

La competenza di Coop per un'alimentazione sana

Contenuto

1.	La situazione alimentare oggi	2
1.1.	Sovrappeso e malattie dovute dall'alimentazione	2
1.2.	Abitudini alimentari inadeguate e carenza di attività fisica	3
2.	Tendenze di consumo	3
2.1.	Studio Coop: trend alimentari in primo piano	3
2.2.	Esigenze alimentari individuali	4
3.	I principi Coop per l'alimentazione la salute	5
3.1.	Impegno e misure di Coop	5
3.2.	Collaborazione con enti specializzati in dietetica	5
4.	Evoluzione dell'offerta e dell'assortimento	6
4.1.	Linee di prodotti per esigenze alimentari specifiche	6
4.2.	Miglioramento a livello fisiologico e nutritivo di prodotti a marca propria Coop	7
4.3.	Offerte bilanciate nei Ristoranti Coop	7
4.4.	Ma i prodotti biologici sono più sani?	7
5.	Dichiarazione dettagliata	8
5.1.	La richiesta dei clienti per il massimo della trasparenza	8
5.2.	Profilo alimentare	8
5.3.	Label «5 al giorno».....	8
6.	Promozione del movimento e di un'alimentazione sana	9
6.1.	L'attività fisica in Svizzera	9
6.2.	Sfida fra comuni Coop – Svizzera in movimento	9
7.	Servizi informativi	9
8.	Contatti e partner intervistati	10
8.1.	Ufficio Stampa Coop	10
8.2.	Links	10

1. La situazione alimentare oggi

1.1. Sovrappeso e malattie dovute dall'alimentazione

Un'alimentazione equilibrata e un'attività fisica regolare sono i presupposti fondamentali per il benessere e la salute dell'individuo. Abitudini alimentari sane, sia per quanto riguarda le bevande che i cibi, migliorano l'efficienza del nostro corpo e aumentano la qualità della vita.

Uno degli sviluppi più preoccupanti per quanto riguarda la salute della popolazione svizzera riguarda il numero sempre crescente di persone in sovrappeso. Negli anni passati il fenomeno del sovrappeso e dell'obesità è aumentato fortemente, diventando un serio problema. Secondo i dati dell'indagine sulla salute in Svizzera, il 41% dei cittadini in età adulta soffre di obesità o sovrappeso, con una tendenza in crescita¹. Tra le cause principali del sovrappeso vi sono il forte calo dell'attività fisica, sia sul lavoro che durante il tempo libero, e un'alimentazione inadeguata. I costi derivanti da sovrappeso e obesità e dalle malattie correlate sono raddoppiati in Svizzera dal 2004, e si stima che per l'anno 2006 ammontino a 5,8 miliardi di franchi, che corrispondono a circa il 7,3% dei costi complessivi della sanità². Secondo l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), nei Paesi industrializzati più di un terzo dei costi complessivi sostenuti dalla sanità sarebbero da ricondurre a patologie legate all'alimentazione come sovrappeso, diabete mellito, valori elevati di grasso nel sangue, ipertensione e patologie cardiocircolatorie ad essa correlate, nonché al cancro³.

Oggi sono numerosi i programmi scolastici che affrontano il tema «alimentazione sana» e/o «movimento» (vedi anche 6.3), e pare che abbiano già registrato i primi successi. Nel 2002 uno studio ha mostrato che in Svizzera 1 bambino su 5 è sovrappeso. Uno studio successivo condotto nel 2007 ha rivelato che questa cifra è in diminuzione (19,4% nel 2002 rispetto al 15,1% nel 2007)⁴ per poi mantenersi stabile fino al 2010⁵.

