

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Dopo più di 10 anni dall'ultima revisione, il Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria), ente pubblico italiano che ha il compito di promuovere la sana alimentazione anche attraverso la revisione periodica delle linee guida (LG), ha pubblicato nel 2018 le "Linee Guida per una sana alimentazione", documento istituzionale di riferimento del mangiare equilibrato, con raccomandazioni e indicazioni rivolte anche ai consumatori (1).

Le raccomandazioni nutrizionali contenute nei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia), che fissano le quantità di nutrienti e di energia in grado di soddisfare i diversi bisogni a seconda di età, sesso, condizioni fisiologiche, sono tradotte in suggerimenti concreti su scelte alimentari e diete, considerando anche tradizioni e abitudini locali. Le LG, quindi, orientano anche le politiche alimentari del nostro Paese.

Rispetto alla prima edizione, del 1986, seguita poi dalle revisioni del 1997 e del 2003, l'attuale versione delle LG è molto più ampia e articolata, con approfondimenti e novità che la adeguano ai tempi e ai cambiamenti anche sociali e culturali, che si riflettono, inevitabilmente, sugli stili alimentari.

Alla stesura del documento ha partecipato un gruppo multi-disciplinare di oltre 100 esperti tra nutrizionisti, dietisti, biologi. Sono stati coinvolti i Ministeri competenti, esperti del mondo accademico, società scientifiche, associazioni di medici, biologi, dietisti e associazioni di consumatori. Sono state raccolte le migliori evidenze scientifiche, emergenti da una corposa analisi e revisione della letteratura pubblicata sull'argomento. Inoltre, sono stati esaminati i dati riportati dalle agenzie internazionali, quali EFSA, OMS, FAO. Le raccomandazioni riguardanti le scelte alimentari quotidiane derivano da questo processo e si traducono poi, sostanzialmente, in una maggiore probabilità di mantenere un buono stato di salute.

Obiettivo primario resta sempre la prevenzione dell'eccesso alimentare e della conseguente obesità, che, con tutte le ben note sequele patologiche, continua ad avere un incremento esponenziale, soprattutto tra bambini e adolescenti. Più che concentrarsi sul solo controllo del peso corporeo, che resta comunque uno degli obiettivi, l'attenzione alla sana alimentazione si rivolge più propriamente alla protezione nei confronti delle malattie croniche degenerative, alla promozione della salute e della longevità, a una migliore qualità della vita complessiva, connessa anche all'attenzione alla sostenibilità sociale ed ambientale, obiettivo che compare per la prima volta nell'attuale stesura.

La **focalizzazione dell'attenzione sulle complicanze cliniche dell'obesità, piuttosto che sul solo controllo del peso**, è il primo elemento di significativa novità, che si allinea, peraltro, con quello delle LG sull'obesità di molte Società Scientifiche (2), e rappresenta un importante cambiamento di paradigma che previene il rischio di trasformare un'eccessiva attenzione al peso in vera e propria ossessione, come spesso accade nell'insorgere di un disturbo del comportamento alimentare (DCA).

Al tema dei **disturbi alimentari** è dedicato ampio spazio, a conferma dell'allarmante entità del fenomeno, con importanti raccomandazioni ed informazioni sulla prevenzione e intercettazione dei segnali precoci, con indicazioni per interventi appropriati.

Anche se il testo delle LG è piuttosto corposo e dettagliato nella trattazione dei vari argomenti, la struttura in 4 blocchi logici e la presenza di *box* di approfondimento e finestre riassuntive delle raccomandazioni lo rendono facilmente consultabile e fruibile anche da non addetti ai lavori.

Rispetto alle precedenti edizioni, la nuova aggiunge 3 direttive molto interessanti e attuali alle 10 già conosciute. In effetti, la necessità di aggiornare periodicamente le LG sulla sana alimentazione deriva proprio dalla complessità della Scienza della Nutrizione e dall'aumento delle conoscenze scientifiche.

I 4 blocchi logici possono essere riassunti come segue.

1. **Bilancia i nutrienti e mantieni il peso:** interessante che questa raccomandazione concentri l'attenzione sull'attività fisica, intesa come stile di vita attivo, piuttosto che solamente su un'attività sportiva programmata. Si sottolinea che non occorre pesarsi giornalmente per tenere sotto controllo il peso, evitando atteggiamenti ossessivi che, soprattutto in adolescenza e nel sesso femminile, potrebbero aprire la strada a DCA; per questi ultimi sono stati inseriti *box* di approfondimento molto esaurienti.



