, la prima indagine nazionale sulla nutrizione degli adulti Svizzeri, fornisce nuove ed importanti informazioni sul sovrappeso, l'obesità e la circonferenza vita della popolazione Svizzera tra i 18 e i 75 anni di età, basate su dati misurati. L'indagine mostra anche che la popolazione ha una buona conoscenza delle raccomandazioni nutrizionali, che supplementi di vitamine e minerali sono consumati con frequenza e che le abitudini di preparazione dei pasti sono diverse negli uomini e nelle donne. I livelli di attività fisica riportati sono inoltre relativamente alti, nonostante un livello di sedentarietà altrettanto elevato.