Sovrappeso e obesità non sono gli unici problemi legati all'alimentazione della società moderna. Sebbene la popolazione svizzera sia ben fornita di tutte le sostanze nutritive, esistono fasce di popolazione che soffrono di un apporto carente di micronutrienti (come per esempio vitamina D, acido folico, iodio e ferro) e di fibre. Soprattutto per le donne giovani, anche il sottopeso collegato a disturbi alimentari rappresenta un serio problema. Tuttavia, le abitudini alimentari della popolazione svizzera non sono in linea con le raccomandazioni ufficiali per un'alimentazione equilibrata. Secondo il 6° rapporto sull'alimentazione in Svizzera del 2012, gli svizzeri consumano frutta e verdura in misura insufficiente e assumono troppi zuccheri, grassi ed energia (calorie)⁶.

¹ Inchiesta sulla salute in Svizzera 2012. Neuchâtel: Ufficio federale di statistica UST, 2013. Disponibile su: www.statistik.admin.ch

² Overweight and obesity in Switzerland. Prepared for the Bundesamt für Gesundheit (BAG), 2009. Disponibile su: http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05218/05232/index.html?lang=de

³ Raccomandazioni per un'alimentazione equilibrata. Berna: Ufficio federale della Sanità pubblica (UFSP), 2007. Disponibile su: www.bag.admin.ch/temi/alimentazione_movimento

⁴ Aeberli, Isabelle et.al, Decrease in the prevalence of paediatric adiposity in Switzerland from 2002 to 2007, NS Public Health Nutrition.

⁵ Aeberli Isabelle et.al, (2010) Stabilisation of the prevalence of childhood obesity in Switzerland, Swiss Medical Weekly

⁶ Sesto rapporto sull'alimentazione in Svizzera

1.2. Abitudini alimentari inadeguate e carenza di attività fisica

I principali fattori che influenzano l'insorgere del sovrappeso sono uno stile di vita prevalentemente sedentario con scarsa attività fisica e il consumo frequente di alimenti ad alto tenore energetico⁷. Al contrario, l'attività fisica praticata con regolarità e un'alimentazione ricca di fibre prevengono l'insorgenza di questo fenomeno. Un ambiente scolastico nel quale si promuovono alimentazione sana e movimento ha infatti un effetto benefico su bambini e ragazzi.

2. Tendenze di consumo

2.1. Studio Coop: trend alimentari in primo piano

«Trend alimentari in primo piano» è un'iniziativa Coop realizzata con il supporto specialistico della Società Svizzera di Nutrizione (SSN). Il progetto comprende sondaggi rappresentativi sulla consapevolezza e sulle abitudini alimentari della popolazione svizzera, eseguiti e pubblicati regolarmente tra il 2009 e il 2011. I risultati dello studio «Trend alimentari in primo piano» rappresentano un'ottima base di partenza per i più diversi soggetti al fine di promuovere un'alimentazione bilanciata.

I risultati del primo studio «Alimentazione sana: atteggiamenti, nozioni e abitudini» e del 6° rapporto sull'alimentazione in Svizzera del 2012 hanno mostrato che la popolazione svizzera conosce bene i principi fondamentali di un'alimentazione sana⁸. Lo studio Coop ha messo tuttavia in evidenza anche una netta discrepanza tra la percezione delle proprie abitudini alimentari e il comportamento effettivo a tavola degli svizzeri. Il 77% degli intervistati ha dichiarato di nutrirsi in maniera «piuttosto sana» o «sana», ma realtà non è proprio così. L'apporto di sostanze nutritive è in generale buono, ma in molti dei gruppi di popolazione intervistati si sono riscontrati segnali di cattiva alimentazione. In generale, si assumono eccessivi grassi animali, zuccheri e sale e troppo pochi carboidrati complessi, frutta e verdura⁹ (vedi 1.1.). Visto che il primo studio dimostrava che per gli intervistati è importante soprattutto mangiare in maniera veloce e sana, lo studio successivo è stato dedicato proprio a questo tema. Il 69% degli intervistati ritiene che si possa mangiare in modo rapido e sano allo stesso tempo. Per la popolazione svizzera è particolarmente importante che, durante la settimana, il cibo consumato a casa sia «sano e veloce». La risposta più comune alla domanda «Cosa si intende per alimentazione veloce e sana» è insalata, frutta e verdura.

