

Come sta?

Il rapporto della Svizzera con
la malattia e la salute

Studio sulla salute CSS 2026

La tua salute.
La tua partner.

CSS

Committente
CSS
Tribschenstrasse 21
6005 Luzern

Istituto incaricato
Centro di ricerca Sotomo
Binzstrasse 23
8045 Zürich

Autori (in ordine alfabetico)
Elia Heer
Michael Hermann
Sarah Pannen

SOTOMO

Come cambia il nostro approccio alla salute



Cara Lettrice, caro Lettore

Lo Studio sulla salute CSS 226 evidenzia sviluppi sorprendenti, ma anche preoccupanti.

Sorprendenti perché, per la prima volta dall'inizio del sondaggio nel 2020, la popolazione attribuisce all'alimentazione un influsso sulle malattie pari a quello della predisposizione genetica.

Preoccupanti perché il 44% dei giovani adulti percepisce la fruizione di social media, notizie e video come dannosa per la propria salute. A titolo di confronto: nella fascia d'età tra i 36 e i 65 anni la percentuale è del 19%, mentre in quella degli over 65 è solo dell'8%.

Tutte le fasce d'età hanno in comune il fatto di utilizzare sempre più i chatbot IA per ottenere risposte a domande sulla salute. In un solo anno, la percentuale di chi li consulta per interpretare i sintomi di una malattia è più che raddoppiata, passando dal 20% al 42%.

Si tratta al tempo stesso di un'opportunità e di un rischio, perché nell'era dell'IA è decisivo essere in grado di distinguere informazioni attendibili da risposte sbagliate. Anche per questo motivo, per la CSS è prioritario rafforzare la competenza della popolazione in materia di salute.

I risultati dello Studio ci confermano l'importanza di questo impegno. Infatti, la salute è sempre più percepita come qualcosa su cui possiamo influire noi stessi. Rientra in questo quadro anche il fatto che la popolazione attribuisca maggiore importanza all'attività fisica rispetto a quanto avesse fatto lo scorso anno.

Ora si tratta di sfruttare questa tendenza, rendendo possibile una prevenzione efficace e sostenendo le persone nel loro percorso verso una quotidianità sana. In qualità di assicuratore malattie siamo al fianco delle nostre assicurate e dei nostri assicurati non solo in caso di malattia: vogliamo anche contribuire a far sì che rimangano in buona salute il più a lungo possibile.

Le auguro una lettura stimolante.

Mirjam Bamberger

CEO della CSS
Mirjam Bamberger

1 Studio CSS sulla salute 5

1.1 Informazioni sullo studio 5

1.2 Principali risultati in breve 6

2 Malattia e benessere 10

2.1 Quanto è sana la Svizzera? 10

2.2 Che cosa pesa sulla salute? 13

2.3 Come sta la Svizzera dal punto di vista emotivo? 18

3 Intelligenza artificiale nella vita quotidiana nell'ambito della salute 24

3.1 Dottor Chatbot IA per quesiti e diagnosi 25

3.2 Chatbot IA per il supporto emotivo 29

4 Alimentazione tra piacere e coscienza 34

4.1 Alimentazione come fattore di malattia e impatto ambientale 34

4.2 Emozioni e cibo si influenzano a vicenda 39

4.3 Come (e quanto bene) mangia la Svizzera? 43

4.4 Necessità di intervento sugli alimenti ultra-processati 47

5 Raccolta dati e metodologia 50

Studio CSS sulla salute

1.1 INFORMAZIONI SULLO STUDIO

Dal 2020, lo Studio CSS sulla salute indaga sullo stato di salute in Svizzera e per l'ottava volta quest'anno ha effettuato un sondaggio demoscopico tra la popolazione. Questa serie di studi mette in luce alcune tendenze che avevano cominciato a delinearsi poco prima della pandemia di coronavirus e che tuttora proseguono. Non si limitano ad analizzare i comportamenti nell'ambito della salute, ma anche il malessere, la malattia, i timori e i disagi ad essi associati.

La buona notizia: la tendenza negativa nella percezione soggettiva della salute della popolazione svizzera non prosegue. Nel 2026, più persone rispetto all'anno precedente tornano a sentirsi in salute. Allora la quota di coloro che si sentivano solo parzialmente in salute o malati aveva raggiunto il livello più alto dall'inizio della pandemia. Uno sviluppo diverso si riscontra nella gestione dei carichi psichici: negli ultimi anni, sempre meno persone affermano di rivolgersi alla propria cerchia di contatti quando non stanno bene dal punto di vista psichico.

Lo studio di quest'anno mostra inoltre che molte persone utilizzano l'intelligenza artificiale (IA) per informarsi sugli aspetti legati alla salute. Nell'ultimo anno, in presenza di sintomi di malattia, un numero doppio di persone rispetto all'anno precedente ha utilizzato un chatbot IA per l'autodiagnosi, in parte anche come supporto emotivo. Allo stesso tempo, molti giovani adulti per-

cepiscono il proprio consumo dei media come un carico per la propria salute.

Sull'insorgenza delle malattie, la popolazione attribuisce un'importanza crescente al proprio comportamento. Per la prima volta dall'inizio della serie di rilevazioni, un fattore influenzabile come l'alimentazione viene considerato importante per la comparsa di malattie tanto quanto la predisposizione genetica. L'altra faccia della medaglia: l'applicazione delle raccomandazioni nutrizionali crea difficoltà a molti e alcuni si mettono sotto pressione da soli nell'aspirazione a un'alimentazione sana.

Per lo studio condotto dall'istituto di ricerca Sotomo sono state interpellate complessivamente 2459 persone tra il 18 giugno e il 9 luglio 2026. I risultati sono rappresentativi per la popolazione della Svizzera tedesca, francese e italiana, linguisticamente integrata, a partire dai 18 anni.

1.2 PRINCIPALI RISULTATI IN BREVE

Malattia e benessere

Stabilizzazione nella percezione della salute: dopo che dall'inizio della pandemia si era delineata una leggera tendenza negativa, la percezione generale della salute della popolazione svizzera è nuovamente migliorata rispetto all'anno precedente: due terzi si sentono molto in salute o in salute (66%), un terzo piuttosto provato o malato (34%; figura 1). Anche la quota di coloro che nell'ultimo anno si sono sentiti spesso malaticci è rimasta stabile al 36% – i disturbi più frequenti sono stati sfinimento e stanchezza (62%), seguiti da dolori (50%) e stress (41%; figura 2).

Il consumo dei media pesa sulla salute dei giovani adulti: continuano ad essere di più le persone che nella vita quotidiana si sentono gravate da disturbi fisici (42%) rispetto a quelle gravate da sofferenze psichiche (26%) (figura 4). La quota di chi ritiene di dover sempre funzionare è diminuita rispetto agli anni precedenti, ma circa una persona su due continua a sottoporsi a questa pressione prestazionale (47%; figura 5). Tra i fattori legati allo

stile di vita indicati come carichi più frequenti per la propria salute vi sono la mancanza o la cattiva qualità del sonno (38%), la mancanza di movimento (35%) e lo stress lavorativo (33%) (figura 6). Tra i giovani adulti il consumo dei media è il fattore dello stile di vita indicato più frequentemente come dannoso per la salute (44%).

La maggior parte si isola in presenza di un carico emotivo: lo stato emotivo della popolazione è rimasto su un livello relativamente costante negli ultimi anni (figura 9). Il confronto aperto con i carichi emotivi e psichici è invece tendenzialmente in calo: se nel 2024 il 57% si rivolgeva alla propria cerchia di contatti quando non stava bene dal punto di vista psichico, quest'anno la quota è scesa alla metà (figura 10). In linea con questo dato, il 64% della popolazione, in presenza di un carico emotivo, tende in generale più all'isolamento che al confronto con gli altri (figura 11). Non tutti, tuttavia, avrebbero la possibilità di cercare supporto nella propria cerchia sociale. Una persona su sei (16%) nei momenti di difficoltà grave conta su un supporto scarso o nullo da parte del proprio entourage (figura 12) e circa una persona su quattro si è sentita sola nell'ultimo periodo – in modo particolarmente frequente i giovani adulti e le persone single (figura 13).

Intelligenza artificiale nella vita quotidiana legata alla salute

I chatbot IA si sono affermati nella salute quotidiana: nell'ultimo anno un numero doppio di persone ha utilizzato un chatbot IA per effettuare un'autodiagnosi in presenza di sintomi di malattia (42%) rispetto all'anno precedente (20%; figura 14) – tra i giovani adulti la quota raggiunge addirittura il 62% (figura 15). Anche per quesiti sul proprio stile di vita (32%) e in caso di carico emotivo (14%), una parte della popolazione ha già fatto affidamento sul confronto con un chatbot IA (figura 16). Come fonte d'informazione per i sintomi di malattia, i chatbot IA hanno complessivamente aumentato la propria rilevanza: per i sintomi fisici l'IA rientra ormai tra le fonti più importanti per oltre un quarto della popolazione (28%), decisamente più rispetto all'anno precedente (18%) – per i sintomi psichici la quota è ugualmente aumentata (dall'11% al 16%; figura 17). Circa una persona su

quattro potrebbe immaginare in futuro di rivolgersi a un chatbot IA in presenza di disturbi psichici (figura 18).

I chatbot IA vengono usati come persone di fiducia: una persona su quattro con problemi di salute psichica (28%) nell'ultimo anno ha utilizzato un chatbot IA per farsi supportare quando non stava bene dal punto di vista emotivo o psichico (figura 19). Tra i giovani adulti si tratta di una persona su cinque. Anche i momenti di solitudine sono risultati per alcuni più facili da sopportare grazie a questo strumento. Tra le persone che si sono sentite sole e che nell'ultimo anno hanno utilizzato un chatbot IA per scopi privati, più di una su quattro (27%) ha dichiarato di essersi sentita meno sola grazie a questo scambio (figura 20). Sei persone su dieci si sono sentite per lo più ben comprese nell'interazione con un chatbot IA (figura 21). Quasi una persona su cinque tra chi usa l'IA (18%) ha confidato a un chatbot cose che non aveva ancora raccontato a nessun essere umano (figura 22).

Alimentazione tra piacere e coscienza

Alimentazione stimata come fattore di malattia importante quanto la genetica: rispetto all'anno precedente, la popolazione attribuisce un'importanza maggiore ai fattori dello stile di vita, come l'alimentazione e il movimento, per l'insorgenza delle malattie (figura 23). Per la prima volta l'alimentazione viene annoverata tra i fattori di malattia più importanti con la stessa frequenza della predisposizione genetica (59% ciascuno). Oltre al piacere (98%), per la maggior parte degli interpellati al primo posto c'è la salute (91%), seguita da aspetti etici ed ecologici (figura 24). Più di una persona su quattro (28%) rinuncia consapevolmente a determinati alimenti di origine animale nella propria dieta (figura 25). Lo stile alimentare più diffuso è quello flexitariano (20%), seguito da quello vegetariano (5%) e vegano (2%).

In caso di frustrazione emotiva si mangiano più dolci: nella vita quotidiana più di una persona su tre (39%) pensa spesso al cibo anche quando non ha fame (figura 28). Per l'otto percento della popolazione tali pensieri rappresentano un carico – un fenomeno definito nella ricerca anche come «Food Noise». Viceversa,

il malessere emotivo si ripercuote per molti sul comportamento alimentare. Una persona su due ricorre maggiormente ai dolci quando non sta bene (figura 29). Quasi un terzo in tali situazioni consuma più prodotti pronti (31%), e una persona su quattro mangia meno frutta e verdura. Una persona su sei (16%) dichiara inoltre di bere più alcol nei momenti emotivamente difficili.

La popolazione fa fatica con le raccomandazioni nutrizionali: le raccomandazioni nutrizionali svizzere rappresentano una sfida per la popolazione, in particolare per gli alimenti di origine vegetale – solo circa una persona su cinque consuma regolarmente le quantità raccomandate di frutta e verdura, prodotti cerealicoli, legumi e frutta a guscio (figura 30). I maggiori ostacoli a un'alimentazione più sana risultano essere le routine collaudate (39%) così come la mancanza di motivazione (36%) e di tempo (35%; figura 31). L'aspirazione a un'alimentazione sana può tuttavia avere anche un risvolto negativo: quasi una persona su due (45%) si mette sotto pressione da sola (figura 32), e più della metà (59%) prova occasionalmente o frequentemente sensi di colpa nei propri confronti a causa del proprio comportamento alimentare (figura 33). I giovani adulti ne sono colpiti in modo particolarmente frequente.

Auspicio di un obbligo di etichettatura per il grado di trasformazione: la popolazione ritiene che lo Stato sia corresponsabile nella gestione degli alimenti ultra-processati. Più di tre quarti degli interpellati (78%) ritengono che lo Stato debba adottare misure per informare la popolazione sugli alimenti ultra-processati figura 34). Quasi la stessa quota (76%) è inoltre favorevole a un'etichettatura obbligatoria del grado di trasformazione degli alimenti, ad esempio tramite un simbolo a semaforo (figura 35).

Malattia e benessere

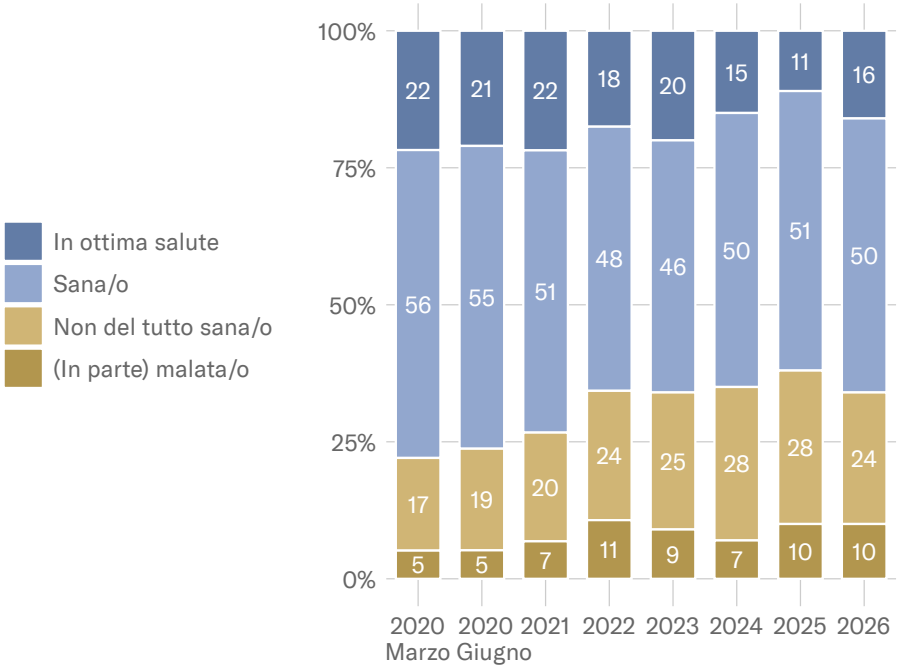
La percezione soggettiva della salute della popolazione svizzera è leggermente migliorata rispetto all'anno precedente, interrompendo così la tendenza negativa osservata dall'inizio della pandemia. Come carichi per la propria salute vengono percepiti con particolare frequenza la cattiva qualità del sonno, la mancanza di movimento e lo stress lavorativo. Molti giovani adulti percepiscono inoltre il proprio consumo dei media come un carico per la salute. Complessivamente, sempre più persone tendono a isolarsi quando sono provate dal punto di vista psichico, anziché rivolgersi alla propria cerchia di contatti. Soprattutto i giovani adulti mostrano una forte tendenza all'isolamento. Sono anche coloro che risultano più frequentemente colpiti dalla solitudine.

