

COME RENDERE IL NOSTRO AMBIENTE FAVOREVOLE ALLA SALUTE?

ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ FISICA

PROBLEMA

Le inchieste nazionali evidenziano che **la popolazione svizzera segue un'alimentazione poco equilibrata.**

Le persone consumano troppi zuccheri e carne e non abbastanza frutta e verdura.



Un quarto della popolazione svizzera non è sufficientemente attivo fisicamente.



Più di 1 bambino su 7 (sotto i 12 anni) è in sovrappeso.



3 000 000



Più di tre milioni di persone soffrono di mal di schiena almeno una volta al mese.

Questa proporzione è in costante aumento.

ESEMPI DI MISURE EFFICACI

AMBIENTE

SERVIZI

ETÀ, SESSO,
GENETICA

CONDIZIONI
DI VITA

COMPORTAMENTI

La messa a disposizione di impianti sportivi o di più spazi verdi nelle aree urbane per promuovere l'attività fisica si sta rivelando **uno degli interventi più convenienti in termini di salute pubblica.**



Grazie alla **realizzazione di piste ciclabili** e di **parcheggi per biciclette**, è possibile **favorire la mobilità dolce** riducendo il traffico e l'inquinamento.



In alcuni Cantoni, il **label dell'alimentazione equilibrata «Fourchette verte»** è **obbligatorio per tutte le mense scolastiche** e viene adottato dalle istituzioni che forniscono pasti a domicilio.



Nelle scuole, **l'introduzione dei distributori automatici di mele** offre una buona alternativa ai dolci. **L'integrazione di corsi di educazione nutrizionale** permette l'acquisizione di conoscenze di base sull'alimentazione.



Affinché la scelta più sana sia quella più semplice