Il terzo studio Coop ha domandato alla popolazione svizzera la propria posizione sul tema «Alimentazione e salute». Lo studio ha mostrato che l'influsso dell'alimentazione viene spesso sottovalutato, in particolare nel caso di malattie quali cancro e disturbi alle articolazioni, e che viene preso poco in considerazione. Decisamente più noto è il legame tra alimentazione e sovrappeso, seguito da colesterolo elevato e disturbi cardiocircolatori. Al contrario, si sottovaluta l'influsso dell'alimentazione sullo sviluppo delle allergie.

Dal quarto studio, intitolato «Gli svizzeri ai fornelli», è apparso che la maggioranza della popolazione svizzera riserva una spiccata importanza alla preparazione dei pasti. Più della metà degli intervistati cucina un pasto caldo almeno una volta al giorno. In generale, per gli svizzeri è importante utilizzare prodotti stagionali e ingredienti freschi. Soltanto un quarto delle persone interpellate ha ammesso di ricorrere spesso a piatti pronti.

⁷ Report of a Joint WHO/FAO consultation. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO-Technical Report Series 916. Ginevra: WHO, 2003. Disponibile su: www.who.int/dietphysicalactivity/publications

⁸ Sesto rapporto sull'alimentazione in Svizzera del 2012

⁹ Sesto rapporto sull'alimentazione in Svizzera del 2012

Dal quinto studio Coop «Alimentazione quotidiana con i bambini», è emerso che il 98% delle famiglie con bambini cucina almeno una volta al giorno un pasto caldo. Non è tuttavia usuale preparare menu speciali per i bambini. La maggioranza degli intervistati consuma i pasti (quasi) sempre a casa e in generale, in famiglia, soprattutto per quanto riguarda la cena. Moltissimi genitori sono interessati a un'alimentazione sana per i bambini e oltre la metà degli intervistati ci tiene a informarsi su questo tema.

Il sesto studio Coop «Mangiare? Certo, ma sicuri!» si incentra sulla sicurezza dei generi alimentari. Lo studio rileva le esigenze, le paure e le incertezze dei consumatori, ma anche le loro conoscenze sulla sicurezza degli alimenti. Dallo studio è emerso che oltre un terzo degli intervistati ritiene probabile consumare alimenti che possano anche essere dannosi per la salute.

Il settimo e ultimo studio Coop «Trend alimentari in primo piano» evidenzia che gli svizzeri apprezzano i cibi gustosi, ma mentre i romandi vanno molto volentieri al ristorante, gli svizzeri tedeschi preferiscono mangiare a casa di parenti o amici. Per gli svizzeri francesi, a tavola ciò che conta di più è la convivialità, mentre gli svizzeri tedeschi danno grande importanza a generi alimentari di alta qualità. Anche per il giorno di Natale la concordia è solo parziale: quasi la metà degli intervistati ama concedersi una fondue bourguignonne o chinoise, tuttavia di fronte alla scelta tra pesce e spalletta, si riapre.

La SSN ha affiancato a livello specialistico la realizzazione del progetto «Trend alimentari in primo piano», garantendo che fosse in linea con gli standard nutrizionali più moderni. "Capire le abitudini alimentari della popolazione svizzera e le loro nozioni in fatto di nutrizione ci aiuta ad elaborare informazioni su misura e raccomandazioni nutrizionali. Il progetto «Trend alimentari in primo piano» apporta a un importante contributo ed è per questo che lo sosteniamo" ha dichiarato Christian Ryser, direttore della SSN.

I risultati di tutti gli studi e ulteriori informazioni sono disponibili al sito: [Trend alimentari](#)

2.2. Esigenze alimentari individuali

In generale le aspettative dei consumatori in merito ad alimenti sani sono sensibilmente cresciute negli ultimi anni, e le esigenze alimentari individuali hanno acquistato sempre maggiore importanza. Circa il 20% della popolazione svizzera soffre, ad esempio, di un'intolleranza al lattosio (zucchero di latte) e lo 0,5% circa di un'intolleranza al glutine¹⁰. I prodotti vegetariani godono di un apprezzamento sempre maggiore: oggi, il 2,2% della popolazione non mangia mai carne o salumi. Inoltre, il 40% della popolazione si dichiara flexitariano e di tanto in tanto rinuncia volontariamente alla carne¹¹. Ma anche la richiesta di generi alimentari prodotti nel rispetto dell'ambiente e degli animali continua a essere considerevole.