2.1 QUANTO È SANA LA SVIZZERA?

La tendenza negativa osservata dall'inizio della pandemia nella percezione soggettiva della salute della popolazione svizzera non prosegue: nel 2026 più persone rispetto all'anno precedente tornano a sentirsi in salute. Circa due terzi degli interpellati percepiscono il proprio stato di salute generale come molto buono o buono (66%, figura 1), mentre il restante 34% si sente piuttosto provato dal punto di vista della salute o malato.

Stato di salute generale nel corso del tempo (fig. 1)

«Come valuta il suo stato di salute generale?»

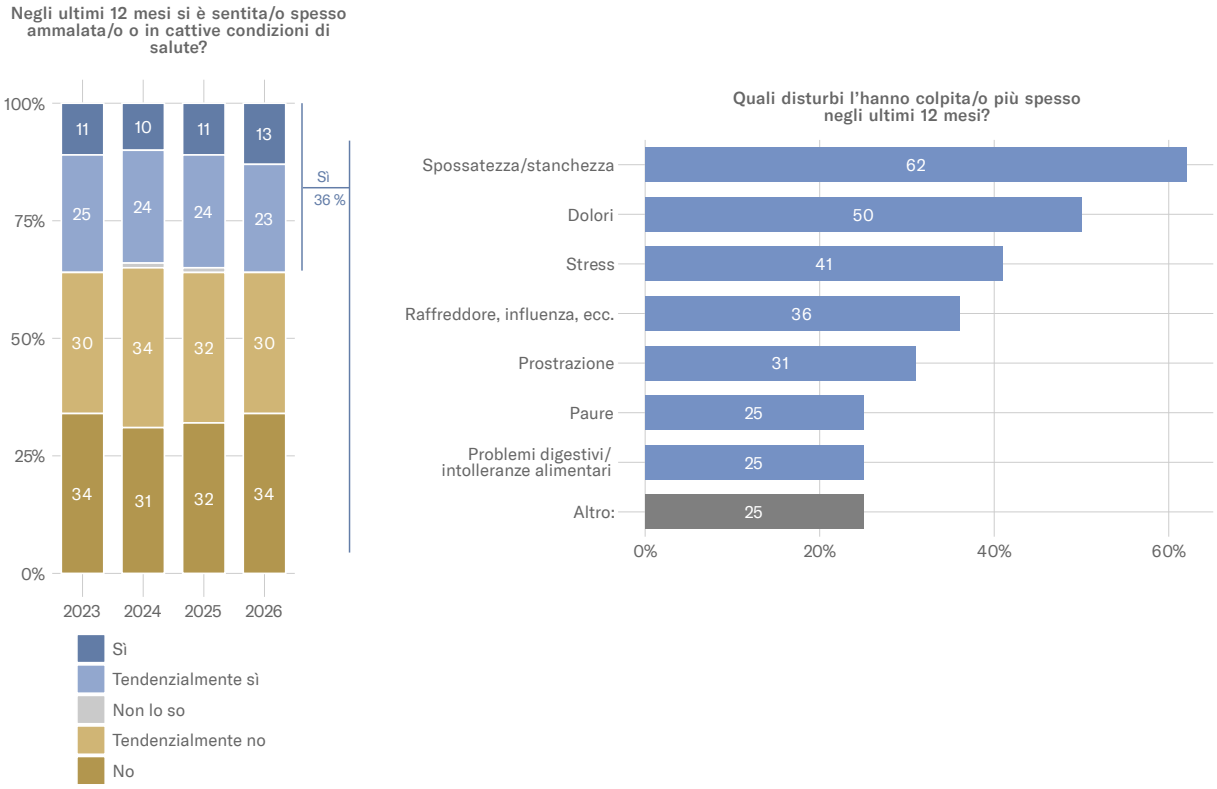


Dopo il minimo storico dello scorso anno, due terzi della popolazione tornano a sentirsi in salute.

È rimasta stabile la quota di chi, nell'ultimo anno, si è sentito spesso debilitato o provato a livello di salute (36%, figura 2). I disturbi più frequenti sono stati sfinimento e stanchezza (62%, figura 2), seguiti da dolori fisici (50%) e stress (41%).

Stato di salute e stress nel corso dell'ultimo anno (fig. 2)

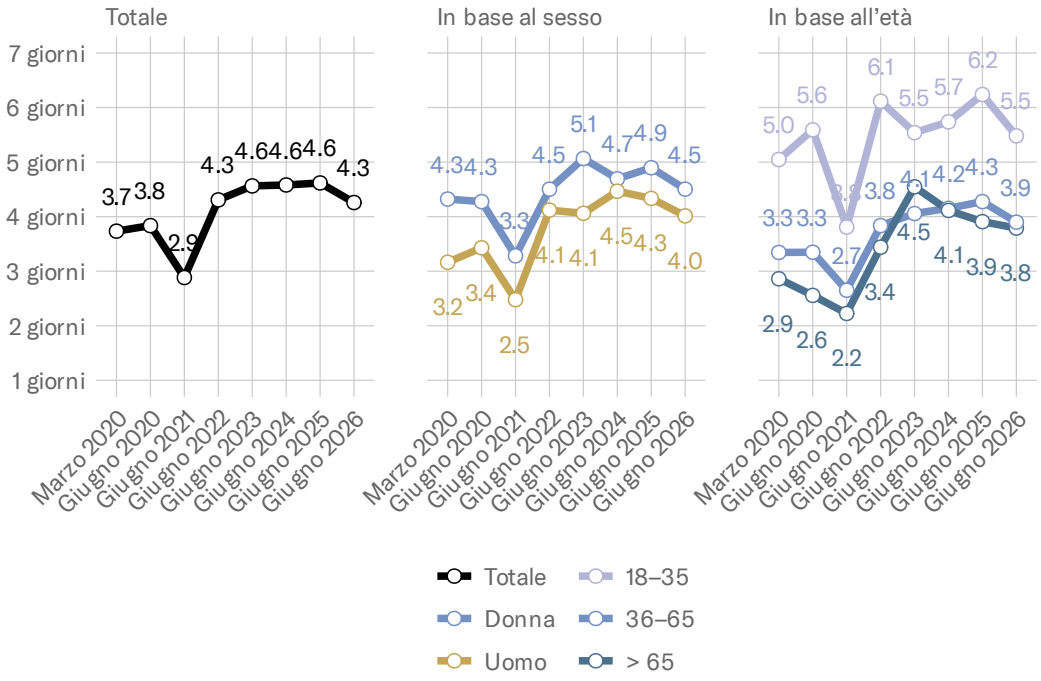
A sinistra: «Negli ultimi 12 mesi si è sentita/o spesso ammalata/o o in cattive condizioni di salute?»; A destra (solo persone che negli ultimi 12 mesi hanno avuto problemi di salute): «Quali disturbi l'hanno colpita/o più spesso negli ultimi 12 mesi?»



Per quanti giorni la popolazione svizzera si è sentita effettivamente malata nell'ultimo anno? La media si attesta a 4,3 giorni per persona, in linea con i dati degli anni precedenti (circa 4,6 giorni) (figura 3). Per l'ennesima volta, gli intervistati più giovani hanno registrato valori mediamente più elevati (5,5 giorni di malattia) rispetto alle persone tra i 36 e i 65 anni (3,9 giorni) e agli over 65 (3,8 giorni). Si nota una differenza anche tra i sessi: le donne si sono sentite male leggermente più spesso (in media 4,5 giorni) rispetto agli uomini (4,0 giorni).

Giorni di malattia nell'ultimo anno – per sesso ed età (fig. 3)

«Se pensa agli ultimi 12 mesi: quanti giorni è stata/o malata/o?»



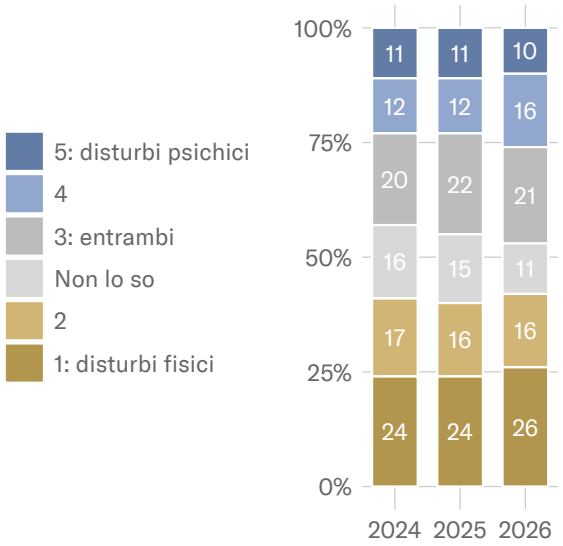
Lo stato di salute individuale è influenzato da molteplici fattori fisici e psicologici. Di seguito viene illustrato quali aspetti della propria vita la popolazione svizzera percepisca come particolarmente gravosi per la propria salute.

2.2 CHE COSA PESA SULLA SALUTE?

Alla domanda se nella vita quotidiana ci si senta gravati più da disturbi fisici o da sofferenze psicologiche, prevalgono – in linea con gli anni precedenti – i disturbi fisici per il 42% degli intervistati (figura 4). Per un quarto del campione (26%), invece, pesano maggiormente i disagi psicologici. La quota è quindi in leggero aumento rispetto all'anno precedente (23%).

Carichi nella vita quotidiana – nel corso del tempo (fig. 4)

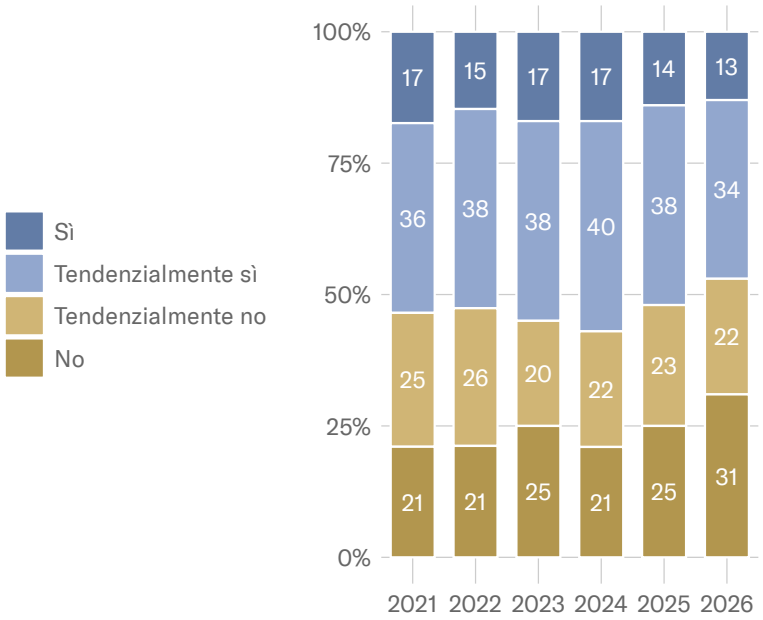
«Nel quotidiano si sente piuttosto oppressa/o da disturbi fisici o psichici?»



Anche l'aspettativa di dovere essere sempre sani e prestanti può trasformarsi in un carico psicologico. Quasi una persona su due percepisce questa pressione (47%, figura 5). Rispetto agli anni precedenti si delinea tuttavia un trend positivo: se nel 2024 il 57% degli intervistati avvertiva una pressione legata a salute e prestazioni, quest'anno la percentuale è scesa al 47%. Solo nei prossimi anni si vedrà se questa riduzione della pressione a «dover sempre funzionare» sarà duratura.

Pressione a essere sani e prestanti – nel corso del tempo (fig. 5)

«Si sente sotto pressione per essere sempre in buona salute ed efficiente?»



