



Comunicato stampa

Data: 13 novembre 2025
Embargo 13 novembre 2025, ore 10.00

Nuove informazioni sull'alimentazione di lattanti, bambini e adolescenti

Due nuovi studi della Confederazione forniscono informazioni sull'alimentazione di lattanti, bambini e adolescenti in Svizzera: il sondaggio nazionale «menuCH-Kids», condotto per la prima volta, ha mostrato che la maggior parte dei bambini e degli adolescenti di età compresa tra i 6 e i 17 anni consuma in quantità sufficienti i nutrienti principali come carboidrati, proteine, grassi e fibre alimentari. Tuttavia, consumano spesso snack e bevande zuccherate, mentre frutta e verdura vengono consumate piuttosto raramente. Un recente sondaggio sull'alimentazione dei lattanti mostra che oggi questi ultimi tendono a essere allattati al seno più spesso e più a lungo rispetto al passato. I nuovi dati serviranno a elaborare raccomandazioni nutrizionali per i bambini e gli adolescenti e a informare in modo mirato gli ambienti politici, i genitori e gli specialisti.

Le abitudini alimentari acquisite nell'infanzia influenzano la salute per tutta la vita. Finora in Svizzera mancavano dati rappresentativi sull'alimentazione dei bambini e degli adolescenti. I ricercatori e il settore pubblico hanno dovuto affidarsi a studi esteri che non tengono conto della cultura locale e dell'offerta svizzera in ambito alimentare. Il sondaggio «menuCH-Kids» commissionato dall'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) colma questa lacuna: in base ai dati raccolti su 1852 partecipanti, lo studio mostra per la prima volta cosa, quanto, quando e dove mangiano e bevono i bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 6 e i 17 anni.

Assunzione di grassi al limite massimo, basso consumo di frutta e verdura

Secondo il sondaggio, l'alimentazione media dei bambini e degli adolescenti corrisponde per la maggior parte alle raccomandazioni per l'assunzione di nutrienti principali. In media consumano quindi una quantità sufficiente di carboidrati e fibre alimentari. Tuttavia, l'assunzione di proteine è complessivamente elevata, soprattutto tra gli adolescenti maschi. Il consumo di grassi nei giovani di tutte le fasce d'età corrisponde al limite massimo dei valori raccomandati. L'assunzione media di frutta e verdura è piuttosto bassa, quella di carne è invece elevata. Gli snack e le bevande zuccherate sono spesso inclusi nella dieta anche in quantità considerevoli. Lo studio mostra inoltre che circa il 13 per cento dei bambini e degli adolescenti di età

compresa tra i 6 e i 17 anni è in sovrappeso o obeso. Entrambi sono fattori di rischio per malattie croniche come il diabete di tipo 2. Nel 10 per cento dei bambini e degli adolescenti di età compresa tra i 6 e i 17 anni sono stati anche registrati valori del sangue che indicano un aumento del rischio di diabete.

Il sondaggio consente alla Confederazione di elaborare raccomandazioni nutrizionali per i bambini e gli adolescenti basate sulle reali abitudini alimentari in Svizzera. I dati contribuiscono inoltre a valutare meglio in che misura i bambini in Svizzera sono esposti ai contaminanti alimentari come il piombo o l'arsenico e consentono di effettuare un confronto con altri Paesi. Infine, ma non meno importante, i risultati supportano la ricerca sulle questioni attuali legate all'alimentazione come gli alimenti ultra-trasformati, l'obesità o la carenza di sostanze nutritive.

I lattanti tendono a essere allattati al seno più spesso e più a lungo

Ogni dieci anni, l'USAV conduce un sondaggio rappresentativo sull'alimentazione dei lattanti, in particolare sul comportamento di allattamento al seno. È ora disponibile anche l'ultima edizione dello Studio nazionale sulla salute e l'alimentazione dei neonati nel primo anno di vita (Swiss Infant Feeding Study), il quale mostra che le raccomandazioni sull'alimentazione dei lattanti sono accolte molto bene: rispetto all'ultimo sondaggio si osserva un aumento della durata e della frequenza dell'allattamento al seno. In particolare, ci sono più bambini allattati esclusivamente al seno nei primi quattro mesi di vita. Anche l'allattamento parziale tende ad aumentare. Gli alimenti di complemento, come le verdure cotte, completano il latte materno e vengono introdotti tra il 5° e il 7° mese di vita, analogamente a quanto emerso dall'ultimo sondaggio.

Allo studio attuale hanno partecipato 1269 madri di bambini di età compresa tra i 3 e i 12 mesi. Oltre al comportamento di allattamento, lo studio ha anche esaminato la salute dei lattanti, quella fisica e mentale delle madri e alcuni aspetti come l'allattamento sul posto di lavoro. In base ai risultati, la Confederazione fornisce ai genitori e agli specialisti informazioni mirate sull'alimentazione dei lattanti.

Ulteriori informazioni:

Sondaggio sull'alimentazione di bambini e adolescenti: [menuCH-Kids](#)

Alimentazione dei lattanti: [Swiss Infant Feeding Study](#)

Per ulteriori informazioni:

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV
Servizio stampa
Tel. 058 463 78 98
media@blv.admin.ch

Dipartimento responsabile:

Dipartimento federale dell'interno DFI