



**Landesinstitut  
für Statistik**

Duca-d'Aosta-Allee 59  
39100 Bozen  
Tel. 0471 414003, 414004  
Fax 0471 414008

Auszugsweiser oder vollständiger  
Nachdruck mit Quellenangabe  
(Herausgeber und Titel) gestattet  
Sped. in a.p. - Art. 2, comma 20/c  
legge 662/96 (Bolzano)

Halbmonatliche Druckschrift,  
eingetragen mit Nr. 10 vom 06.04.89  
beim Landesgericht Bozen  
Verantwortlicher Direktor:  
Dr. Alfred Aberer

Gedruckt auf Recyclingpapier  
Druck: ALTO ADIGE, Bozen

**Istituto provinciale  
di statistica**

Viale Duca d'Aosta 59  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 414003, 414004  
Fax 0471 414008

Riproduzione parziale o totale  
autorizzata con la citazione  
della fonte (titolo ed edizione)  
Sped. in a.p. - Art. 2, comma 20/c  
legge 662/96 (Bolzano)

Pubblicazione quindicinale iscritta  
al Tribunale di Bolzano al n. 10  
del 06.04.89

Direttore responsabile:  
Dr. Alfred Aberer

Stampato su carta riciclata  
Stampa: ALTO ADIGE, Bolzano



[www.provinz.bz.it/astat](http://www.provinz.bz.it/astat)  
[astat@provinz.bz.it](mailto:astat@provinz.bz.it)

[www.provincia.bz.it/astat](http://www.provincia.bz.it/astat)  
[astat@provincia.bz.it](mailto:astat@provincia.bz.it)

15

Nr. Mai / Maggio 2007

## Ernährungsgewohnheiten nach Körpermasseindex - 2006

### Ergebnisse der Mehrzweckerhebung

**Brot, Nudeln und Reis, Obst, Gemüse und Milch sind die am häufigsten täglich konsumierten Nahrungsmittel**

Der Körpermasseindex (BMI) drückt das Verhältnis zwischen Körpergröße und -gewicht einer Person aus. Man erhält diesen Wert, indem das Körpergewicht durch das Quadrat der Körpergröße (in m) dividiert wird. Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weisen untergewichtige Personen einen BMI bis 18,5 auf, Normalgewichtige einen Wert zwischen 18,6 und 24,9, Übergewichtige einen BMI zwischen 25 und 29,9. Bei Werten ab 30 spricht man von Fettleibigkeit.

Die Ernährungsgewohnheiten haben einen entscheidenden Einfluss auf den Gesundheitszustand einer Person. Wie unterscheiden sich nun die Ernährungsgewohnheiten nach Körpermasseindex?

**Magere Personen haben nicht notwendigerweise bessere Ernährungsgewohnheiten**

Im Allgemeinen haben die Südtiroler gesunde Ernährungsgewohnheiten.

## Abitudini alimentari per indice di massa corporea - 2006

### Risultati dell'Indagine Multiscopo

**Pane, pasta e riso, frutta, verdura e latte sono gli alimenti più consumati quotidianamente**

L'indice di massa corporea (BMI) esprime il rapporto tra statura e peso di un individuo. Si calcola dividendo il peso in kg per l'altezza in metri elevata al quadrato. Stando alla definizione dell'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS), i soggetti sottopeso presentano un BMI fino a 18,5; valori compresi tra 18,6 e 24,9 rientrano nella normalità; le persone con un indice compreso tra 25 e 29,9 si considerano sovrappeso, mentre a partire da un indice BMI di 30 si può parlare di obesità.

Ad incidere complessivamente sulle condizioni di salute di una persona, un ruolo determinante è svolto dalle abitudini alimentari. Ma come si differenziano le abitudini alimentari secondo l'indice di massa corporea?

**Le persone magre, non necessariamente hanno abitudini alimentari migliori**

Complessivamente gli altoatesini hanno delle sane abitudini alimentari.