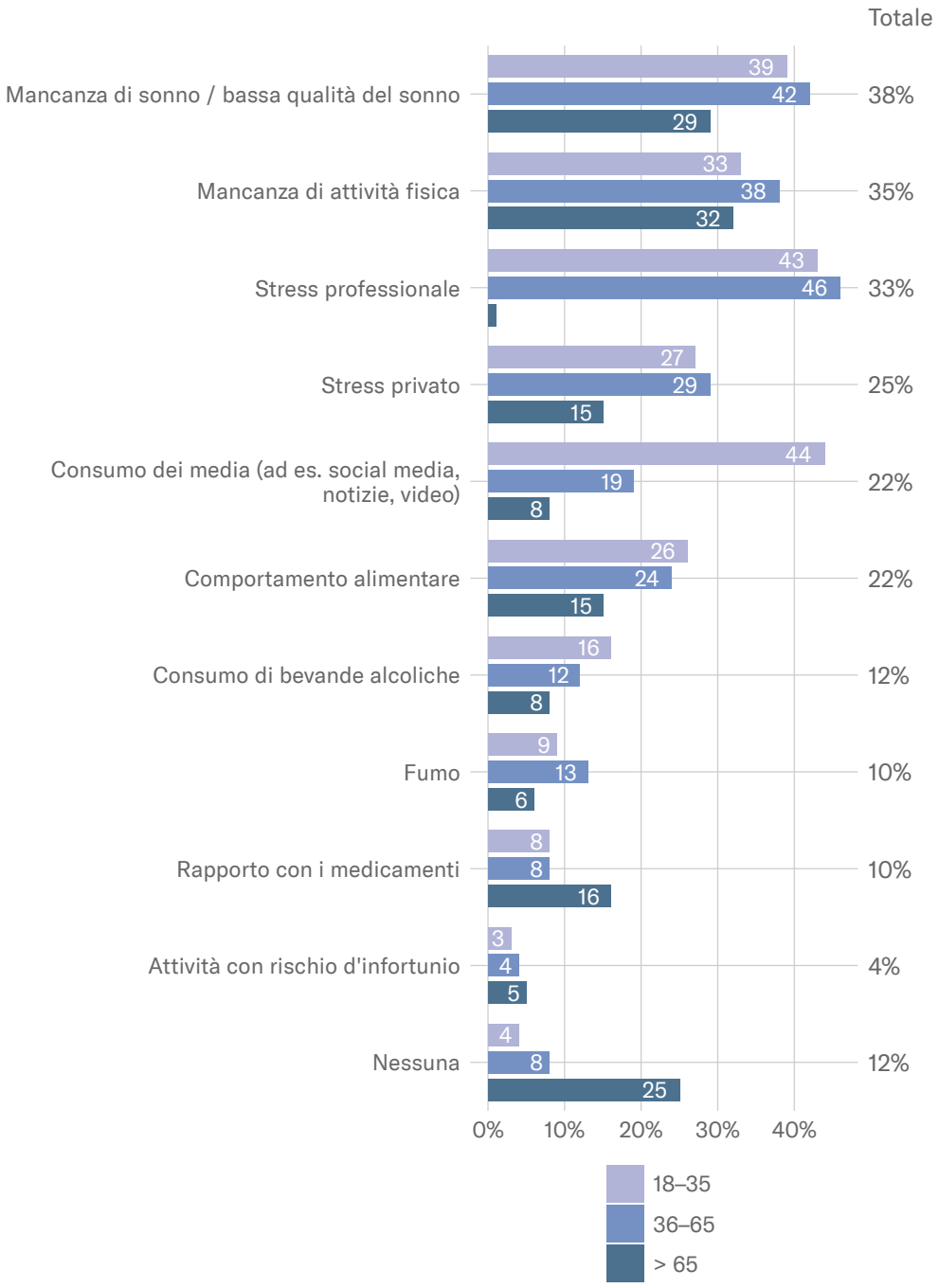
Il 44% dei giovani adulti ritiene che il proprio consumo dei media rappresenti un carico per la salute.

Chiedendo alla popolazione quali aspetti del proprio stile di vita attuale vengano valutati come dannosi per la salute a lungo termine, le risposte più frequenti riguardano la mancanza o la scarsa qualità del sonno (38%), la sedentarietà (35%) e lo stress lavorativo (33%, figura 6). Finiscono così in primo piano fattori che per molti fanno parte della routine quotidiana, ma che al con-

tempo sono considerati i principali motori di stanchezza cronica e aumento della vulnerabilità a diverse patologie.

Fattori dello stile di vita dannosi per la salute – totale e per età (fig. 6)

«Quali aspetti del suo stile di vita attuale valuta come piuttosto negativi per la sua salute a lungo termine?»

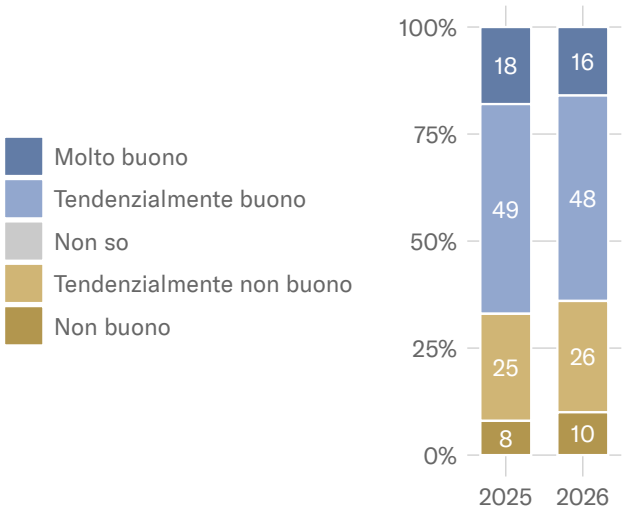


Particolarmente evidente è la percezione del carico nei giovani adulti derivante dal consumo dei media quali social media, notizie o video. Con il 44%, tra i 18 e i 35 anni questo è in assoluto

il fattore nocivo per la salute più citato. Lo stacco rispetto alle altre fasce d'età è più marcato rispetto a qualsiasi altro elemento dello stile di vita. Il divario generazionale emerge anche altrove: le abitudini alimentari e di consumo di bevande, così come lo stress, vengono considerati problematici per la salute a lungo termine con molta più frequenza dagli under 65 rispetto agli over 65. Se lo stile di vita dei più giovani sia effettivamente meno sano in questi ambiti o se essi tendano semplicemente a valutare il proprio vissuto con uno sguardo più critico e attento alla salute, non è possibile stabilirlo con certezza. La percezione del carico dovuto a mancanza di sonno, sedentarietà e stress (sia lavorativo che privato) risulta invece più elevata nella fascia d'età intermedia.

Qualità del sonno nell'ultimo anno – nel corso del tempo (fig. 7)

«Se pensa agli ultimi 12 mesi, come valuta il suo sonno?»



Che il sonno non sia solo percepito come il principale fattore di stress per la propria salute (figura 6), ma rappresenti una sfida concreta nella vita quotidiana di una fetta rilevante della popolazione, è dimostrato dalla valutazione della propria qualità del sonno (figura 7). Più di una persona su tre (36%) dichiara di aver dormito male o per nulla bene negli ultimi dodici mesi. Rispetto

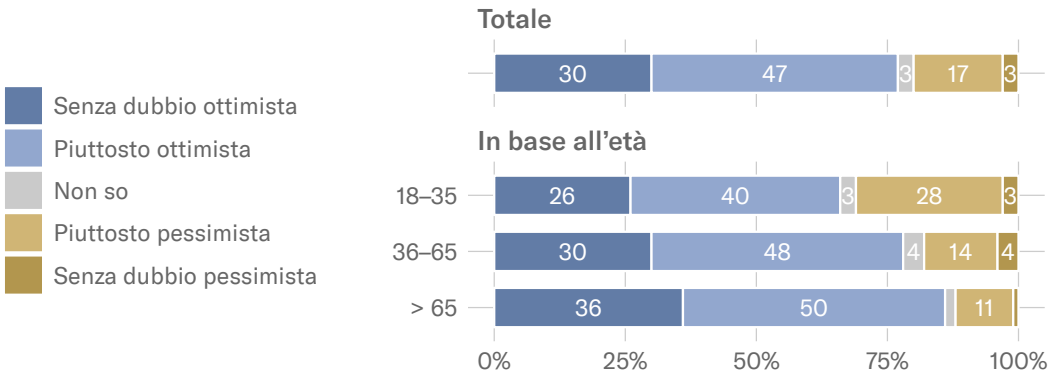
all'anno precedente (33%), si registra un lieve incremento.

2.3 COME STA LA SVIZZERA DAL PUNTO DI VISTA EMOTIVO?

L'atteggiamento di fondo della popolazione svizzera verso la vita resta positivo. Più di tre quarti (77%) degli intervistati si definiscono piuttosto o decisamente ottimisti; solo un quinto si considera tendenzialmente pessimista (figura 8). In questo contesto si nota un chiaro trend anagrafico: mentre il 66% dei giovani adulti si dice ottimista, tra gli over 65 la percentuale sale a quasi la totalità (86%). Se questo effetto sia da attribuire a una maggiore esperienza di vita o a differenze generazionali di fondo rimane una questione aperta.

Atteggiamento verso la vita: ottimista o pessimista (fig. 8)

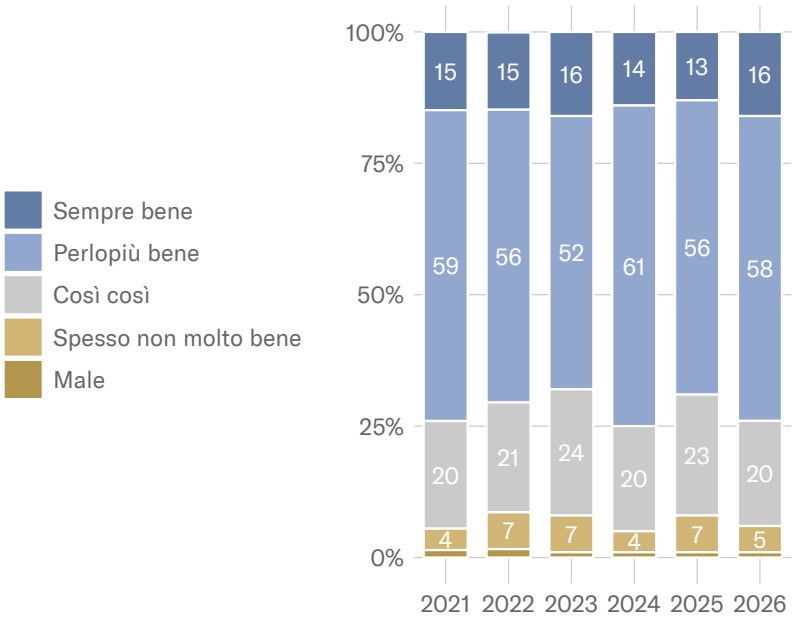
«Se ripensa al suo atteggiamento generale nei confronti della vita, si definirebbe più ottimista o pessimista?»



Ma come sta la popolazione svizzera in generale in questo momento? Circa tre quarti degli intervistati affermano di stare sempre (16%) o perlopiù bene (58%, figura 9).

Benessere emotivo – nel corso del tempo (fig. 9)

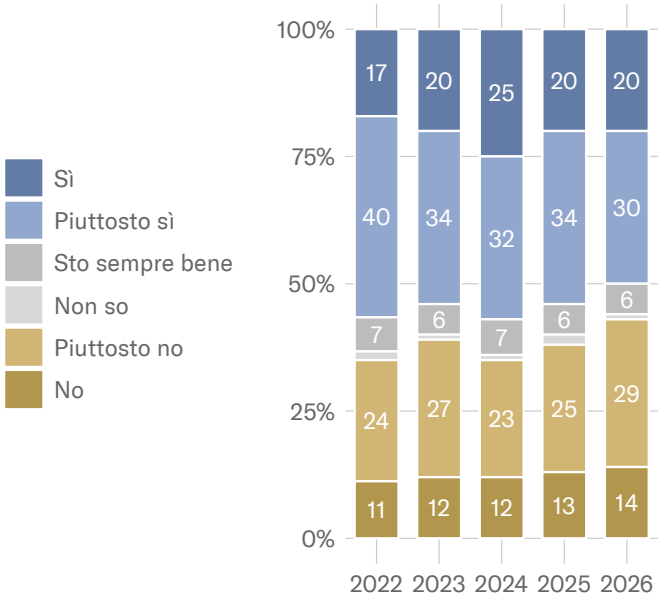
«Come si sente emotivamente risp. psicologicamente?»



A parte piccole oscillazioni, il benessere emotivo della popolazione si mantiene così ampiamente stabile nel corso degli ultimi anni. Un modello diverso emerge tuttavia nella gestione dello stress psicologico: negli ultimi anni, sempre meno persone si sono rivolte alla propria cerchia di contatti nei momenti di difficoltà psicologica (figura 10). Se nel 2024 solo una persona su tre (35%) cercava poco o per nulla il supporto della propria rete, l'anno scorso la quota è salita a quasi una su due (43%). Un confronto aperto sui propri disagi psicologici all'interno della cerchia di conoscenti sembra dunque essere oggi meno diffuso. Resta da chiarire cosa vi sia alla base di questa evoluzione: è da attribuire a un minore bisogno di confronto personale e interpersonale? Mancano le occasioni per farlo? O sta crescendo il tabù intorno ai problemi psicologici?

Gestione dello stress psicologico – nel corso del tempo (fig. 10)

«Si rivolge a persone del suo ambiente quando non sta bene psicologicamente?»



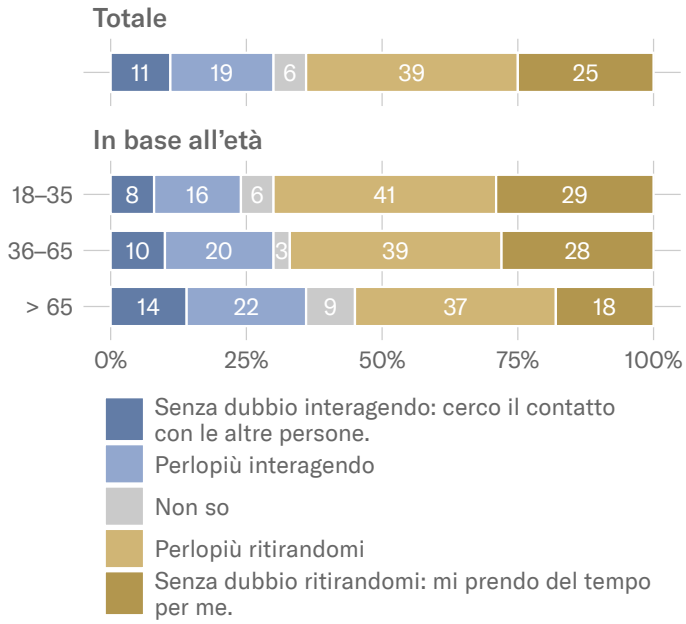
Sempre meno persone si rivolgono alla propria cerchia di contatti nei momenti di difficoltà.

Che molte persone tendano a isolarsi di fronte ai disagi psicologici, anziché cercare il confronto con gli altri, emerge anche dalla reazione prevalente della popolazione quando si trova ad affrontare un carico emotivo nella vita quotidiana. Il 64% degli intervistati dichiara di tendere piuttosto al ritiro in tali situazioni, mentre solo il 30% cerca il contatto con gli altri (figura 11). La tendenza all'isolamento è particolarmente marcata tra i giovani adulti: nella fascia tra i 18 e i 35 anni, ben il 70% dichiara di ritirar-

si in presenza di uno stress emotivo, a fronte del 55% registrato tra gli over 65.