Con il passare degli anni anche le esigenze alimentari in determinate situazioni sono cambiate. Come evidenzia lo studio «Trend alimentari in primo piano» in relazione a un'alimentazione sana e veloce, quella di consumare pasti rapidi è un'esigenza sempre maggiore che per molti deve essere soddisfatta con cibi sani¹². Alla luce del variare di queste esigenze, cresce il bisogno di un'offerta innovativa.

Assieme all'analisi delle abitudini di consumo con l'ausilio di studi, anche il contatto quotidiano con il cliente riveste per Coop una grande importanza. Per questo Coop può con-

¹⁰ Frey, Isabelle; Rogler, Gerhard, Zöliakie: Die Rolle der Ernährung, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2009. Pag. 4

¹¹ Studi di mercato Coop in collaborazione con l'istituto Link, agosto 2012

¹² Studio Coop «Trend alimentari in primo piano», tema «Mangiare sano e veloce», 2009

tare su una gamma di preziose informazioni per sviluppare al meglio il proprio assortimento.

3. I principi Coop per l'alimentazione la salute

3.1. Impegno e misure di Coop

In linea di massima possiamo affermare che un'alimentazione sana si basa su una dieta varia ed equilibrata e anche i beni voluttuari come i dolci, se consumati con moderazione, possono trovare un loro posto nella dieta. Con il suo assortimento diversificato, Coop offre la più ampia libertà di scelta, ponendo così al centro la responsabilità individuale dei consumatori.

In qualità di seconda grande impresa al dettaglio della Svizzera, Coop si assume una responsabilità sociale e si impegna pertanto a promuovere su ampia scala un'alimentazione equilibrata. Per Coop ciò significa permettere alla popolazione svizzera di avere una dieta il più possibile varia, mangiare ogni giorno frutta e verdura e fare attenzione alla qualità dei grassi e dei carboidrati. In quest'ottica, Coop va incontro ai consumatori offrendo loro una vasta scelta di prodotti e di informazioni esaustive. L'ampio assortimento di prodotti bio, vegetariani, ipocalorici, arricchiti, privi di lattosio e glutine soddisfa le esigenze di ogni singolo consumatore. Coop si impegna concretamente per la conservazione e la promozione di una cultura alimentare e gastronomica ricca e varia: a tal fine, Coop collabora anche con Slow Food, un movimento internazionale per il sostegno e la promozione della cultura del cibo.

I capitoli dal numero 4 al 7 mostrano attraverso quali misure Coop si impegna concretamente per migliorare la situazione alimentare e incrementare l'attività fisica in Svizzera.

3.2. Collaborazione con enti specializzati in dietetica

Coop collabora attivamente con organizzazioni specializzate e con le autorità che elaborano misure finalizzate a migliorare la situazione alimentare. Inoltre, Coop trasferisce il proprio know-how ai partner commerciali con l'intento di mettere in pratica conoscenze scientifiche, trend alimentari e i requisiti previsti dalla legge. Coop lavora a stretto contatto o intrattiene un regolare scambio di informazioni con le seguenti istituzioni:

a) Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Nel maggio 2009 l'UFSP ha lanciato la piattaforma «actionsanté», con la quale intende riunire organizzazioni e ditte che vogliono promuovere uno stile di vita sano attraverso iniziative volontarie. Coop aderisce ad «actionsanté» e a questo riguardo ha definito misure vincolanti (vedi 4.2.).

Ulteriori informazioni: [action santé](#)

b) Società Svizzera di Nutrizione (SSN)

Riconosciuta quale istanza tecnica per qualsiasi informazione e chiarimento in materia di alimentazione, la Società Svizzera di Nutrizione (SSN) è il centro nazionale più importante specializzato in tematiche riguardanti la nutrizione. Le attività della SSN si collocano nell'ambito della prevenzione e promozione della salute. Lo studio Coop «Trend alimentari in primo piano», ad esempio, è stato realizzato con il sostegno della Società Svizzera di Nutrizione SSN (vedi 2.1).