2. **Più è meglio:** si sottolinea cosa sia meglio aggiungere in una dieta bilanciata, documentando l'importanza di frutta, verdura, cereali integrali e acqua. Frutta e verdura rappresentano i capisaldi fondamentali di una dieta sana, dato il loro legame, dimostrato da innumerevoli studi, con la possibilità di prevenire molte malattie croniche, grazie all'apporto di vitamine, fibre, sali minerali, anti-ossidanti, a fronte di un apporto calorico piuttosto contenuto. In Italia esiste ancora un consumo inadeguato di vegetali: si consuma, infatti, circa la metà delle **5 porzioni raccomandate tra frutta e verdura**.
3. **Meno è meglio:** si consiglia di privilegiare alimenti poveri in grassi saturi, zuccheri raffinati, diminuire il consumo di dolci e bevande zuccherate, limitare il sale, ridurre le bevande alcoliche solo alle ricorrenze.
4. **Scegli varietà, sicurezza e sostenibilità:** questa è la vera novità della presente edizione delle LG. Si sono volute mettere in relazione le scelte alimentari con la sostenibilità ambientale e l'impatto socio-economico. La produzione di cibo ha un inevitabile risvolto sulla salute del pianeta, oltre che su quella degli individui; scelte alimentari consapevoli e ripensate in tal senso avranno, a lungo termine, un impatto importante sulla sostenibilità ambientale, oltre che sul piano economico e sociale. I costi di una sana alimentazione devono essere accessibili a tutti. Una delle raccomandazioni aggiuntive rispetto alle 10 principali, recita **"più frutta e vegetali", riducendo conseguentemente il consumo di carne**. Seguire questa semplice indicazione può già, di per sé, consentire di guadagnare salute, prevenendo obesità e malattie cronico-degenerative, con costi sostenibili e nel rispetto dell'ambiente, soprattutto adeguandosi a stagionalità e disponibilità locale (km 0). Viene sottolineata anche l'importanza della **varietà**, considerando gli alimenti raggruppati in categorie con diverse proprietà nutrizionali. Incoraggiando la scelta all'interno di ciascuno di questi gruppi alimentari, si evita la monotonia, che può indurre carenze di nutrienti importanti, ma anche accumulo di sostanze tossiche, che potrebbero essere veicolate dagli alimenti stessi. **3-4 porzioni settimanali di legumi**, ad esempio, permettono di mantenere un'adeguata quota proteica. Variare la gamma dei cereali, preferendo soprattutto quelli integrali, ricchi di fibra, permette di favorire il senso di sazietà e il benessere intestinale.

Si danno poi **consigli specifici** per condizioni particolari, quali **gravidanza, allattamento, menopausa, terza età, sportivi**.

Per la prima volta sono proposti piani dietetici **per bambini e adolescenti**, sulla base dei LARN, riadattando all'età evolutiva le porzioni già definite per gli adulti. Questo elemento del tutto nuovo è di grande utilità anche per le famiglie e i responsabili delle mense scolastiche.

Un accento speciale, cui è dedicato un intero capitolo delle LG, viene riservato al **contrastare la "moda" delle diete e l'uso degli integratori alimentari** senza basi scientifiche, che promettono risultati facili e brillanti, ma non sono esenti da effetti secondari e rischi per la salute. Vengono esaminate analiticamente tutte le più diffuse diete attualmente in voga, indicandone caratteristiche e criticità, permettendo al lettore di costruirsi un proprio convincimento critico. La stessa cosa viene fatta con gli integratori alimentari. La raccomandazione fondamentale che domina su tutte è di **affidarsi a un professionista qualificato**, evitando il "fai-da-te", il ricorso a canali non medici, purtroppo molto diffusi, di gestione del sovrappeso e obesità che, in quanto problemi di salute, vanno affidati a medici e nutrizionisti.

I **box** che illustrano le **"false credenze"** per ogni capitolo del documento aiutano il consumatore a fare chiarezza nella giungla di informazioni da cui viene bombardato quotidianamente anche dai mezzi di informazione.

A sostegno di ciascun risultato e ciascuna conclusione viene fornito un voluminoso **dossier** di referenze scientifiche, che motiva ogni raccomandazione.

Il **modello alimentare** è quello Mediterraneo, di cui è ormai documentata la validità, sottolineando anche l'importanza degli aspetti culturali, legati alla contestualizzazione nelle tradizioni regionali, con importante attenzione agli aspetti legati all'appagamento del gusto.

Non viene trascurato neanche un richiamo alla **sicurezza degli alimenti**, con consigli pratici rispetto al controllo delle confezioni dei cibi, alle etichette, alle scadenze, alle modalità di conservazione in frigo o in congelatore, ai materiali utilizzati, alle tecniche di cottura.

Un'importante sottolineatura viene fatta sui fito-farmaci, utilizzati in agricoltura, e sulle tecniche di allevamento degli animali destinati alle nostre tavole, oltre ai contaminanti chimici e microbici.

Alla fine di questa analisi potrebbe sorgere il dubbio che un materiale così abbondante e variegato possa rischiare di confondere il lettore non addetto ai lavori. Il fatto però che le LG siano rivolte contemporaneamente a operatori sanitari e comunicatori scientifici lascia sperare che questo possa contribuire a veicolare messaggi corretti, omogenei e non contraddittori. Inoltre, potranno rappresentare una fonte affidabile per costruire efficaci programmi di educazione alimentare nelle scuole, indispensabili per cominciare finalmente a parlare anche di prevenzione primaria dell'obesità e delle patologie ad essa correlate, con un importante intervento di tipo culturale.

Bibliografia

1. CREA. Linee guida per una sana alimentazione. [2018](#).
2. Linee guida di pratica clinica dell'American Association of Clinical Endocrinologists e American College of Endocrinology: trattamento medico dei pazienti con obesità. [Traduzione e adattamento italiano 2020](#) delle raccomandazioni a cura di Italian ACE Chapter con il supporto di Associazione Medici Endocrinologi.