Reazione al carico emotivo nella vita quotidiana (fig. 11)

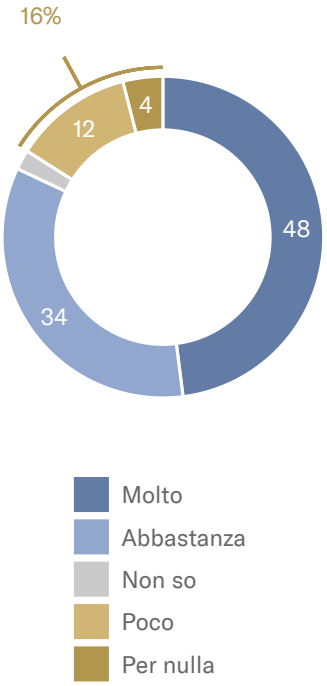
«Se percepisce carichi emotivi o psichici nella sua vita quotidiana, in che modo tende a reagire?»



Il modo in cui si affrontano le sfide emotive dipende in misura determinante anche dalle risorse sociali a disposizione. In particolare a seguito di gravi battute d'arresto sul piano privato, professionale o della salute, l'aiuto della propria rete sociale può rappresentare un sostegno fondamentale. Tuttavia, non tutti possono fare affidamento in egual misura su una simile rete di salvataggio, come mostra il grafico 12. Sebbene circa tre persone su quattro contino di ricevere un grande (48%) o un discreto (34%) sostegno dalla propria cerchia personale in tali circostanze, per circa un sesto della popolazione la realtà è ben diversa: il 16% ritiene infatti di poter contare solo su un supporto scarso (12%) o del tutto assente (4%).

Sostegno in caso di battute d'arresto (fig. 12)

«Quando subisce una dura battuta d'arresto (privata, professionale o di salute), quanto supporto potrebbe contare di ricevere (ad es. emotivo, pratico) dalle persone intorno a lei?»

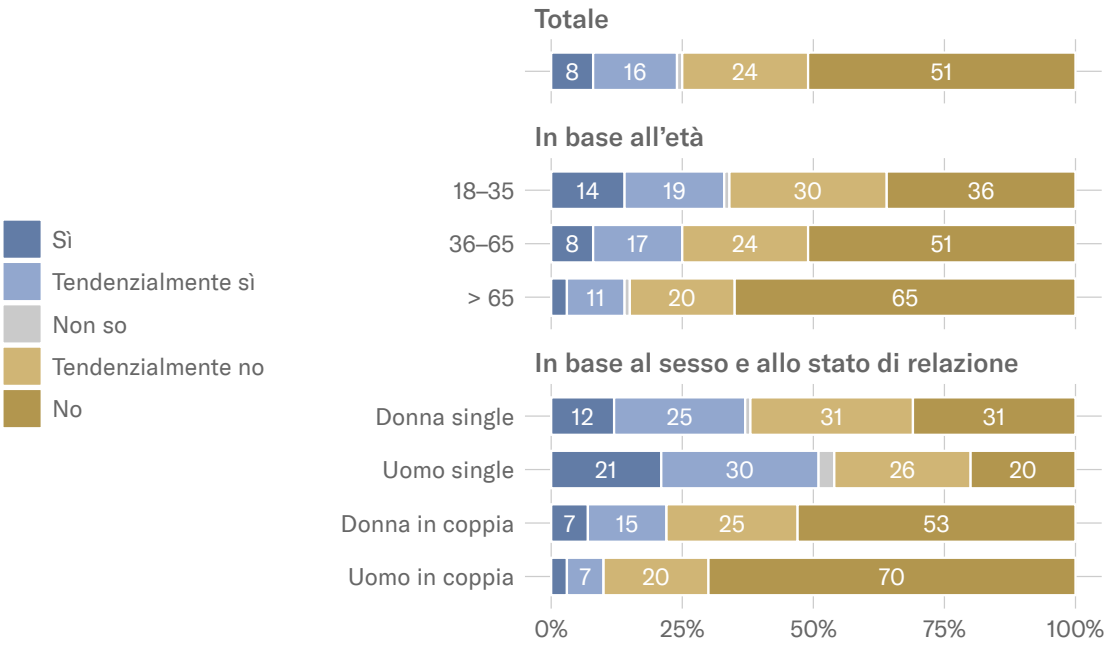


In caso di una grave battuta d'arresto, una persona su sei potrebbe contare ben poco sulla propria rete sociale.

Quando si chiede alla popolazione se si sia sentita sola di recente, circa una persona su quattro (24%) afferma di aver provato questa sensazione (figura 13). Tra i giovani adulti (33%), il senso di solitudine è nettamente più diffuso rispetto alla fascia 36-65 anni (25%) e agli over 65 (14%).

Senso di solitudine (fig. 13)

«Si è sentita/o sola/o ultimamente?»



I soggetti single risultano particolarmente colpiti dalla solitudine, evidenziando un marcato divario di genere. Se nell'ultimo periodo circa un uomo single su due (51%) si è sentito solo, la percentuale scende a circa una donna single su tre (37%). All'interno di una relazione di coppia la situazione si capovolge: con il 22%, le donne impegnate si sentono sole con una frequenza più che doppia rispetto agli uomini nella stessa condizione (10%). Non è tuttavia possibile stabilire quale ruolo giochino la relazione in sé o le eventuali differenze di qualità e quantità della rete sociale al di fuori della coppia.

A fronte di uno stato di salute generale stabile, fattori di stile di vita gravosi come la mancanza di sonno, lo stress e le sfide sociali caratterizzano la quotidianità di molte persone in Svizzera. Che si tratti di isolarsi nei momenti difficili o di provare sentimenti di solitudine, sono soprattutto i giovani adulti a risentirne più di frequente.

Intelligenza artificiale nella vita quotidiana nell'ambito della salute

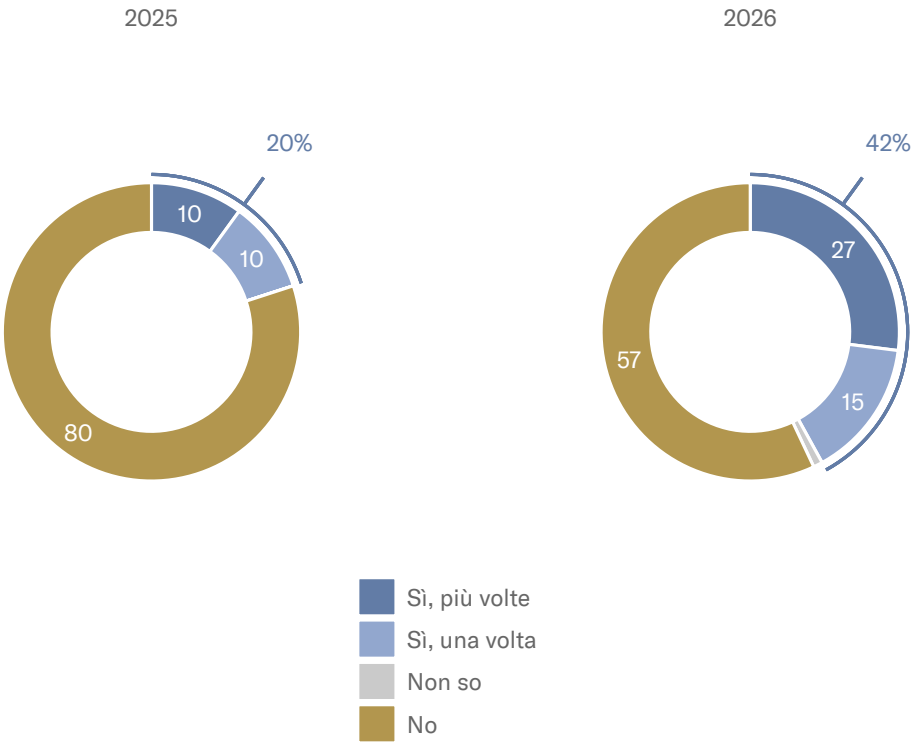
La rilevanza dell'Intelligenza Artificiale (IA) nella gestione quotidiana della salute da parte della popolazione svizzera è in costante aumento. Rispetto all'anno precedente, la percentuale di persone che nell'ultimo anno ha utilizzato un chatbot IA per una prima diagnosi in presenza di sintomi di malattia è raddoppiata. Anche in situazioni di stress emotivo, alcune persone – in particolare i giovani adulti – hanno già ricorso al sostegno di un chatbot IA. La maggior parte di chi si confida con l'IA si sente ben compresa. In particolare per chi prova solitudine, i chatbot IA sembrano assumere sempre più il ruolo di una figura di fiducia.

3.1 DOTTOR CHATBOT IA PER QUESITI E DIAGNOSI

Oltre il 40% della popolazione (42%) ha utilizzato un chatbot IA almeno una volta nell'ultimo anno per ottenere una prima diagnosi in presenza di sintomi (figura 14). La percentuale è così circa raddoppiata rispetto all'anno precedente (20%).

Utilizzo dei chatbot IA in presenza di sintomi di malattia – nel corso del tempo (fig. 14)

«Negli ultimi 12 mesi ha utilizzato un chatbot IA (p. es. ChatGPT) per ottenere una prima diagnosi in caso di sintomi di malattia?»

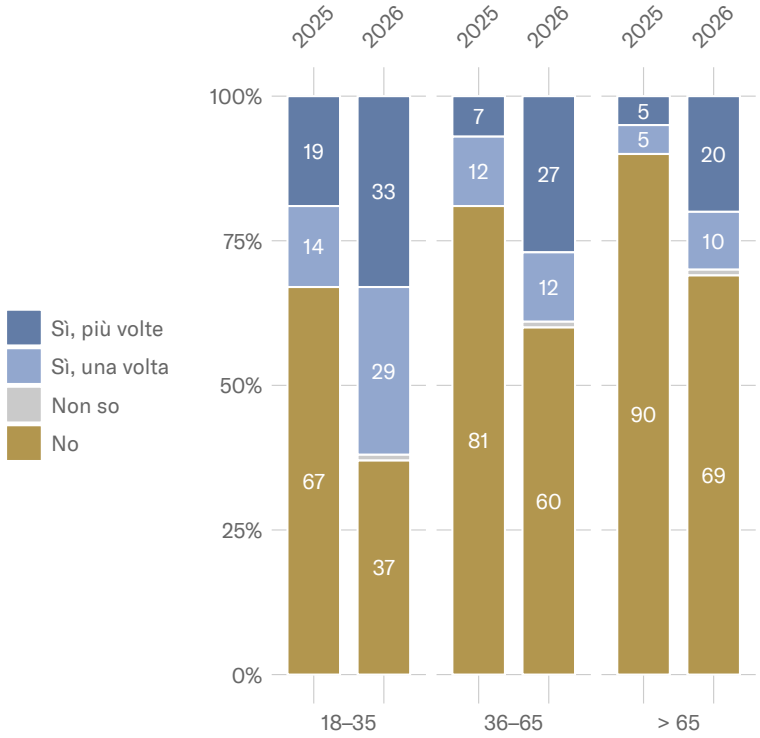


È sorprendente notare come questo drastico aumento sia trasversale a tutte le fasce d'età (figura 15). Tra gli over 65, l'utilizzo si è persino triplicato, passando dal 10% al 30%. Al contempo, nella fascia tra i 18 e i 35 anni ben più della metà degli intervistati (62%) ha impiegato nell'ultimo anno un chatbot IA come primo punto di contatto in presenza di sintomi, e un terzo lo ha fatto più volte.

Quattro persone su dieci hanno utilizzato chatbot IA per l'autodiagnosi: il doppio rispetto all'anno precedente.

Utilizzo dei chatbot IA in presenza di sintomi di malattia – nel corso del tempo per fascia d'età (fig. 15)

«Negli ultimi 12 mesi ha utilizzato un chatbot IA (p. es. ChatGPT) per ottenere una prima diagnosi in caso di sintomi di malattia?»

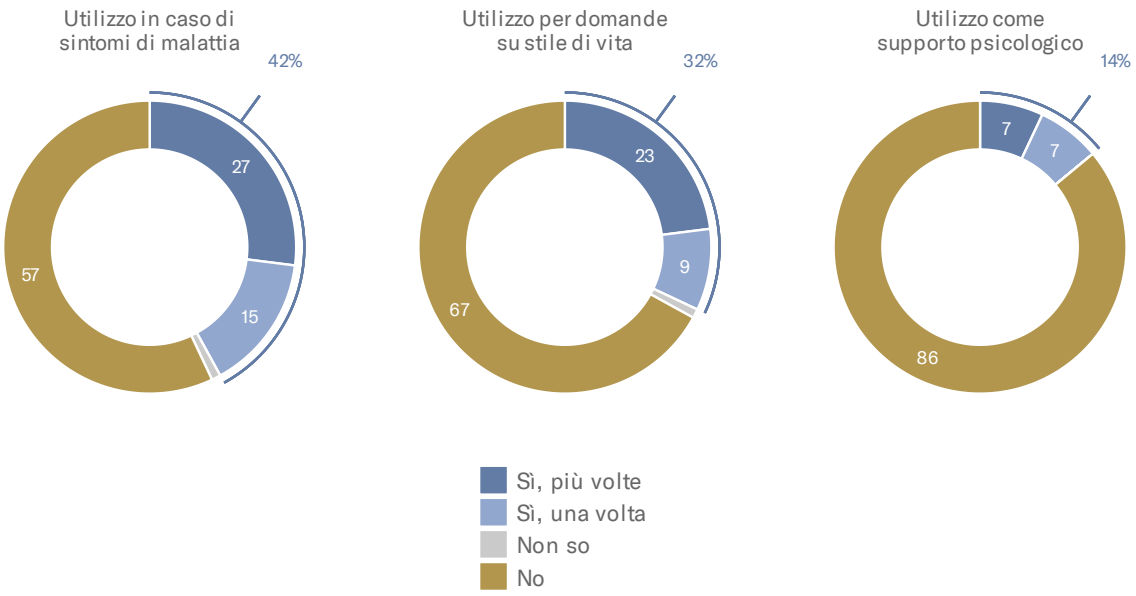


I chatbot IA hanno fatto il loro ingresso nella vita quotidiana della popolazione anche in altri ambiti legati alla salute. Circa un terzo degli intervistati (32%) dichiara di aver utilizzato un chatbot IA almeno una volta nell'ultimo anno per trovare risposte a quesiti sul proprio stile di vita, come ad esempio su temi quali alimentazione, attività fisica o mindfulness (figura 16, al centro). Inoltre, il 14% ne ha già usufruito per ricevere supporto nei

momenti di difficoltà emotiva o psicologica (figura 16, a destra).