Ulteriori informazioni: [sge-ssn](#)

c) Lega svizzera contro il cancro

La Lega svizzera contro il cancro è un'organizzazione nazionale senza scopo di lucro che lotta contro il cancro, sostiene i malati e i loro congiunti e svolge attività di prevenzione. Coop usa il logo master e, in esclusiva, il logo «5 porzioni al giorno» che viene rilasciato dalla Lega svizzera contro il cancro (vedi punto 5.3.).

Ulteriori informazioni: <http://www.legacancro.ch/it/>

d) IG Zöliakie (Comunità d'interessi celiachia)

La IG Zöliakie della Svizzera tedesca è un'organizzazione di pazienti che accoglie le richieste di persone che soffrono di celiachia o di dermatite erpetiforme di Duhring, impegnandosi a favore di tutto ciò che riguarda l'alimentazione priva di glutine.

Coop intrattiene con IG Zöliakie uno scambio regolare che si riflette, per esempio, nella composizione dell'assortimento con il marchio Schär, appositamente studiato per chi soffre di queste patologie.

Ulteriori informazioni: <http://www.celiachia.ch/> o www.coop.ch/freefrom

e) Fial

La Federazione delle industrie alimentari svizzere (fial) raggruppa al suo interno associazioni di categoria dell'industria alimentare in Svizzera. Da qualche anno la Fial si occupa in maniera intensiva di argomenti riguardanti l'alimentazione e il sovrappeso e ha istituito a tale scopo il gruppo di lavoro «Alimentazione». All'interno del comitato, nel quale collabora attivamente anche Coop, si discutono anche temi conflittuali, come l'armonizzazione degli obiettivi di marketing per i beni voluttuari (ad esempio i dolci) alla lotta attiva contro il sovrappeso. L'industria alimentare è alla continua ricerca di soluzioni che tengano possibilmente conto sia delle esigenze del mercato, sia di quelle di uno stile di vita sano.

Ulteriori informazioni: www.fial.ch

f) Swiss Pledge

A partire dal 1° gennaio 2014, Coop ha aderito volontariamente a «Swiss Pledge», impegnandosi a rispettare criteri precisi per pubblicità rivolta ai minori di 12 anni. Con l'adesione a SwissPledge, Coop vuole assicurare una trasparenza ancora maggiore, garantita dai controlli da parte di istituti indipendenti che vigilano affinché le promesse siano realmente rispettate.

Ulteriori informazioni: www.swiss-pledge.ch

4. Evoluzione dell'offerta e dell'assortimento

4.1. Linee di prodotti per esigenze alimentari specifiche

Coop offre una vasta gamma di articoli di marca propria, di label di fiducia e di articoli di marca grazie ai quali è possibile seguire un'alimentazione varia e che tengono conto delle esigenze individuali dei consumatori e delle attuali tendenze di consumo.

Le marche proprie sostenibili Naturaplan e Naturafarm e il label di qualità offrono una vasta scelta di prodotti realizzati nel rispetto dell'ambiente e degli animali; i prodotti Betty Bossi sono di rapida preparazione o possono essere gustati direttamente, mentre la linea Weight Watchers è sinonimo di un'alimentazione gustosa e a basso apporto calorico. Coloro che desiderano seguire una dieta vegetariana o che cercano un'alternativa saporita alla carne trovano un'offerta consona alle loro esigenze nelle linee Délicorn e Karma. I prodotti Free From e Schär, invece, semplificano la spesa quotidiana a coloro che soffrono di intolleranze o allergie alimentari. La linea per bambini JaMaDu offre articoli divertenti, caratterizzati da ottime proprietà fisiologiche e nutritive ed è stata appositamente creata per i bambini, testata dai bambini e seguita da esperti nutrizionisti.