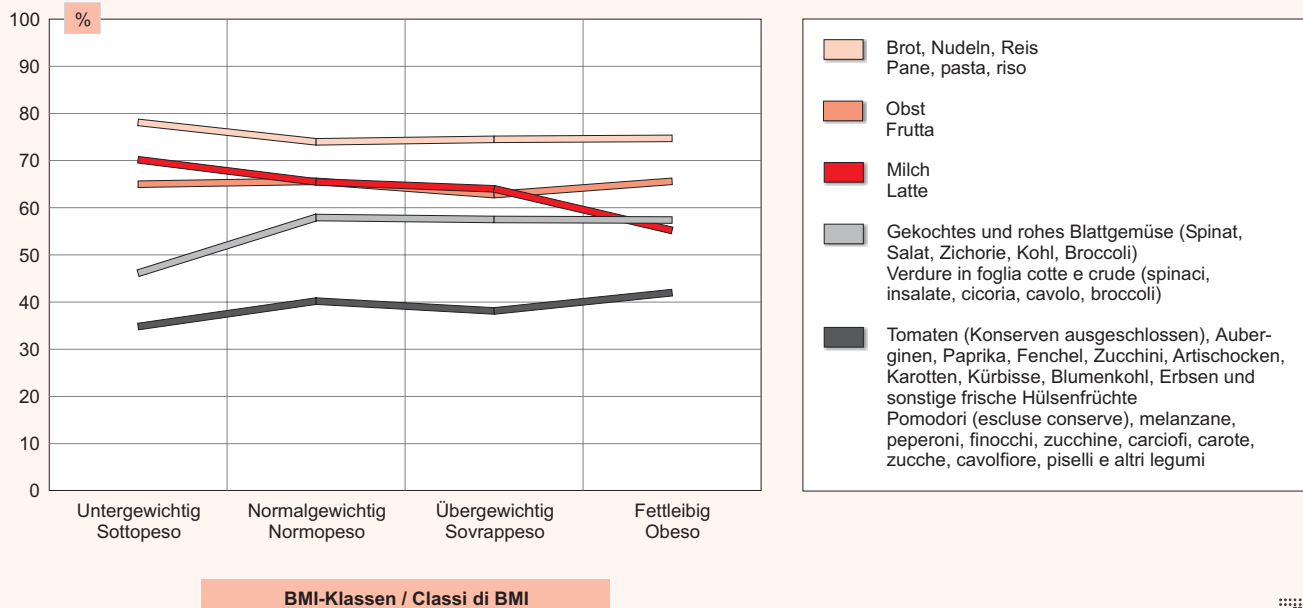
Graf. 1

### Täglicher Verzehr von Brot, Nudeln, Reis, Obst, Milch und Gemüse - 2006

Prozentwerte

### Consumo giornaliero di pane, pasta, riso, frutta, latte e verdura - 2006

Valori percentuali



© astat 2007 - sr



Etwa drei Viertel der Bevölkerung konsumieren zumindest ein Mal am Tag Kohlenhydrate in Form von Brot, Nudeln oder Reis. Mehr als die Hälfte isst täglich Blattgemüse in rohem oder gekochtem Zustand. Zusätzlich essen rund 40% mindestens ein Mal am Tag auch noch andere Gemüsesorten wie Tomaten, Fenchel oder Auberginen.

Rund 65% essen mindestens ein Mal am Tag Obst. Bei diesen Nahrungsmittelgruppen gibt es keine großen Unterschiede zwischen den BMI-Klassen.

Etwa die Hälfte der Südtiroler konsumiert Wurstwaren ein paar Mal in der Woche; darunter sind fettleibige Personen stärker vertreten (53,2%).

Auch der Konsum von Käse nimmt mit steigendem BMI zu: von 35,8% bei untergewichtigen Personen auf 48,5% unter den fettleibigen (ein paar Mal in der Woche).