Utilizzo dei chatbot IA per temi legati alla salute (fig. 16)

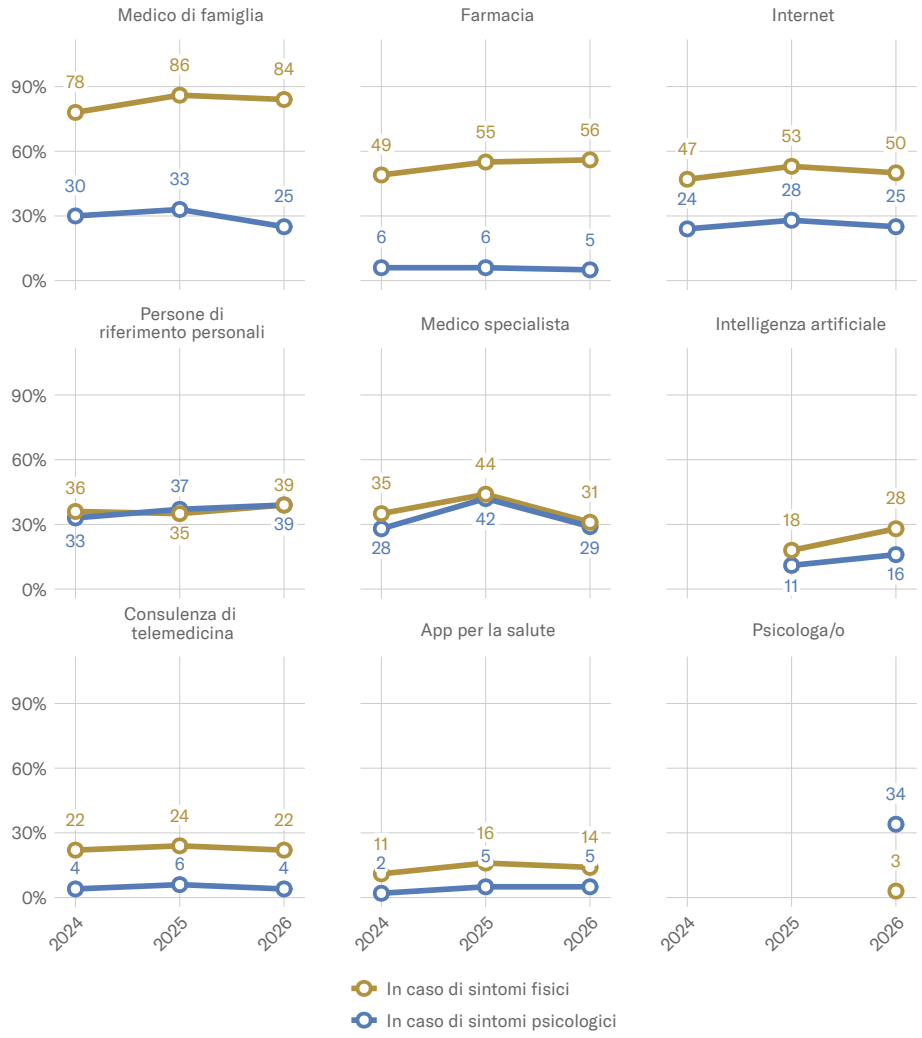
«Negli ultimi 12 mesi ha utilizzato un chatbot basato sull'IA (ad es. ChatGPT) per [ottenere una prima diagnosi in caso di sintomi di malattia] (a sinistra) | [ricevere risposte a domande sul suo stile di vita (ad es. alimentazione, attività fisica, consapevolezza)] (al centro) | [ricevere supporto quando non si sentiva bene emotivamente o psichicamente] (a destra)?»



La crescente rilevanza dell'IA nella salute quotidiana emerge anche dal valore che la popolazione attribuisce ai chatbot IA rispetto ad altre fonti d'informazione per inquadrare i sintomi di una malattia. Già più di un quarto (28%) annovera i chatbot IA tra le proprie fonti d'informazione principali in presenza di sintomi fisici, con un aumento netto rispetto all'anno precedente (18%, figura 17). Anche in presenza di sintomi psicologici, la quota è cresciuta rispetto all'anno scorso (dall'11% al 16%).

Fonti d’informazione in presenza di sintomi di malattia (fig. 17)

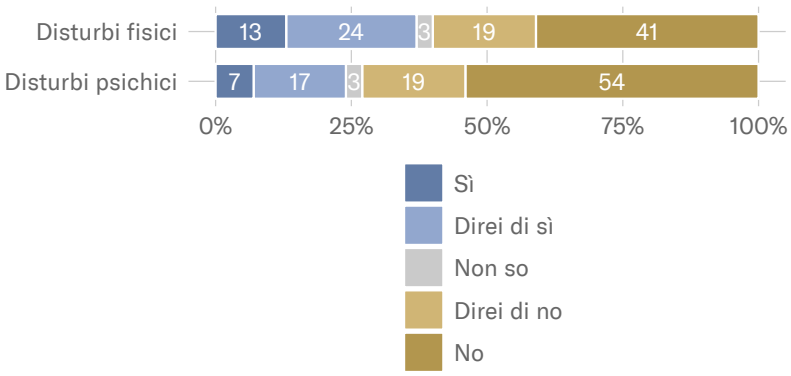
«Per sintomi di malattia che non è possibile classificare: quali sono le fonti di informazione più importanti per lei?»; La voce «Psicologa/o» è stata rilevata per la prima volta nel 2026



Ciononostante, i medici, internet e la cerchia personale continuano a essere citati con una frequenza nettamente superiore tra le fonti d’informazione principali. Ciò potrebbe indicare che, sebbene i chatbot IA abbiano acquistato importanza, vengono intesi più come un’integrazione che come un sostituto delle altre fonti informative e dei professionisti sanitari. Le conseguenze a lungo termine che la rapida diffusione dei chatbot IA nella salute quotidiana avrà sul sistema sanitario nel suo complesso restano ancora da valutare.

Disponibilità all'utilizzo di chatbot IA in caso di disturbi fisici e psichici (fig. 18)

«In futuro si rivolgerebbe a un chatbot basato sull'IA per un disturbo fisico o psichico?»



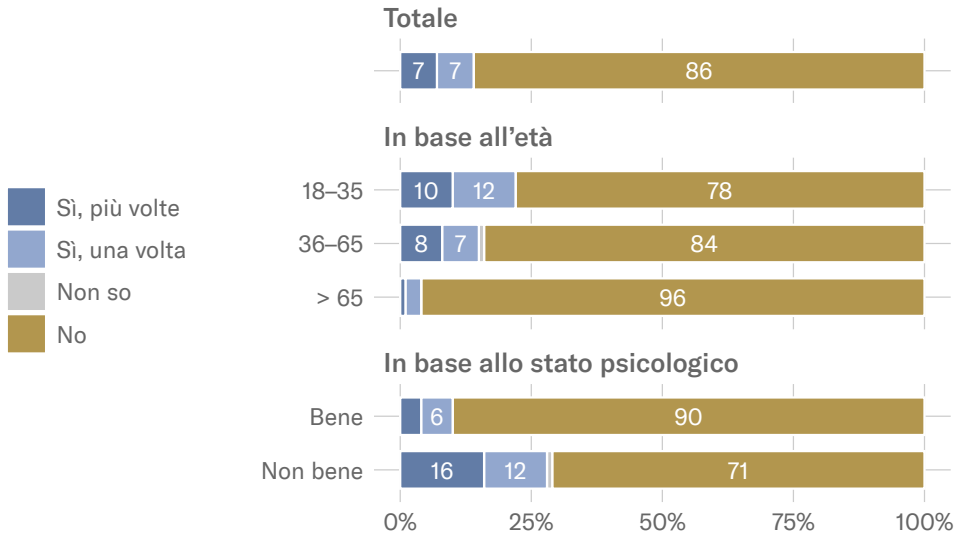
Ma come si pone oggi la popolazione di fronte a un futuro con il «Dottor Chatbot IA»? L'immagine 18 mostra che più di una persona su tre pensa di potersi rivolgere in futuro a un chatbot IA in presenza di disturbi fisici (37%, figura 18). In caso di disturbi psichici la quota è pari a circa una persona su quattro (24%), un dato nettamente superiore rispetto a chi ha effettivamente utilizzato un chatbot IA per questo scopo nell'ultimo anno (14%, figura 16). Questa apertura suggerisce che i chatbot IA potrebbero svolgere un ruolo ancora più rilevante in futuro come punto di contatto per quesiti sulla salute, in particolare per i disagi psichici.

3.2 CHATBOT IA PER IL SUPPORTO EMOTIVO

Per il 7% della popolazione, nell'ultimo anno un chatbot IA ha assunto almeno una volta il ruolo di sostegno emotivo o psicologico; per un ulteriore 7% ciò è avvenuto persino più volte (figura 16, figura 19). In quest'ottica, l'IA risulta particolarmente diffusa tra i giovani adulti: oltre una persona su cinque sotto i 36 anni (22%) vi ha fatto ricorso nell'ultimo anno. Anche le persone che stanno attraversando un momento di difficoltà psicologica vi ricorrono con maggiore frequenza: oltre un quarto delle persone con uno stato di salute psicologica precario (28%) ha cercato aiuto presso un chatbot IA almeno una volta negli ultimi dodici mesi.

Utilizzo dei chatbot IA per il supporto emotivo o psichico (fig. 19)

«Negli ultimi 12 mesi ha utilizzato un chatbot basato sull'IA (ad es. ChatGPT) per ricevere supporto quando non si sentiva bene emotivamente o psichicamente?»

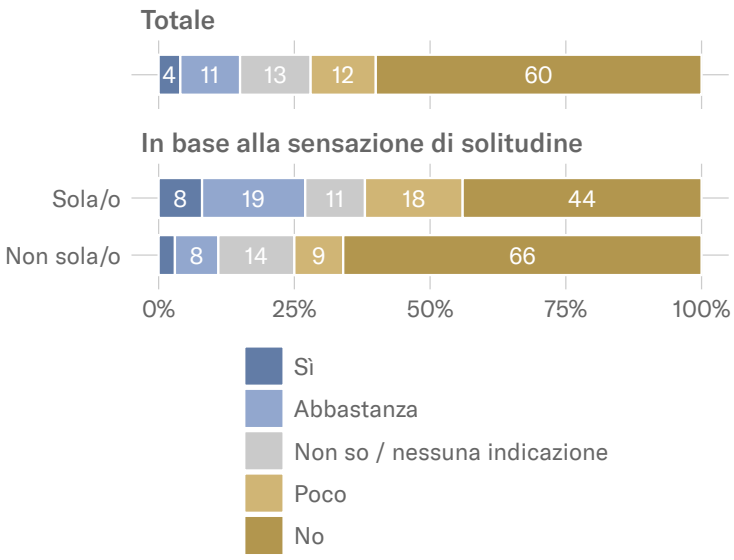


Una persona su sette ha cercato il supporto di un chatbot IA durante un momento di difficoltà psicologica.

Anche i momenti di solitudine sono risultati più tollerabili nell'ultimo anno per alcuni utenti di IA grazie all'interazione con un chatbot. Il 15% dichiara di essersi sentito a volte meno solo grazie a ciò (figura 20). Questo fenomeno si riscontra con maggiore frequenza tra le persone la cui vita è stata maggiormente segnata dalla solitudine nell'ultimo periodo: tra le persone sole che utilizzano l'IA per scopi privati, oltre una su quattro (27%) ha affermato che il confronto con un chatbot l'ha fatta sentire meno sola.

Riduzione del senso di solitudine tramite chatbot IA (fig. 20)

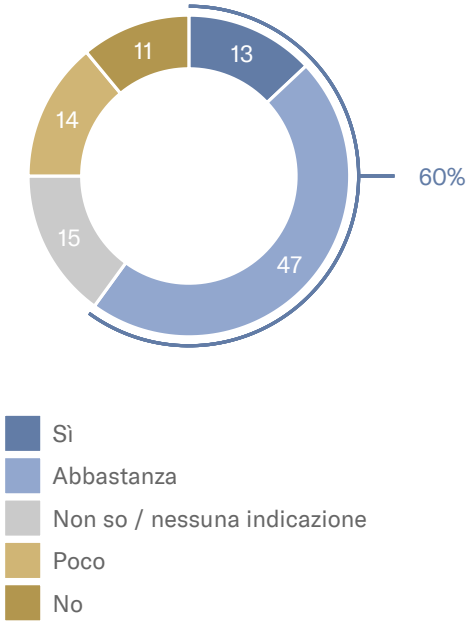
«Se negli ultimi 12 mesi ha utilizzato un chatbot basato sull'IA (ad es. ChatGPT) per questioni private, in che misura le affermazioni seguenti descrivono la sua interazione con il chatbot basato sull'IA? A volte l'interazione con un chatbot basato sull'IA mi ha fatta/o sentire meno sola/o.» – Riferito solo alle persone che dichiarano di aver utilizzato un chatbot IA per scopi privati nell'ultimo anno: 63% degli intervistati



Ma come si sentono complessivamente gli utenti di IA quando affrontano argomenti personali con un chatbot? Sei persone su dieci (60%) che nell'ultimo anno hanno utilizzato un chatbot IA per motivi privati si sono sentite per lo più ben comprese (figura 21). Per un quarto degli utenti, invece, ciò non è avvenuto.