4.2. Miglioramento a livello fisiologico e nutritivo di prodotti a marca propria Coop

Grazie a un proficuo scambio di informazioni con fornitori e specialisti, Coop migliora di continuo la qualità dei prodotti a marca propria già esistenti e ne crea di nuovi tenendo conto delle diverse esigenze fisiologiche e nutrizionali. Coop presta particolare attenzione al contenuto di zuccheri e di sale e alla qualità dei grassi. Nell'ambito dell'iniziativa actionsanté, Coop si era impegnata a ridurre entro il 2011 il tenore di zucchero di yogurt e dessert freschi delle marche proprie «Qualité & Prix» e «Prix Garantie».

Da marzo 2010, il 99% dei prodotti di tutti i marchi Coop e di tutti i label di fiducia sono infatti privi di grassi idrogenati e parzialmente idrogenati. Per quanto riguarda la rinuncia completa ai grassi idrogenati, Coop si spinge addirittura oltre rispetto a quanto prescritto dalla legge. Per i pochi prodotti che, per ragioni tecnologiche, non possono essere ancora realizzati senza l'utilizzo di grassi idrogenati, Coop indicherà il contenuto di acidi grassi trans nel profilo alimentare stampato sulla confezione (vedi 5.2).

Anche in fatto di additivi, Coop si impegna a farne un uso responsabile ed intelligente e a questo proposito ha definito i parametri che ne regolano l'impiego nei prodotti di marca propria. In più del 99% di tali prodotti Coop ha infatti rinunciato a coloranti sintetici; inoltre altri additivi precisi come alcuni antiossidanti, conservanti e regolatori dell'acidità non possono essere utilizzati nonostante siano concessi dalla legge. Inoltre, nemmeno i grassi idrogenati e quelli parzialmente idrogenati sono ammessi nei prodotti di marca propria Coop.

4.3. Offerte bilanciate nei Ristoranti Coop

I Ristoranti Coop propongono un'ampia offerta di menu del giorno e della settimana e un ricco buffet di verdure e insalate, che garantiscono una scelta sempre sana e bilanciata. Nella composizione dei diversi piatti, i nostri cuochi si attengono alle raccomandazioni della piramide alimentare svizzera e prediligono l'uso di erbe aromatiche fresche, spezie naturali e pregiati oli d'oliva e di colza. Inoltre, i Ristoranti Coop propongono ogni giorno una combinazione diversa di prodotti bio e non bio, ottenendo piatti sempre ben equilibrati. L'intero assortimento di carne di manzo, di vitello e di maiale è esclusivamente di origine svizzera e il pesce utilizzato per tutti i piatti proviene al 100% da fonti sostenibili come indicato dal WWF. Anche i vegetariani ci sono deliziose varianti senza carne, mentre per i bambini è disponibile ogni giorno un menu JaMaDu.

4.4. Ma i prodotti biologici sono più sani?

In quanto pioniera del biologico, Coop vanta un ampio assortimento di prodotti bio con il marchio Naturaplan. In totale, Coop offre più di 1700 prodotti Naturaplan e oltre 2300 prodotti bio con la Gemma di Bio Suisse. Da anni è in atto una discussione sulla relazione tra qualità intrinseca dei singoli generi alimentari e salute.

L'Istituto di ricerche per l'agricoltura biologica (FiBL) studia da diversi anni il nesso tra questi due elementi. Nel suo dossier «Qualità e sicurezza dei prodotti bio», il FiBL ha sintetizzato i risultati di numerosi studi aventi per oggetto il confronto tra generi alimentari provenienti da agricoltura convenzionale e da agricoltura biologica. Dal punto di vista nutritivo è emerso che i prodotti biologici si differenziano per un tenore più elevato di sostanze secondarie di origine vegetale e di vitamina C. Nel caso di latte e carne bio, la composizione di acidi grassi risulta spesso più favorevole a livello fisiologico-nutrizionale. Per quanto riguarda le sostanze minerali, i prodotti biologici non presentano alcuna diffe-

renza rispetto a quelli di produzione convenzionale. Rispetto a questi, i prodotti bio contengono inoltre molti meno residui di pesticidi e nitrati¹³.