Eier werden vorwiegend ein paar Mal in der Woche verzehrt; ihr Konsum nimmt mit zunehmendem BMI ab - von 50,0% der untergewichtigen Personen auf 38,7% der fettleibigen.

Circa tre quarti della popolazione consumano carboidrati come pane, pasta o riso almeno una volta al giorno. Più della metà della popolazione mangia verdure in foglia cotte o crude almeno una volta al dì. Oltre a questi, il 40% circa mangia almeno quotidianamente altri tipi di verdure, come pomodori, finocchi o melanzane.

Il 65% circa consuma frutta almeno una volta al giorno. Per questi gruppi di alimenti non si notano differenze rilevanti per classi di BMI.

Circa la metà degli altoatesini, consuma salumi qualche volta la settimana; fra questi sono presenti in misura maggiore le persone obese (53,2%).

Anche il consumo di formaggi aumenta insieme all'indice di massa corporea, passando dal 35,8% delle persone sottopeso al 48,5% per gli obesi (qualche volta alla settimana).

Le uova vengono consumate prevalentemente qualche volta alla settimana, e il loro consumo diminuisce all'aumentare del BMI, dal 50,0% delle persone sottopeso al 38,7% degli obesi.

**Wie oft verzehren Sie folgende Nahrungsmittel? - 2006**

Prozentwerte

**Con che frequenza consuma i seguenti gruppi di alimenti? - 2006**

Valori percentuali

	Untergewichtig Sottopeso	Normalgewichtig Normopeso	Übergewichtig Sovrappeso	Fettleibig Obeso	
Mindestens einmal am Tag/Almeno una volta al giorno					
Brot, Nudeln, Reis	78,1	74,0	74,5	74,7	Pane, pasta, riso
Wurstwaren	15,7	15,2	16,6	17,1	Salumi
Huhn, Truthahn, Kaninchen, Kalb	1,9	3,4	4,7	4,8	Carne di pollo, tacchino, coniglio, vitello
Rind- und Kalbfleisch	2,5	2,4	3,3	3,7	Carni bovine (manzo, vitellone, ecc.)
Schweinefleisch					Carni di maiale
(Wurstwaren ausgenommen)	0,9	1,8	2,0	1,4	(esclusi salumi)
Fisch	0,8	1,7	1,8	4,4	Pesce
Milch	70,2	65,5	64,0	55,2	Latte
Käse, Milchprodukte	53,2	44,8	42,2	36,2	Formaggi, latticini
Eier	5,9	5,1	5,6	2,2	Uova
Rohes oder gekochtes Blattgemüse (Spinat, Salat, Zichorie, Kohl, Broccoli)	46,1	57,9	57,5	57,4	Verdure in foglia cotte e crude (spinaci, insalate, cicoria, cavolo, broccoli)
Tomaten (Konserven ausgenommen), Auberginen, Paprika, Fenchel, Artischocken, Karotten, Kürbisse, Blumenkohl, Erbsen und sonstige frische Hülsenfrüchte	34,8	40,2	38,1	42,0	Pomodori (escluse conserve), melanzane, peperoni, finocchi zucchini, carciofi, carote, zucche, cavolfiore, piselli e altri legumi
Obst	65,0	65,6	62,8	65,6	Frutta
Einige Male in der Woche/Qualche volta alla settimana					
Brot, Nudeln, Reis	19,5	23,3	24,0	21,3	Pane, pasta, riso
Wurstwaren	51,4	47,9	47,5	53,2	Salumi
Huhn, Truthahn, Kaninchen, Kalb	35,5	43,2	40,4	46,8	Carne di pollo, tacchino, coniglio, vitello
Rind- und Kalbfleisch	37,1	43,6	46,8	45,3	Carni bovine (manzo, vitellone, ecc.)
Schweinefleisch					Carni di maiale
(Wurstwaren ausgenommen)	22,6	26,1	33,7	37,4	(esclusi salumi)
Fisch	22,8	27,6	31,6	35,8	Pesce
Milch	14,0	12,3	12,3	15,4	Latte
Käse, Milchprodukte	35,8	43,9	47,1	48,5	Formaggi, latticini
Eier	50,0	46,1	44,7	38,7	Uova
Rohes oder gekochtes Blattgemüse (Spinat, Salat, Zichorie, Kohl, Broccoli)	31,5	31,5	32,4	26,1	Verdure in foglia cotte e crude (spinaci, insalate, cicoria, cavolo, broccoli)
Tomaten (Konserven ausgenommen), Auberginen, Paprika, Fenchel, Artischocken, Karotten, Kürbisse, Blumenkohl, Erbsen und sonstige frische Hülsenfrüchte	41,5	45,6	43,1	38,8	Pomodori (escluse conserve), melanzane, peperoni, finocchi, carciofi, carote, zucche, cavolfiore, piselli e altri legumi freschi
Obst	26,7	26,4	25,7	24,5	Frutta