Percezione di essere compresi dal chatbot IA (fig. 21)

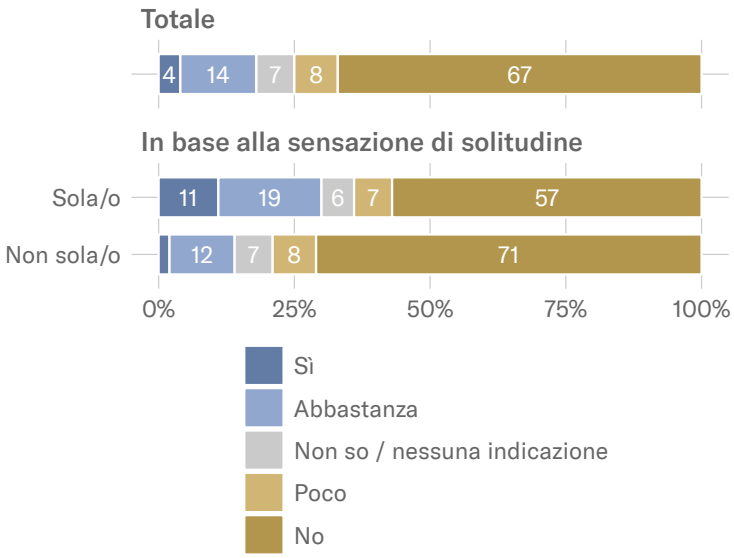
«Se negli ultimi 12 mesi ha utilizzato un chatbot basato sull'IA (ad es. ChatGPT) per questioni private, in che misura le affermazioni seguenti descrivono la sua interazione con il chatbot basato sull'IA? Ho avuto perlopiù la sensazione che il chatbot basato sull'IA mi abbia capito bene.» – Riferito solo alle persone che dichiarano di aver utilizzato un chatbot IA per scopi privati nell'ultimo anno: 63% degli intervistati



Quasi una persona su cinque tra chi utilizza l'IA (18%) ha confidato nell'ultimo anno al chatbot cose che non ha mai raccontato a nessun essere umano (figura 22) – sia per mancanza di interlocutori, sia perché la soglia di inibizione su determinati temi è più alta nei confronti delle persone reali. In particolare per chi si è sentito solo di recente, i chatbot IA sembrano aver assunto sempre più il ruolo di una figura di fiducia. Quasi una persona su tre che si è sentita sola (30%) ha confidato nell'ultimo anno a un chatbot IA qualcosa che non aveva condiviso con nessun altro.

Confidarsi con un chatbot IA (fig. 22)

«Se negli ultimi 12 mesi ha utilizzato un chatbot basato sull'IA (ad es. ChatGPT) per questioni private, in che misura le affermazioni seguenti descrivono la sua interazione con il chatbot basato sull'IA? Ci sono delle cose che ho confidato solo al chatbot basato sull'IA, ma non a una persona.» – Riferito solo alle persone che dichiarano di aver utilizzato un chatbot IA per scopi privati nell'ultimo anno: 63% degli intervistati



L'IA si è ritagliata uno spazio nella gestione quotidiana della salute della popolazione svizzera – che sia per l'autodiagnosi, come fonte d'informazione sui sintomi o come supporto emotivo nei momenti di difficoltà. In particolare per le persone colpite dalla solitudine, il chatbot IA ha assunto il ruolo di figura di fiducia più frequentemente rispetto ad altri gruppi di popolazione.

Alimentazione tra piacere e coscienza

Per la prima volta dalla prima rilevazione del 2020, la popolazione svizzera annovera l'alimentazione tra i fattori principali per lo sviluppo di malattie con la stessa frequenza della predisposizione genetica. Molte persone convivono nella quotidianità con la pressione di doversi alimentare in modo sano. Nella gestione dei rischi per la salute derivanti da alimenti ultra-processati, la popolazione attribuisce una corresponsabilità allo Stato e si dice favorevole all'introduzione dell'obbligo di etichettatura del livello di trasformazione degli alimenti.

4.1 ALIMENTAZIONE COME FATTORE DI MALATTIA E IMPATTO AMBIENTALE

Lo stato di salute individuale è influenzato da molteplici aspetti. Mentre fattori quali età, sesso o predisposizione genetica sono dati immodificabili, altri possono essere almeno parzialmente condizionati. Quando si chiede alla popolazione quali siano a suo avviso i fattori determinanti affinché una persona si ammali gravemente, viene attribuita un'importanza crescente al proprio margine di azione (figura 23). Rispetto agli anni precedenti, gli

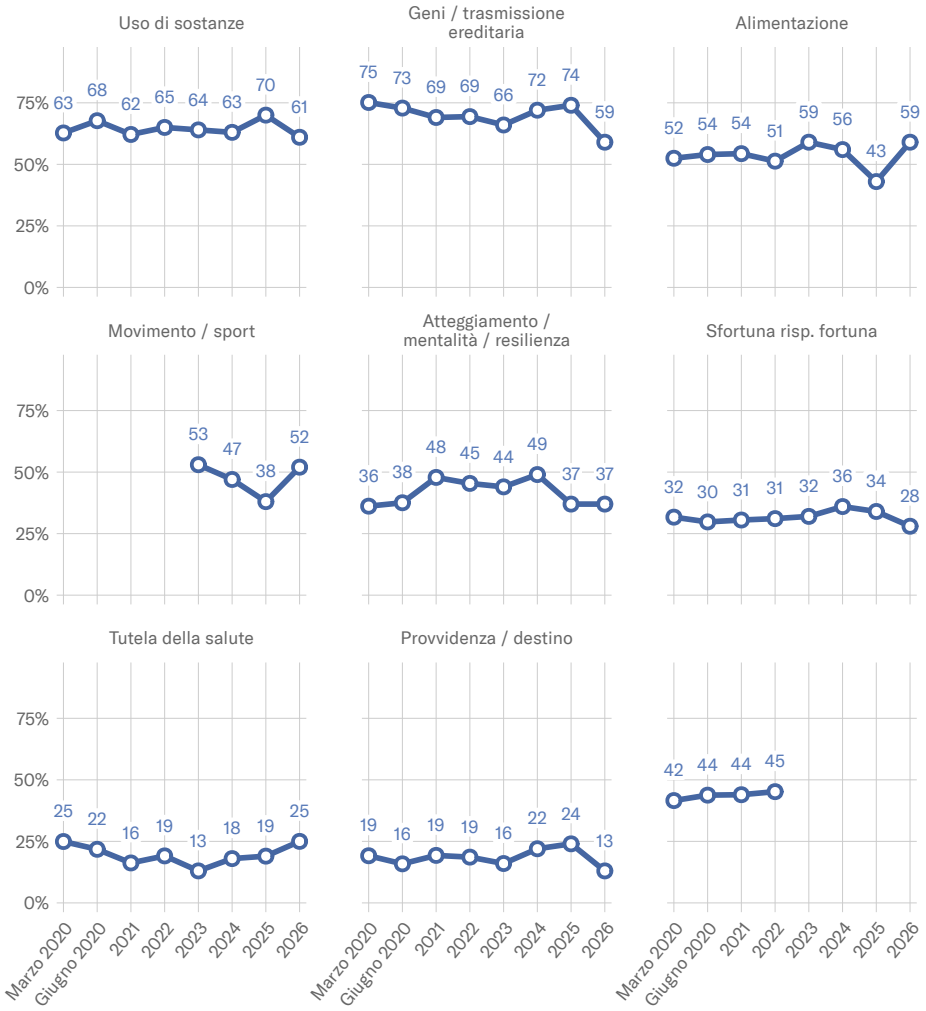
aspetti legati allo stile di vita – come alimentazione, attività fisica e prevenzione – hanno tendenzialmente acquistato rilevanza agli occhi della popolazione, mentre fattori difficilmente influenzabili come genetica, destino e sfortuna vengono indicati meno frequentemente come determinanti. Complessivamente, tuttavia, l'uso di sostanze stupefacenti o d'abuso (61%), seguito dai fattori genetici (59%) e dall'alimentazione (59%), figura tra le cause di malattia citate con maggiore frequenza.

Di conseguenza, per la prima volta dall'inizio della serie di rilevazioni, il comportamento alimentare viene considerato determinante per l'insorgenza di malattie con la stessa frequenza della predisposizione genetica. Resta tuttavia da chiarire se alla base di questa evoluzione vi sia una maggiore sensibilizzazione della società verso il proprio stile di vita o se le campagne di prevenzione in materia di alimentazione stiano producendo i loro effetti. I prossimi anni mostreranno se l'alimentazione continuerà a essere percepita dalla popolazione come un fattore in grado di favorire l'insorgenza di malattie.

L'alimentazione viene considerata determinante per l'insorgenza di malattie con la stessa frequenza dei fattori genetici.

Fattori principali di malattia – nel corso del tempo (fig. 23)

«Quali sono, secondo lei, i fattori più importanti per l'eventualità che una persona si ammali gravemente?»

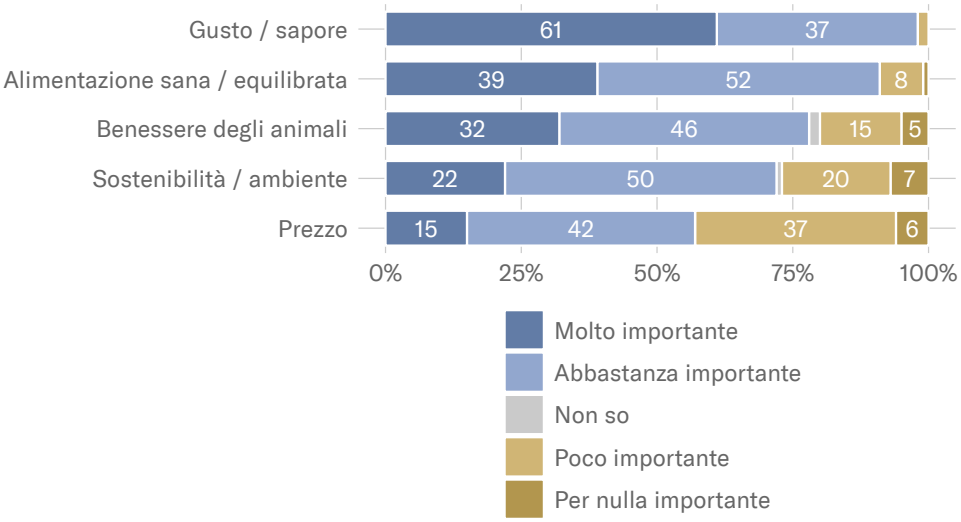


L'alimentazione è tuttavia molto più di un fattore di salute o di malattia: tocca aspetti culturali, ecologici ed emotivi della vita quotidiana. Interrogando la popolazione sull'importanza attribuita alle diverse sfaccettature dell'alimentazione, emerge un quadro chiaro (figura 24). Al primo posto figurano il piacere e il gusto – importanti per la quasi totalità degli intervistati (98%), e molto importanti per il 61%. Subito dopo seguono la salute e l'equilibrio nutrizionale (91%). Anche gli aspetti etici ed ecologici, come il benessere animale (78%) e la sostenibilità (72%), svolgono un ruolo fondamentale per un'ampia maggioranza, venendo citati persino più spesso del prezzo (57%), a cui viene attribuita una rilevanza inferiore in termini comparativi.

Il ruolo del prezzo varia tuttavia in base alle disponibilità finanziarie individuali. Mentre per le persone con un reddito mensile inferiore a CHF 4000 i costi giocano un ruolo importante in oltre tre quarti dei casi (79%), tra chi dispone di un reddito superiore a CHF 10 000 la quota scende al 41%.

Priorità nell'alimentazione (fig. 24)

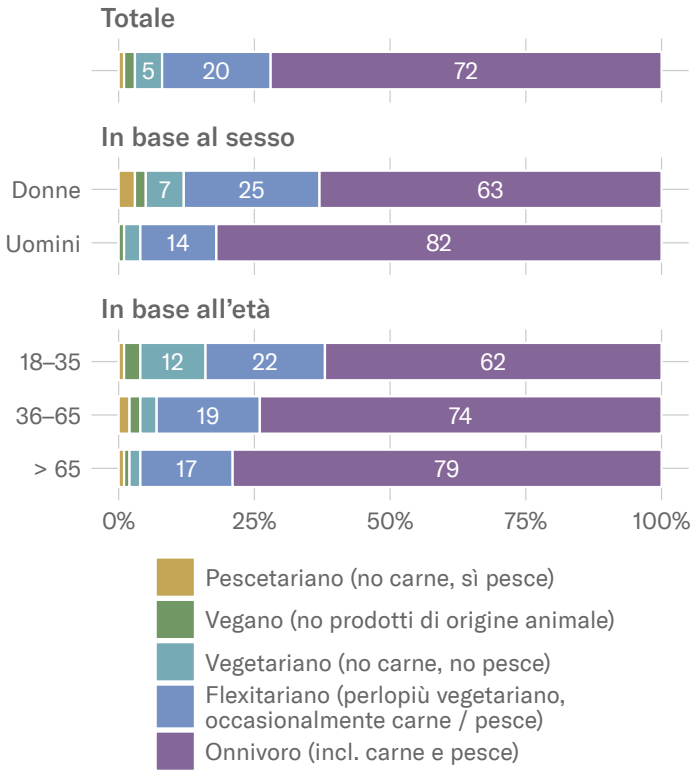
«Guardando complessivamente alla sua alimentazione, quanto sono importanti per lei gli aspetti seguenti?»



Oggi più di una persona su quattro (28%) rinuncia consapevolmente a determinati alimenti di origine animale (figura 25). La forma più diffusa di questa rinuncia è il regime flexitariano (20%), ossia prevalentemente vegetariano con un consumo occasionale di carne o pesce. Seguono una dieta strettamente vegetariana (5%) e una vegana (2%). A rinunciare a certi alimenti animali sono con frequenza nettamente maggiore i giovani adulti (38%) e le donne (37%), mentre ciò avviene più raramente nelle fasce d'età più avanzate (fascia media: 26%, over 65: 21%) e tra gli uomini (18%).

Regime alimentare (fig. 25)

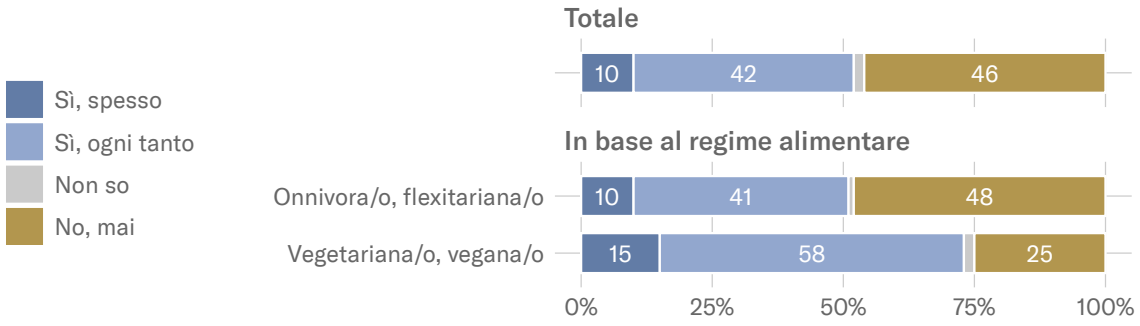
«Quale degli stili alimentari seguenti descrive complessivamente nel modo migliore la sua alimentazione?»



