

COMUNICATO STAMPA

Meno zucchero, MAGGIOre dolcezza con l'iniziativa "MAYbe Less Sugar" 2025

Berna, 2 Aprile 2025 Il consumo eccessivo di zuccheri aggiunti è un problema di salute pubblica che colpisce una persona su due. L'iniziativa "MAYbe Less Sugar", gestita da diabètevaud, sensibilizza l'opinione pubblica durante il mese di maggio. Quest'anno l'iniziativa si svolge in tutta la Svizzera e rivolge l'attenzione ai piatti cucinati in casa che permettono di controllare come e quanto zucchero usare.

Gli zuccheri aggiunti sono onnipresenti nella nostra dieta. Sebbene siano una fonte di energia, quelli aggiunti agli alimenti per migliorarne il gusto sono inutili dal punto di vista nutrizionale e possono essere dannosi per la salute se ingeriti in eccesso. Infatti, un consumo eccessivo di zucchero può aumentare il rischio di malattie come il diabete di tipo II, le malattie cardiovascolari, la carie e l'obesità (Alliance Alimentation & Santé, 2021). In Svizzera, una persona su due consuma troppo zucchero, con una media di 107 grammi al giorno, più del doppio della quantità raccomandata dall'Organizzazione mondiale della salute.

Calcolare il proprio consumo di zucchero

Ma quanti zuccheri aggiunti consumiamo effettivamente? Non è così facile da sapere. Sul sito www.maybelessugar.ch si trova un calcolatore gratuito che aiuta a quantificare il consumo personale giornaliero di zuccheri aggiunti. Chi lo utilizzerà durante il mese di maggio avrà anche l'opportunità di partecipare all'estrazione di interessanti premi.

Meno zucchero grazie ai cibi fatti in casa

Sappiamo che biscotti, bibite e dolci contengono zucchero. Ma sapevate che anche prodotti come il ketchup, la pizza pronta, la carne secca, il prosciutto e persino le zuppe pronte nascondono zucchero? Senza fare attenzione, superiamo facilmente la dose giornaliera raccomandata di zucchero. Informandosi sui valori nutrizionali riportati sulle etichette dei prodotti e preparando a casa gli alimenti, possiamo evitare di cadere in queste "trappole dello zucchero". Queste sono le sfide che l'iniziativa "MAYbe Less Sugar" affronterà a maggio 2025 con semplici ricette, consigli pratici, concorsi, video, conferenze, stand e molto altro. In breve: la campagna "MAYbe Less Sugar" aiuta le persone a ridurre il consumo di zucchero in modo divertente.

Supporto da un'ampia rete in tutta la Svizzera

Lanciato nel 2023 da [diabètevaud](http://diabete.ch), [MAYbe Less Sugar](http://maybelessugar.ch) è gestito in collaborazione con [diabetesvizzera](http://diabetesvizzera.ch) e [circa settanta partner](http://circa.ch). L'iniziativa mira a raggiungere un pubblico sempre più ampio e a ottenere un cambiamento a lungo termine nelle abitudini alimentari. Il sito web è disponibile in francese, tedesco italiano e inglese. L'iniziativa è sostenuta finanziariamente dalla Loterie Romande, il Canton Vaud e da varie fondazioni, elencate sul sito web.

Lancio nella Svizzera italiana

Dal 2025, il sito web e il materiale di comunicazione (flyer e poster) sono disponibili in italiano. Lo scopo è quello di collaborare anche con partner nella Svizzera italiana per raggiungere il maggior numero di persone. Enti e associazioni di salute e/o sociali della Svizzera italiana sono invitati a diventare partner dell'iniziativa aderendo all'accordo di partenariato e promuovendo l'iniziativa.

Contatto:

- Tiffany Martin, responsabile del progetto, 021 654 20 51, tiffany.martin@diabetevaud.ch



MAYbe Less Sugar è un'iniziativa di diabètevaud in collaborazione con il dipartimento di Promozione della Salute e Prevenzione di Unisanté, che si sta realizzando con numerosi partner in tutta la Svizzera. MAYbe Less Sugar ha luogo per tutto il mese di maggio e invita le persone a informarsi sugli zuccheri aggiunti negli alimenti e su come ridurne il consumo.

Eventi legati all'iniziativa "MAYbe Less Sugar" 2025

Ulteriori informazioni sugli eventi (Svizzera francese e tedesca) in programma sono disponibili sul sito www.maybeless-sugar.ch/agenda

Le illustrazioni della campagna (logo, flyer, poster e roll-up) possono essere scaricate [qui](#).