### Der Verzehr von Fleisch nimmt mit steigendem BMI zu

Das meistverzehrt Fleisch ist Rindfleisch: 39,6% der untergewichtigen Personen, 46,0% der normalgewichtigen, 50,1% der übergewichtigen und 49,0% der fettleibigen konsumieren es zumindest einmal pro Woche.

Es folgen die weißen Fleischsorten (Huhn, Truthahn, Kaninchen, Kalb), welche von rund 45% der Südtiroler verzehrt werden - darunter sind in verstärktem Ausmaß fettleibige Personen vertreten.

Weniger als ein Drittel der Bevölkerung verzehrt mindestens ein Mal pro Woche Schweinefleisch. Differenziert nach BMI-Klassen sind dies 23,5% der unter-

### Il consumo di carne aumenta all'aumentare del BMI

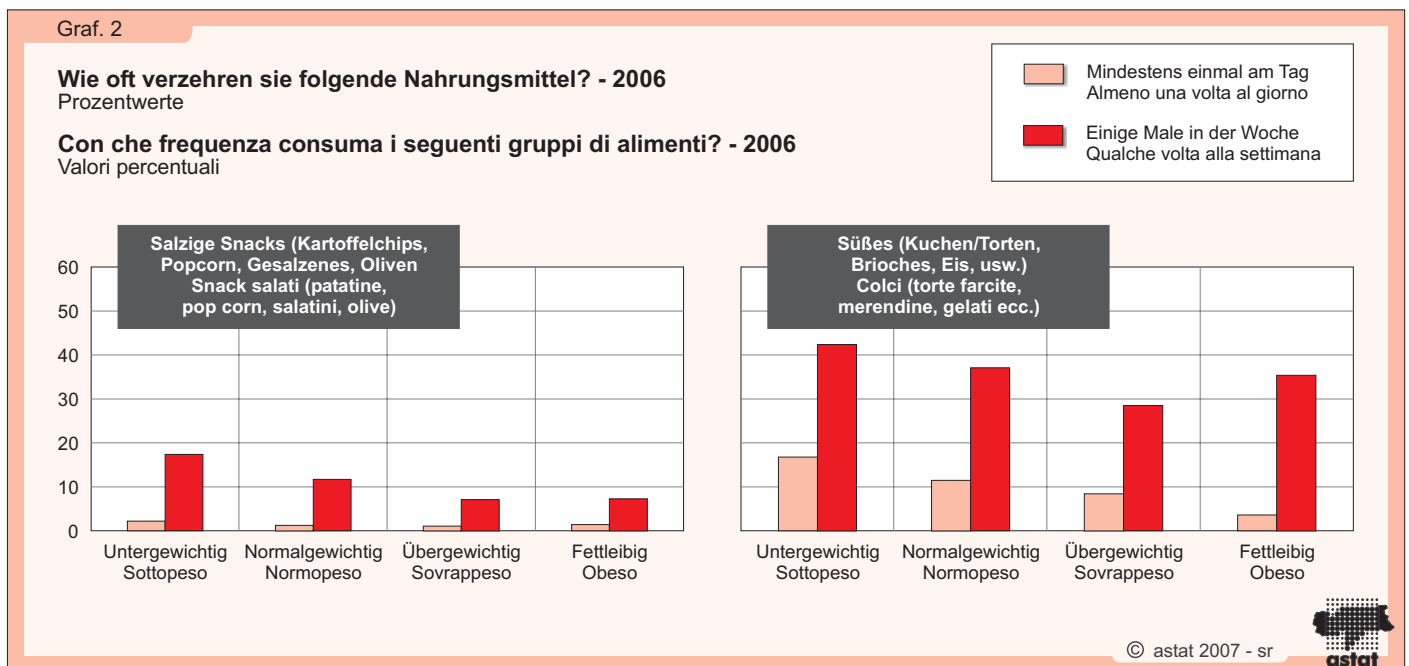
La carne più consumata risulta essere quella bovina: il 39,6% delle persone sottopeso la consuma almeno una volta alla settimana, delle persone normopeso è il 46,0%, dei sovrappeso il 50,1% e degli obesi il 49,0%.