Non è ancora affatto chiaro in che misura le differenze nella composizione di generi alimentari incidano sulla salute degli esseri umani. Con il Fondo Coop per lo sviluppo sostenibile, Coop sostiene diversi progetti di ricerca del FiBL.

5. Dichiarazione dettagliata

5.1. Le richieste dei clienti per il massimo della trasparenza

Con la crescente sensibilizzazione alle tematiche riguardanti l'alimentazione, anche le aspettative dei consumatori in fatto di trasparenza negli ultimi anni sono sensibilmente aumentate. Coop è pertanto consapevole dell'importanza di una dichiarazione veritiera e in linea con le esigenze dei consumatori sui tutti i prodotti di marca propria e, in quest'ambito, spesso si spinge addirittura oltre a quanto previsto dalla legge.

Su tutti i prodotti di marca propria è riportata in modo ben visibile l'indicazione per gli allergici, mentre i prodotti destinati ai vegetariani sono contrassegnati dal marchio vegetariano europeo (label V). I prodotti Coop Weight Watchers sono ppoi contrassegnati con il valore dei **ProPoints**® Weight Watchers.

5.2. Profilo alimentare

Coop è la prima azienda del commercio al dettaglio in Svizzera che dal gennaio 2007 applica su tutti gli imballaggi degli alimenti di marca propria un profilo alimentare, un sistema nuovo e trasparente con indicazione dettagliata dei valori nutrizionali. Il profilo alimentare indica il quantitativo di calorie, di zuccheri, di grassi, di acidi grassi saturi, di sale e di altre sostanze nutritive che vengono assunte con una porzione di prodotto. Inoltre, il sistema indica anche la percentuale di fabbisogno giornaliero coperta da una porzione di prodotto.

5.3. Label «5 al giorno»

Frutta fresca, verdura e insalate sono particolarmente importanti per assicurare il giusto apporto di vitamine, sali minerali e sostanze vegetali secondarie. Per un'alimentazione equilibrata si consiglia di consumare 5 porzioni di verdura o di frutta al giorno. Al fine di promuoverne il consumo, Coop si impegna per la campagna «5 al giorno» patrocinata dalla Lega svizzera contro il cancro e dall'Ufficio federale per la Sanità pubblica (UFSP). Barbara Jöhr, responsabile della campagna «5 al giorno» della Lega svizzera contro il cancro spiega: "Coop è la prima impresa di commercio al dettaglio che adotta il logo «5 al giorno» sui propri prodotti. Il nostro obiettivo è quello di spingere i consumatori a mangiare ogni giorno 5 porzioni di frutta o di verdura e il logo ha lo scopo di aiutarli a mettere in pratica questa raccomandazione".

Il logo «5 al giorno» comunica quante delle cinque porzioni raccomandate di frutta e verdura contiene una porzione di alimento e si trova su succhi di frutta, smoothies, insalate pronte o prodotti già pronti.

Per incrementare il consumo di frutta e verdura, Coop amplia costantemente l'offerta di prodotti già pronti da cucinare e da gustare. Molti di questi sono in vendita anche in piccole confezioni e quindi ottime da consumare come spuntino.

Ulteriori informazioni: <http://www.5amtag.ch/it/>

¹³ Qualität und Sicherheit von Bioprodukten. Lebensmittel im Vergleich. Frick: Istituto di ricerche dell'agricoltura biologica (FiBL), dossier n. 4, 2006. Pag. 22

6. Promozione del movimento e di un'alimentazione sana

6.1. L'attività fisica in Svizzera

Secondo l'Ufficio federale dello sport (UFSP), gli svizzeri devono praticare più attività fisica. Poca attività fisica, uso eccessivo dei media, alimentazione poco bilanciata, stress psicologici e sociali concorrono a uno stile di vita poco sano. Circa un terzo degli svizzeri non svolge infatti un'attività motoria sufficiente. Obesità e carenza di attività fisica sono i principali fattori di rischio per il diabete di tipo 2 e l'OMS stima che entro il 2025 il numero di casi di diabete, che attualmente colpisce 150 milioni di persone al mondo, potrebbe raddoppiare¹⁴.