Nel complesso, oltre la metà della popolazione (52%) dichiara di avere occasionalmente o frequentemente sensi di colpa per l'impatto ambientale delle proprie abitudini alimentari, ad esempio in relazione al benessere animale, al clima e allo sfruttamento del suolo (figura 26).

Sensi di colpa legati all'impatto ambientale del proprio comportamento alimentare (fig. 26)

«Sulla base delle sue abitudini alimentari, talvolta si sente in colpa per le conseguenze ambientali (ad es. benessere degli animali, clima, consumo del suolo)?»



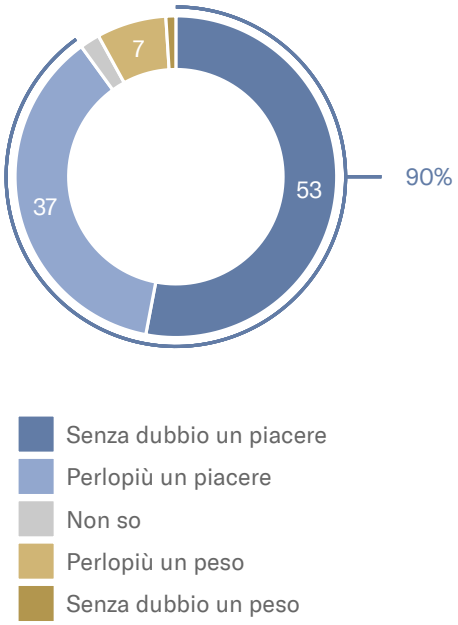
È singolare notare come siano proprio le persone vegetariane o vegane a soffrire di sensi di colpa con una frequenza nettamente maggiore (73%) rispetto a chi segue una dieta onnivora o flexitariana (51%). Il dato sorprende, poiché la rinuncia ai prodotti animali contribuisce di per sé a un'alimentazione più sostenibile. Una possibile spiegazione è che le persone attente all'ambiente e al benessere animale tendano a rinunciare ai prodotti animali valutando al contempo il proprio comportamento secondo standard più elevati, percependo così con maggiore sensibilità l'impatto ambientale residuo della propria alimentazione.

4.2 EMOZIONI E CIBO SI INFLUENZANO A VICENDA

Piacere o stress – cosa associa fondamentalmente la popolazione svizzera al tema del cibo? La grande maggioranza vi associa un valore positivo. Nove intervistati su dieci (90%) percepiscono il cibo complessivamente come un piacere, e più della metà (53%) in modo netto (figura 27).

Il cibo come piacere o fonte di stress (fig. 27)

«Per lei il mangiare è più un piacere o un peso?»

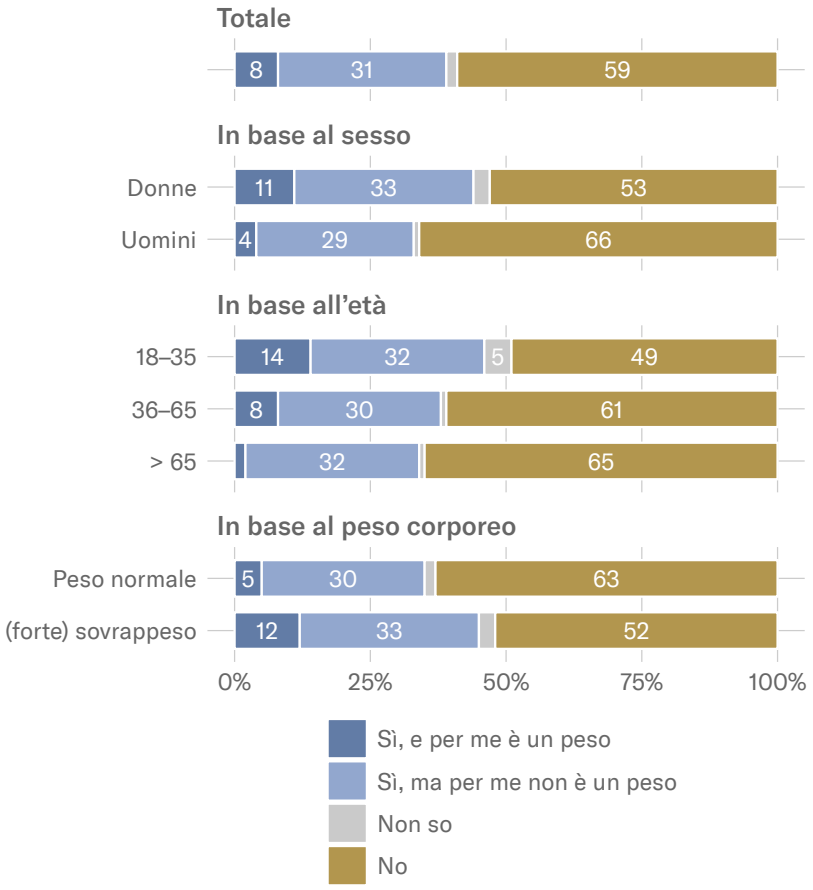


I pasti non sono tuttavia una fonte esclusiva di piacere. Quando i pensieri ruotano attorno al cibo anche in assenza di fame, ad esempio, ciò può trasformarsi in un carico psicologico. Nella letteratura scientifica questo fenomeno viene definito «Food Noise»: pensieri persistenti e fonte di stress legati al cibo che si presentano anche senza la sensazione di fame.[1] Complessivamente, più di una persona su tre (39%) dichiara di pensare spesso al cibo pur non avendo fame (figura 28). Se per la maggior parte di esse (31%) non si riscontrano ripercussioni negative sulla vita quotidiana, per l'8% della popolazione tali pensieri rappresentano un carico percepibile. A mostrare segnali di «Food Noise» sono più di frequente le donne (11%) e le persone in sovrappeso (12%). Si evidenziano inoltre chiare differenze generazionali. Minore è l'età degli intervistati, più frequente è il pensiero del cibo in assenza di fame e più spesso questo viene percepito come un fattore di stress. Tra i giovani adulti, una persona su sette (14%) ne avverte un peso nella vita di tutti i giorni.

[1] Definizione di «Food noise» (Nutrition & Diabetes), 07/2025

Pensieri rivolti al cibo in assenza di fame (fig. 28)

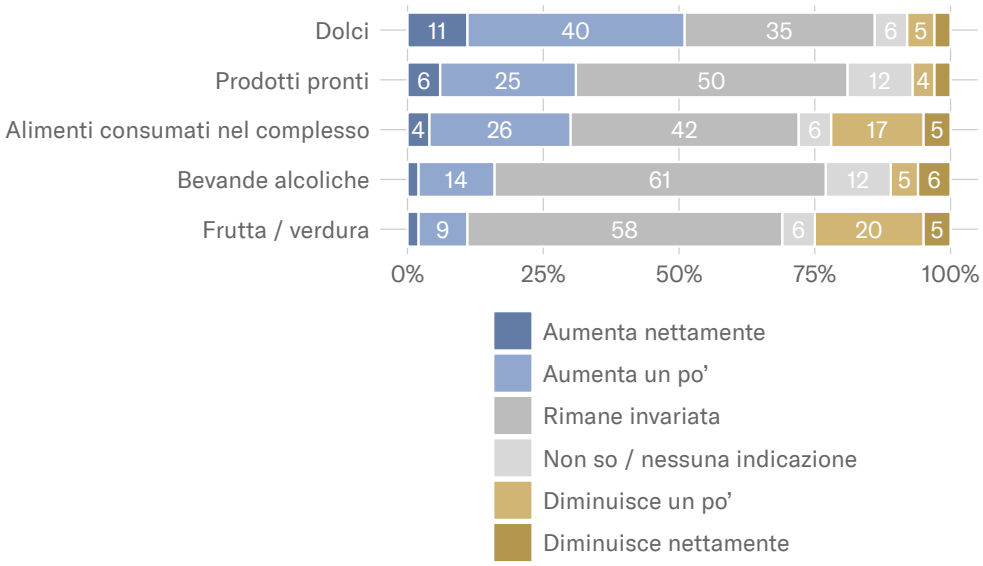
«Pensa spesso al cibo, anche nei momenti in cui non ha fame?»



Inversamente, anche lo stato emotivo può condizionare il comportamento alimentare. Tendenzialmente le persone si nutrono in modo meno sano quando non stanno bene emotivamente. Nella maggior parte dei casi si registra un aumento del consumo di dolci: una persona su due (51%) afferma infatti di mangiare più dolciumi in questo stato (figura 29). In tali momenti sembra venir meno anche la voglia di cucinare: quasi un terzo degli intervistati (31%) ricorre maggiormente a piatti pronti, mentre una persona su quattro (25%) consuma meno frutta e verdura.

Abitudini alimentari e di consumo in stato di disagio emotivo (fig. 29)

«Se non si sente bene a livello emotivo o psichico, come cambia la quantità che assume dei cibi e delle bevande seguenti?»



Una persona su due consuma più dolci nei momenti di difficoltà emotiva.

Lo stato d'animo ha un impatto variegato sulla quantità totale di cibo assunta. Se il 30% dichiara di mangiare di più per frustrazione, al 22% passa piuttosto l'appetito, portandolo a mangiare di meno. Anche il consumo di alcolici varia per alcuni in base allo stato emotivo: se il 61% beve la stessa quantità di alcol e l'11% ne consuma di meno, circa una persona su sei (16%) ricorre con maggiore frequenza all'alcol nei momenti di difficoltà.

4.3 COME (E QUANTO BENE) MANGIA LA SVIZZERA?

Nel 2024, l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria, in collaborazione con la Società Svizzera di Nutrizione, ha pubblicato le raccomandazioni nutrizionali aggiornate per la popolazione svizzera.[2] Adesso queste raccomandazioni adottano un approccio olistico che, oltre a promuovere la salute, pone in primo piano e con maggior forza anche gli aspetti legati alla sostenibilità e al piacere della tavola. Il grafico 30 mostra in quale misura la popolazione ritiene di mettere in pratica – in modo consapevole o meno – tali raccomandazioni nutrizionali nella propria vita quotidiana.

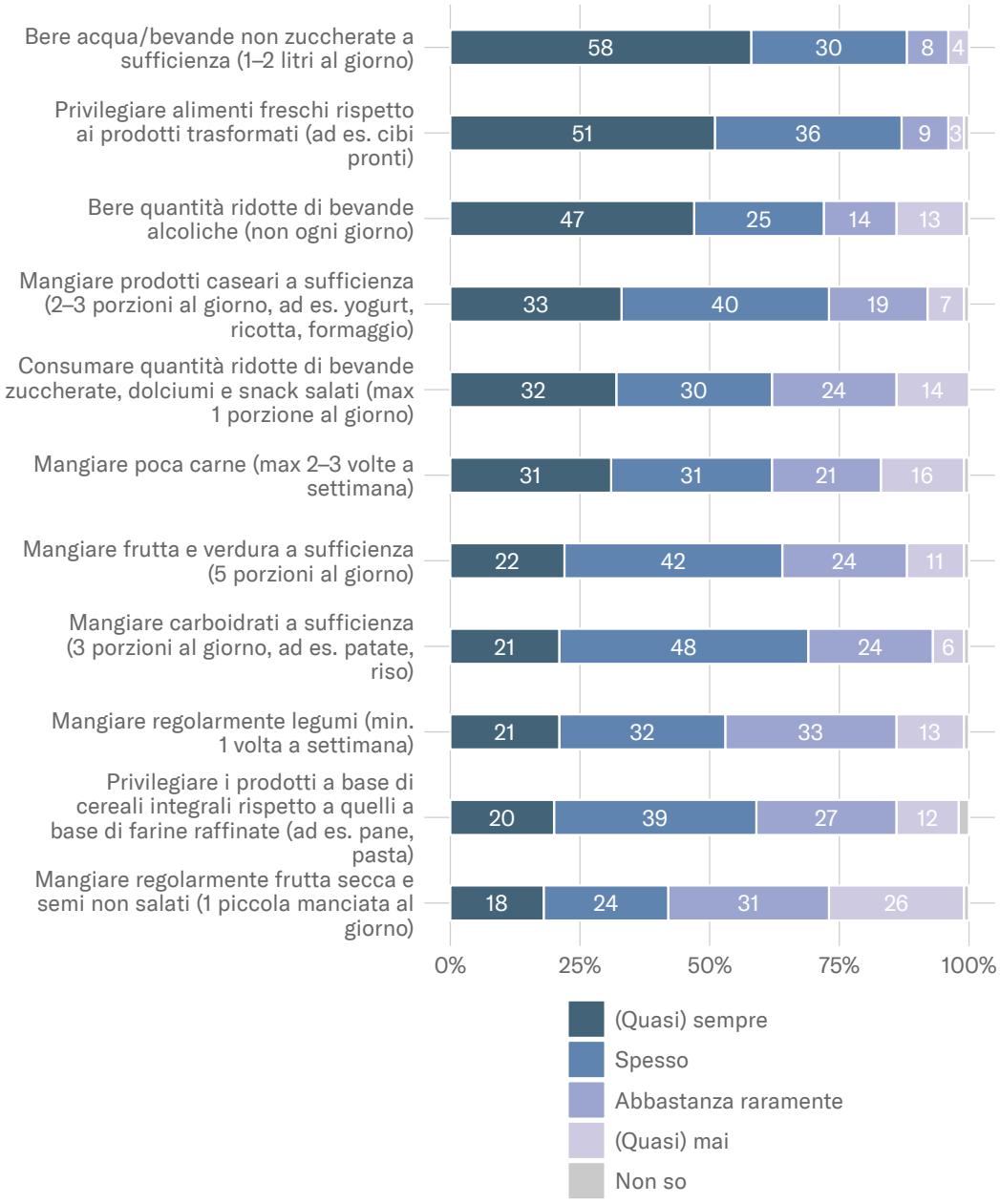
L'obiettivo più facile da raggiungere risulta essere il rispetto dell'apporto idrico giornaliero raccomandato, pari a uno o due litri (58%), seguito dalla preferenza accordata ai cibi freschi rispetto a quelli industriali (51%). Solo circa un terzo degli intervistati dichiara di riuscire a consumare le 2-3 porzioni giornaliere raccomandate di latticini (33%), a limitare dolci, bevande zuccherate e snack salati a un massimo di una porzione al giorno (32%) e a mangiare carne al massimo due o tre volte a settimana (31%).