Seguono le carni bianche (pollo, tacchino, coniglio, vitello), consumate da circa il 45% della popolazione e in misura maggiore dagli obesi.

Meno di un terzo della popolazione mangia carne di maiale almeno una volta alla settimana, per classi di BMI sono: il 23,5% delle persone sottopeso, il 27,9%

gewichtigen Personen, 27,9% der normalgewichtigen, 35,7% der übergewichtigen und 38,8% der fettleibigen.

dei normopeso, il 35,7% delle persone sovrappeso e il 38,8% degli obesi.



Salzige Snacks und Süßes werden seltener verzehrt, und zwar vor allem von übergewichtigen und fettleibigen Personen.

Snack o dolci vengono consumati più di rado, soprattutto dalle persone in sovrappeso o obese.

16,8% der untergewichtigen Menschen essen zumindest ein Mal am Tag Süßes, 42,4% von ihnen zumindest manchmal in der Woche. Von den fettleibigen sind 3,6% tägliche und 35,4% wöchentliche Konsumenten.

Le persone sottopeso mangiano dolci almeno quotidianamente nel 16,8%, e qualche volta la settimana nel 42,4% dei casi. Gli obesi, invece, ne consumano almeno quotidianamente al 3,6% e qualche volta alla settimana al 35,4%.

Salzige Snacks werden noch seltener gegessen; der entsprechende Konsum nimmt mit zunehmendem BMI-Wert ab. Nur unter den Fettleibigen ist eine leichte Zunahme zu verzeichnen.

Gli snack salati sono ancora meno consumati, e il loro consumo diminuisce insieme all'aumento dell'indice di massa corporea, tranne che per una lieve ripresa per gli obesi.

Auch in diesem Fall weisen die untergewichtigen Personen den höchsten Konsum auf.

Anche in questo caso sono le persone in sottopeso che evidenziano i consumi più alti.

### Olivenöl wird am häufigsten zum Anrichten der Speisen verwendet

Die Südtiroler achten auch sehr auf das Anrichten der Speisen, wobei sie dazu hauptsächlich Olivenöl verwenden und auf die eingesetzte Menge von Salz achten.

Olivenöl wird zum Anrichten der Speisen am häufigsten verwendet; allerdings weniger von fettleibigen Personen, welche öfter auch andere Fette oder pflanzliche Öle einsetzen. Auch Butter und Schmalz werden weniger von übergewichtigen und fettleibigen Personen eingesetzt.

### È l'olio d'oliva il condimento più usato

Gli altoatesini fanno anche molta attenzione al condimento dei cibi, usando principalmente olio d'oliva e contenendo la quantità di sale consumata.

L'olio d'oliva è il condimento più diffuso, lo utilizzano meno le persone obese, che fanno uso più frequentemente anche di altri grassi o olii vegetali. Anche il burro o lo strutto è meno utilizzato da persone in sovrappeso o obese.