A donne e uomini, indipendentemente dall'età, si consiglia almeno mezz'ora di movimento al giorno in forma di attività generica o sport di almeno «media» intensità (respiro leggermente accelerato)¹⁵. In tal modo si ottengono innumerevoli risultati positivi per la salute e la qualità di vita¹⁶. Per Coop è chiaro che una sufficiente attività fisica non può prescindere da un'alimentazione equilibrata; entrambe rappresentano fattori essenziali per la salute e per il benessere. Coop si impegna in numerosi progetti nazionali, in qualità di sponsor, per la promozione dell'attività fisica e di un'alimentazione sana.

6.2. Sfida fra comuni Coop – Svizzera in movimento

La "Sfida fra comuni Coop di Svizzera in movimento" è il più grande evento della Svizzera legato all'attività fisica e si svolge ogni anno nel mese di maggio. La manifestazione è organizzata nell'ambito del progetto «Svizzera in movimento», sostenuto dall'Ufficio federale dello sport UFSP e da Promozione Salute Svizzera. Nel corso dell'evento, i comuni e le città della Svizzera si sfidano in una competizione sportiva, incentrata però in primo luogo sullo spirito di squadra e sul divertimento. Tutti possono partecipare, giovani e anziani, grandi e piccoli, sportivi e non. Perché basta anche un solo minuto per fare la differenza! Tutti i partecipanti accumulano infatti minuti di movimento seguendo il percorso organizzato da Svizzera in movimento partecipando ad altre attività organizzate dal comune. Oltre al movimento, anche l'alimentazione riveste un ruolo fondamentale nella "Sfida fra comuni Coop di Svizzera in movimento": un'alimentazione equilibrata è infatti fondamentale per sentirsi in forma e figura dunque tra i punti del programma.

7. Servizi informativi

Coop incoraggia i consumatori a seguire uno stile di vita sano.

Su Internet e sulle sue numerose brochure, Coop propone una vasta offerta informativa per ogni fase della vita, che spazia dalle informazioni per allergici o per gli sportivi alla giusta alimentazione durante la gravidanza o a consigli per l'alimentazione dei bambini. Anche il settimanale Cooperazione è una ricca fonte di informazioni grazie alla rubrica dedicata all'alimentazione «Buono a sapersi».

Ulteriori informazioni: www.coop.ch/AlimentazioneSana

¹⁴ Inchiesta sulla salute in Svizzera 2012. Neuchâtel: Ufficio federale di statistica UST, 2013. Disponibile su: www.statistik.admin.ch

¹⁵ UFSP, Movimento efficace per la salute degli adulti - Raccomandazioni per la Svizzera, 2013

¹⁶ Report of a Joint WHO/FAO consultation. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO-Technical Report Series 916. Ginevra: WHO, 2003. Disponibile su: www.who.int/dietphysicalactivity/publications

Contatti e partner intervistati

7.1. Ufficio Stampa Coop

Ufficio Stampa Coop

Thiersteinallee 14
4002 Basilea
Tel. 061 336 66 66
Fax 061 336 71 35
E-mail: medienstelle@coop.ch

Denise Stadler, responsabile Ufficio Stampa
Tel. 061 336 71 10
E-Mail: Denise.Stadler@coop.ch

Urs Meier, portavoce
Tel. 061 336 71 39
E-mail: Urs.Meier@coop.ch

Ramón Gander, portavoce
Tel. 061 336 71 67
E-Mail: Ramon.Gander@coop.ch

Nadja Ruch, portavoce
Tel. 061 336 71 87
E-Mail: Nadja.Ruch@coop.ch

I contatti con gli esperti dell'alimentazione sono coordinati dall'Ufficio stampa Coop.

7.2. Link

www.coop.ch/AlimentazioneSana
www.sge-ssn.ch
www.bag.admin.ch/