



# Messaggi sul tema *bere acqua* e sul consumo delle bevande zuccherate

**Gruppo target: popolazione in generale, genitori**

Tema «Bevi acqua»  
Promozione Salute Svizzera  
Losanna, giugno 2015



## Indice

- | Le bevande zuccherate
- | Le bibite light o a zero calorie
- | Le abitudini alimentari
- | Qualità dell'acqua
- | Acqua e salute
- | Che acqua scegliere?
- | Quanto bisogna bere?
- | Acqua minerale ed acqua del rubinetto
- | Anidride carbonica
- | Consumo d'acqua
- | Cosa posso fare quando l'acqua semplice mi stufa?
- | Incoraggiare i bambini a bere acqua
- | L'acqua di rubinetto è adatta anche per i bebè?



## Le bevande zuccherate

- Rientrano in questa categoria le bevande, gassate e non, che contengono zucchero od edulcoranti come per esempio il tè freddo, le bibite gassate, gli sciroppi, le bevande energetiche e anche le bevande zuccherate a base di latte e cioccolato.

Perché bisogna offrire con moderazione le bevande zuccherate ai bambini?

- Queste bevande contengono spesso moltissimo zucchero.
- Un loro consumo eccessivo e costante può causare sovrappeso e carie.
- Gli acidi presenti nelle bevande attaccano lo smalto dei denti e favoriscono l'erosione dentale.



## Le bibite light o a zero calorie

- Le bibite light e a zero calorie contengono poco o niente zucchero. Queste bibite sono dolcificate prevalentemente tramite l'aggiunta di edulcoranti e in genere non contengono calorie. Esse favoriscono tuttavia l'assuefazione al sapore dolce.

È preferibile bere le bibite light e a zero calorie?

- Le bibite light o a zero calorie contengono sostanze acide che aggrediscono lo smalto dei denti e causano l'erosione dentale. Nell'alimentazione dei bambini è auspicabile rinunciare del tutto al consumo di prodotti che contengono edulcoranti artificiali.



## Le abitudini alimentari

- Le nostre abitudini alimentari si formano durante l'infanzia. Per questo è importante offrire l'acqua da subito ai bambini e abituarli a prediligerla come bevanda.



## Qualità dell'acqua

- In Svizzera, l'acqua di rubinetto è di qualità eccellente.
- É pulita, igienicamente ineccepibile e può essere bevuta ogni giorno.



## Acqua e salute

- L'acqua è sana, non contiene zucchero e soddisfa in modo ottimale il fabbisogno di liquidi del nostro corpo.



## Che acqua scegliere?

- L'acqua è la bevanda più dissetante. Non importa se è di rubinetto, di sorgente o imbottigliata.



## Quanto bisogna bere?

- Da 1 anno: 6 dl al giorno
- 2–3 anni: 7 dl al giorno
- 4–6 anni: 8 dl al giorno
- 7–9 anni: 9 dl al giorno
- 10–12 anni: 1 l al giorno
- Dai 12 anni: 1–2 l al giorno



## Acqua minerale e acqua del rubinetto

- Sia l'acqua minerale che quella del rubinetto sono sane. L'acqua in bottiglia non possiede in genere qualità superiori all'acqua del rubinetto.



## Anidride carbonica

- L'anidride carbonica non è dannosa.
- Per i bambini piccoli si consiglia l'acqua minerale naturale o solo leggermente frizzante al fine di evitare il meteorismo.



## Consumo d'acqua

- L'acqua del rubinetto costa poco.
- In Svizzera, 1 litro d'acqua potabile costa 0,185 centesimi.



## Cosa posso fare quando l'acqua semplice mi stufa?

- Potete aromatizzare l'acqua con qualche foglia di menta o poche gocce di succo di limone.



## Incoraggiare i bambini a bere acqua

- Mettete l'acqua in tavola ad ogni pasto.
- Durante il giorno mettete l'acqua a disposizione dei bambini affinché possano servirsene facilmente.
- Date il buon esempio e bevete molta acqua.
- Quando i vostri bambini giocano o fanno sport fuori casa, date loro dell'acqua da portare con sé.
- Ricordate a voi stessi e agli altri di bere acqua.



## L'acqua di rubinetto è adatta anche per i bebè?

- In Svizzera, l'acqua di rubinetto può essere utilizzata senz'altro anche per preparare i biberon. In questo caso si consiglia di scaldare l'acqua oltre i 70° C e di lasciarla raffreddare prima di somministrarla alla temperatura corporea. È importante che il biberon sia preparato fresco prima di darlo al bebè. Per la preparazione utilizzate soltanto acqua fredda corrente del rubinetto. Lasciate dapprima scorrere l'acqua rimasta nel tubo del rubinetto.



## Fonti e informazioni

- Murer, S. (2014). La consommation d'édulcorants. Effets sur la santé des enfants et des adolescents (in francese e tedesco). Promozione Salute Svizzera, Foglio di lavoro 22, Berna e Losanna
- Schneider J. (Ed.). (2013). Boissons sucrées et poids corporel chez les enfants et les adolescents. Etat actuel des connaissances scientifiques et recommandations (in francese). Promozione Salute Svizzera, Rapporto 3, Berna e Losanna
- Società Svizzera di Nutrizione SSN, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), Valori di riferimento DACH per l'apporto nutritivo, 5a vers. corretta nel 2013
- Società Svizzera dell'Industria del Gas e delle Acque SSIGA, [www.acquapotabile.ch](http://www.acquapotabile.ch)



## Per saperne di più

[franziska.widmer@promotionsante.ch](mailto:franziska.widmer@promotionsante.ch)

(Responsabile progetti Peso corporeo sano, Alimentazione)