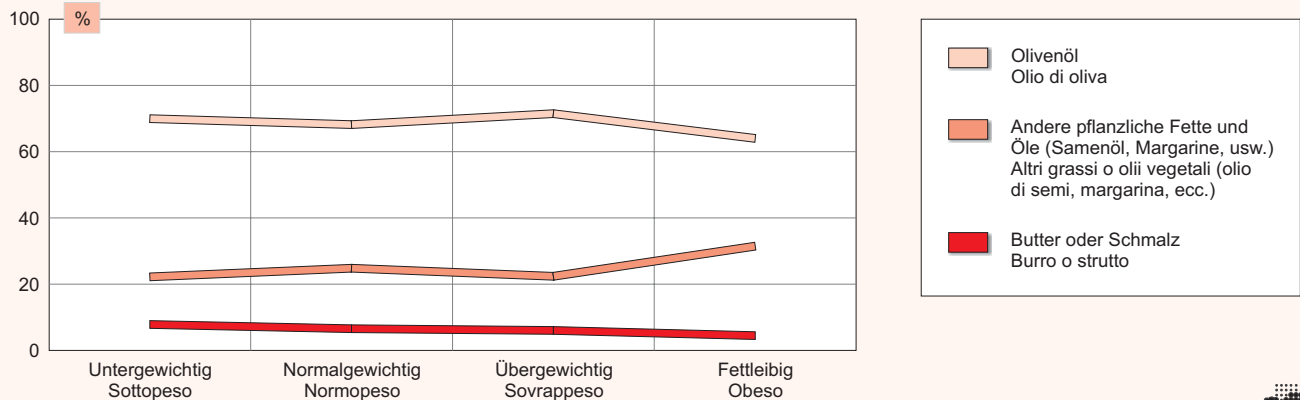
Graf. 3

**Welche der folgenden Fette verwenden Sie am häufigsten zur Zubereitung der Speisen? - 2006**

Prozentwerte

**Quale dei seguenti grassi usa più frequentemente per la cottura dei cibi? - 2006**

Valori percentuali



© astat 2007 - sr



Die Mehrheit der Südtiroler achtet außerdem auf die verwendete Salzmenge. Fettleibige Personen haben im Laufe der Zeit die Salzmenge reduziert, vielleicht auch aufgrund von Krankheiten, welche mit der Fettleibigkeit zusammenhängen. Weniger aufmerksam sind untergewichtige Personen, von denen 41,4% nicht auf die Salzmenge achten.

La maggior parte delle persone, inoltre, fa attenzione al consumo di sale. Le persone obese, forse anche in relazione a malattie concomitanti con l'obesità, hanno ridotto nel tempo il consumo di sale. Sono meno attente le persone sottopeso, che al 41,4% non fanno attenzione al consumo di sale.