Le difficoltà maggiori si riscontrano invece nell'adesione alle raccomandazioni relative agli alimenti di origine vegetale: solo una persona su cinque ritiene infatti di consumare le 5 porzioni giornaliere raccomandate di frutta e verdura (22%), la quantità consigliata di derivati dei cereali (21%), legumi ricchi di fibre (21%), prodotti integrali (20%), nonché frutta a guscio e semi (18%).

[2] Raccomandazioni nutrizionali svizzere per gli adulti (USAV/SSN), 2024

Implementazione delle raccomandazioni nutrizionali svizzere (fig. 30)

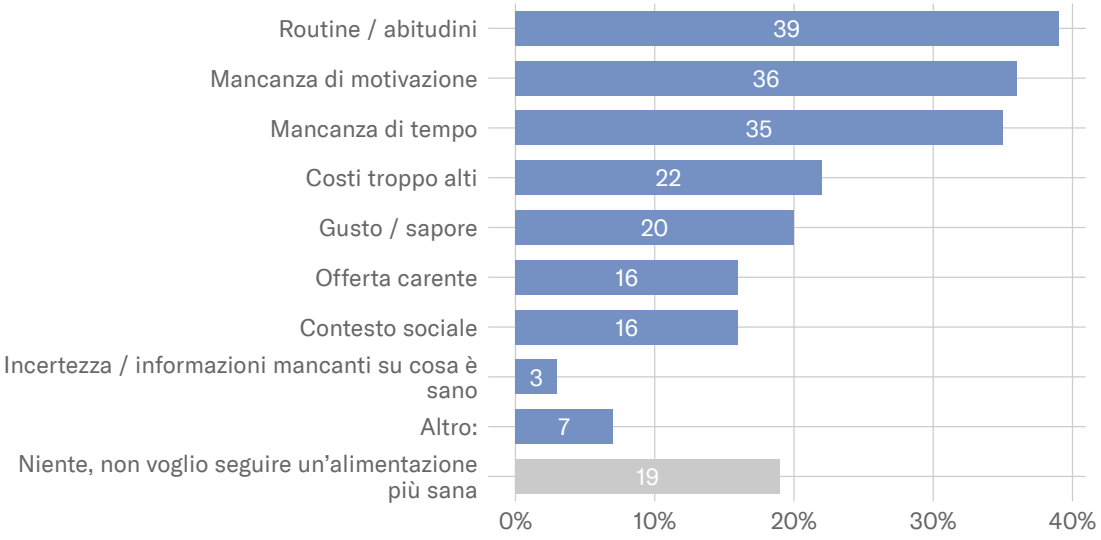
«Se ripensa alle ultime 4 settimane, in che misura ha applicato le seguenti raccomandazioni nutrizionali ufficiali svizzere nella sua alimentazione?»; Per quanto riguarda i latticini, si considerano unicamente le persone che non seguono una dieta vegana.



Ma che cosa frena la popolazione dal mangiare in modo più sano? Il grafico 31 mostra come siano in primo luogo le abitudini della vita quotidiana a ostacolare un'alimentazione equilibrata. Gli ostacoli citati più spesso sono le routine consolidate (39%), la mancanza di motivazione (36%) e il poco tempo a disposizione (35%). Fattori quali i costi (22%) e il gusto (20%) rivestono un ruolo secondario in termini comparativi, pur incidendo per circa un quinto degli intervistati. Non tutti, tuttavia, avvertono il desiderio di cambiare: circa un quinto della popolazione (19%) dichiara infatti di non voler affatto alimentarsi in modo più sano.

Cosa ostacola un'alimentazione più sana (fig. 31)

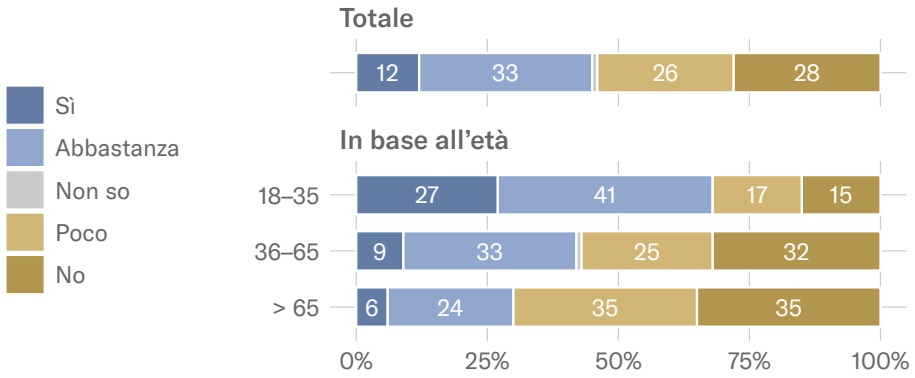
«Cosa la dissuade dal seguire un'alimentazione (ancora) più sana?»



Un'alimentazione sana, tuttavia, non è sempre e solo sinonimo di benessere: può infatti generare una forte pressione psicologica e trasformarsi in una fonte di stress (figura 32). Quasi una persona su due (45%) dichiara di sentirsi sotto pressione per le proprie esigenze rispetto a un'alimentazione sana. Questo fenomeno è particolarmente accentuato tra i giovani adulti: oltre due terzi di essi (68%) affermano infatti di risentirne, a fronte di una percentuale decisamente inferiore tra gli over 65 (30%).

La pressione autoimposta per un’alimentazione sana (fig. 32)

«Esercita su sé stessa/o una pressione ad alimentarsi in modo sano?»

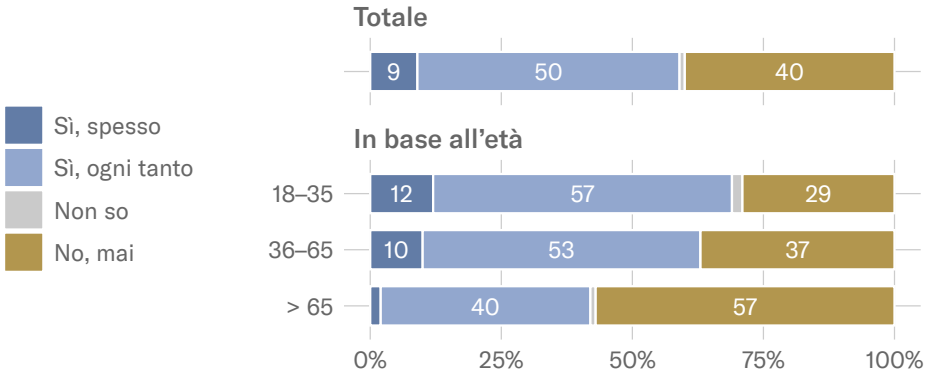


Quasi una persona su due si mette sotto pressione per mangiare in modo sano – con un’incidenza particolarmente elevata tra i giovani adulti.

Inoltre, più della metà della popolazione (59%) ammette di provare talvolta o persino spesso sensi di colpa verso sé stessa a causa delle proprie abitudini alimentari, ad esempio per aver mangiato cibi poco sani o troppo velocemente (figura 33). Questi sensi di colpa sono tanto più diffusi quanto più bassa è l’età degli intervistati: se nella fascia tra i 18 e i 35 anni oltre due terzi (69%) provano frequentemente o talvolta sensi di colpa, tra gli over 65 la quota scende nettamente al di sotto della metà (41%).

Sensi di colpa verso sé stessi per le proprie abitudini alimentari (fig. 33)

«Sulla base delle sue abitudini alimentari, talvolta si sente in colpa nei confronti di sé stessa/o (ad es. perché mangia troppo in fretta o in modo non sano)?»



4.4 NECESSITÀ DI INTERVENTO SUGLI ALIMENTI ULTRA-PROCESSATI

Un aspetto che negli ultimi anni è finito sempre più al centro del dibattito pubblico sul tema della nutrizione riguarda le ripercussioni sulla salute degli alimenti ultra-processati.[3] Di norma, gli alimenti ultra-processati subiscono molteplici passaggi di trasformazione industriale, durante i quali vengono spesso aggiunti additivi e le strutture naturali degli ingredienti vanno perse. Tra questi prodotti rientrano, ad esempio, alcuni piatti pronti, salse e insaccati. Sulla base delle conoscenze attualmente disponibili, possono avere un impatto negativo sulla salute e far aumentare il rischio di determinate patologie (ad es. diabete, malattie cardiocircolatorie, cancro).[4] Le società professionali raccomandano quindi di privilegiare per quanto possibile cibi non lavorati o poco lavorati come frutta, verdura, pane o yogurt.[5]

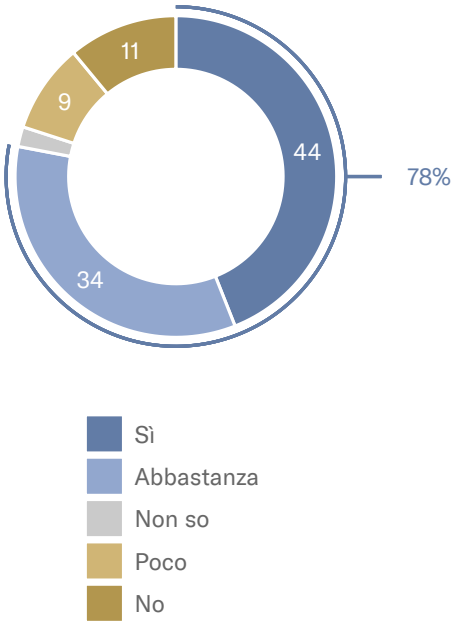
[3] Postulato alimenti ultra-trasformati, 03/2023; Effetti dei prodotti pronti sulla salute (SRF), 02/2021; Conseguenze degli alimenti ultra-processati (SRF), 12/2025

[4] Esposizione agli alimenti ultra-processati ed effetti negativi sulla salute (BMJ), 02/2024

[5] Raccomandazioni nutrizionali svizzere per gli adulti (USAV/SSN), 2024

Iniziative informative statali sugli alimenti ultra-processati (fig. 34)

«Lo Stato dovrebbe adottare misure per informare la popolazione in merito ai cibi ultraprocessati?»

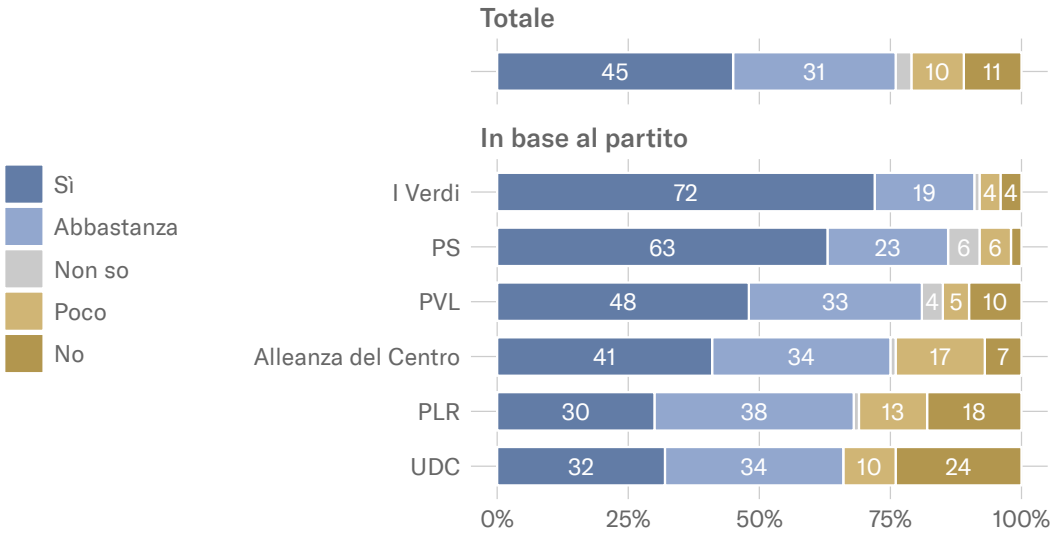


La popolazione ritiene che lo Stato sia corresponsabile nella gestione degli alimenti ultra-processati. Oltre tre quarti degli intervistati (78%) ritengono che lo Stato debba adottare misure concrete per informare la popolazione al riguardo (figura 34).

Tre persone su quattro sono favorevoli all'obbligo di etichettatura del livello di trasformazione.

Etichettatura del livello di trasformazione degli alimenti (fig. 35)

«L'indicazione dell'intensità della lavorazione nell'etichetta degli alimenti dovrebbe essere obbligatoria in Svizzera (ad es. con un sistema a semaforo)?»



Una quota pressoché identica (76%) si dichiara inoltre favorevole all'introduzione in Svizzera di un'etichettatura obbligatoria del livello di trasformazione dei prodotti alimentari, ad esempio mediante un simbolo a semaforo. È significativo notare come questa misura di promozione della salute incontri un ampio consenso in tutti gli schieramenti politici: se due terzi dell'elettorato dell'UDC (66%) vedono con favore un'etichettatura trasparente del grado di trasformazione, tra gli elettori dei Verdi la percentuale raggiunge addirittura il 91%.

Nel complesso emerge un quadro chiaro: nella vita quotidiana della popolazione svizzera, l'alimentazione non è soltanto una fonte di piacere, ma viene sempre più percepita come un rilevante fattore di rischio per l'insorgenza di malattie. Di conseguenza, è molto forte sia l'aspirazione a una dieta più sana, sia il desiderio di interventi e misure a supporto di questo percorso.

Raccolta dati e metodologia

I dati sono stati raccolti tra il 18 giugno e il 9 luglio 2026. La popolazione di riferimento del sondaggio è costituita dalla popolazione residente linguisticamente integrata della Svizzera tedesca, romanda e italiana. Il sondaggio si è svolto sul panel online di Sotomo. Per la valutazione sono stati utilizzati i dati, opportunamente puliti e controllati, di 2459 persone.

I partecipanti al sondaggio sono invitati a prendere parte tenendo conto della distribuzione delle principali caratteristiche sociodemografiche della popolazione. Eventuali divergenze nella composizione del campione rispetto alla popolazione sono state successivamente compensate mediante procedure di ponderazione statistica. Il campione ponderato è rappresentativo della popolazione residente in Svizzera per quanto riguarda le principali caratteristiche sociodemografiche. Le seguenti caratteristiche sono state prese in considerazione nella ponderazione: sesso, età, formazione, orientamento politico e regione linguistica. Per il presente campione complessivo l'intervallo di confidenza al 95% (per una quota del 50%) ammonta a +/-2,0 punti percentuali.

SOTOMO