Angela Giungo

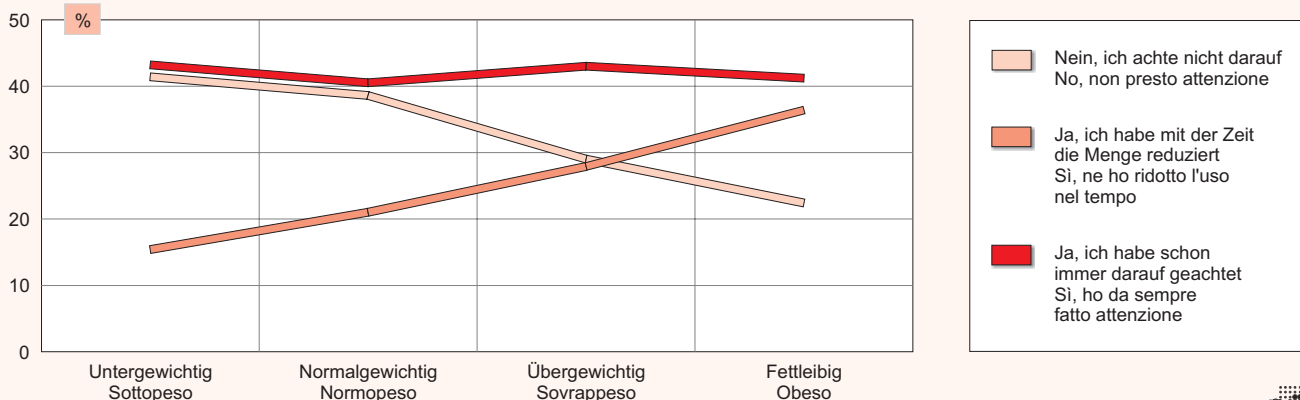
Graf. 4

**Achten Sie auf die Menge von Salz, die Sie konsumieren, bzw. auf den Verzehr von gesalzenen Speisen? - 2006**

Prozentwerte

**Fa attenzione alla quantità di sale e/o al consumo di cibi salati? - 2006**

Valori percentuali



© astat 2007 - sr



Jedes Jahr führt das ASTAT in Südtirol die Mehrzweckerhebung des ISTAT (Nationalinstitut für Statistik) durch. Wie der Begriff „Mehrzweckerhebung“ bereits andeutet, beschäftigt sich die Untersuchung nicht mit einem einzigen Themenbereich, sondern mit mehreren Aspekten des täglichen Lebens. Die diesbezüglich ausgearbeiteten Fragen werden an die Mitglieder der aufgrund einer Stichprobenziehung ermittelten Haushalte gerichtet.

Für die repräsentative Stichprobe der Südtiroler Bevölkerung werden die Haushalte anhand eines mehrstufigen Stichprobenverfahrens gezogen: Die erste Stufe entspricht den Gemeinden, die nach Einwohnerzahl geschichtet werden; die zweite hingegen den Haushalten, die nach Mitgliederanzahl geschichtet werden.

An der Erhebung 2006 nahmen 592 Haushalte teil, das sind 1.491 Haushaltsmitglieder mit Wohnort in insgesamt 23 Südtiroler Gemeinden. Die Fragen der gegenwärtigen Mitteilung beziehen sich auf Personen mit drei und mehr Jahren.

Gemäß dem Stichprobenprinzip müssen die erhobenen Stichprobeneinheiten auch die nicht in die Stichprobe fallenden Einheiten der Grundgesamtheit darstellen. Um diesem Prinzip gerecht zu werden, muss jede Stichprobeneinheit gewichtet werden, wobei das Gewicht die Anzahl der Einheiten in der Grundgesamtheit ausdrückt, die nicht in die Stichprobe fallen. Die Genauigkeit der Ergebnisse kann mit Hilfe von Vertrauensintervallen geschätzt werden.

L'indagine multiscopo dell'ISTAT (Istituto Nazionale di Statistica) viene svolta annualmente in Alto Adige dall'ASTAT. Come il nome stesso dell'indagine lascia già intuire, questa rilevazione non possiede un orientamento tematico univoco, ma riguarda svariati aspetti della vita quotidiana, che formano l'oggetto di interviste effettuate ai componenti delle famiglie selezionate.

Il campione rappresentativo della popolazione altoatesina seleziona le famiglie attraverso un campionamento a più stadi: le unità del primo stadio sono i comuni (stratificati per ampiezza demografica) e quelle del secondo le famiglie (stratificate per dimensione).

All'indagine del 2006 hanno contribuito attivamente 592 famiglie per un totale di 1.491 componenti residenti in 23 comuni. Le domande analizzate nel presente notiziario sono state rivolte alle persone con tre anni e più.

In base al principio di stima campionaria, le unità appartenenti al campione devono rappresentare anche le unità della popolazione che non sono incluse nello stesso. Questo criterio viene realizzato attribuendo ad ogni unità campionaria un peso, che denota il numero di unità della popolazione che non sono incluse nel campione. La precisione dei risultati può essere stimata con l'ausilio di intervalli di confidenza.