Nuove geometrie nel piatto

La nuova piramide alimentare unisce sostenibilità e tradizione, promuovendo equilibrio, varietà e rispetto dell'ambiente.

A cura di
Chiara Luppi, dietista
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione e Servizio Sanità Pubblica Veterinaria del Dipartimento di Sanità Pubblica, AUSL Reggio Emilia

Pubblicata più di trent'anni fa, nel 1992, la prima piramide alimentare è sempre stata considerata uno strumento prezioso per divulgare alla popolazione generale raccomandazioni e novità scientifiche a favore di una dieta sana e sostenibile con il fine di prevenire le malattie croniche non trasmissibili come diabete, malattie cardiovascolari e alcuni tumori.

In questi anni l'attenzione delle società scientifiche sull'importanza di seguire una alimentazione sana è sempre rimasta alta, tant'è che recentemente un gruppo di lavoro della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha elaborato una nuova versione della tradizionale piramide alimentare. Di seguito le novità che la caratterizzano, scopriamole insieme.

LA BASE
le scelte quotidiane

Al **primo livello** si trovano gli alimenti che hanno un forte impatto positivo sia sulla salute umana che sull'ambiente e che, pertanto, andrebbero consumati quotidianamente; si parla di frutta, verdura e olio extravergine d'oliva (evo). La scelta di posizionarli alla base corrisponde ad un'assunzione raccomandata di più volte al giorno, sostenuta da numerose evidenze scientifiche che associano il consumo abituale di frutta e verdura a diversi benefici per la salute, oltre al fatto che rappresentano la tipicità della dieta mediterranea tradizionale.

L'aggiunta dell'olio evo costituisce una novità: è da preferire alle altre tipologie di oli, che risultano avere un profilo di micronutrienti più povero. È stata così riconosciuta l'unicità dell'olio evo come prodotto storico dell'agricoltura dei paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo.

Al **secondo livello** della piramide si trovano altri alimenti indicati per un consumo quotidiano: cereali integrali, ottima fonte di fibra e micronutrienti, frutta secca, semi ole-

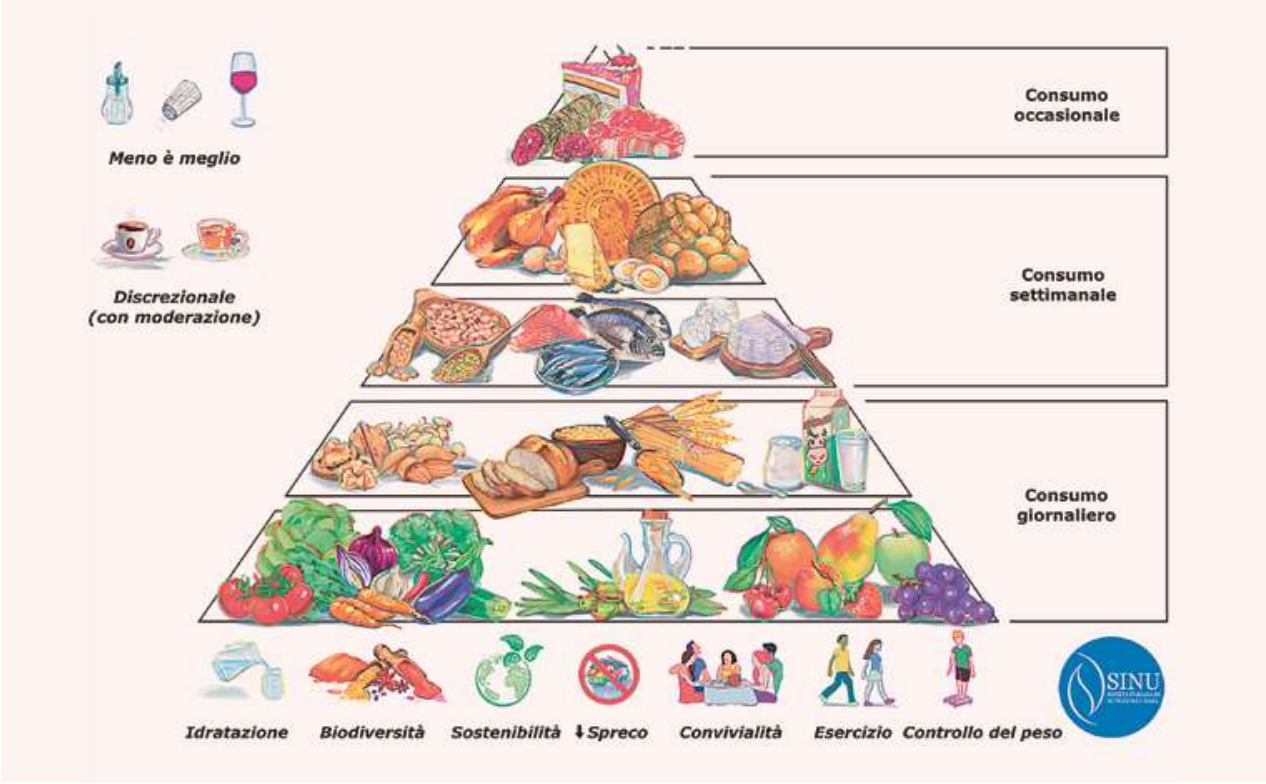
osi, frutta disidratata, latte e yogurt. La scelta di scorporare i latticini dai formaggi è anch'essa una novità, in quanto le evidenze scientifiche affermano che un consumo quotidiano di latte e yogurt apporta una quantità adeguata di acidi grassi e favorisce l'assorbimento intestinale del calcio, mentre è da moderare il consumo quotidiano di formaggi, soprattutto se stagionati.

AL CENTRO
Secondi piatti: alternanza e scelta

Al **terzo livello** della piramide si trovano legumi, pesce e i formaggi freschi. È ormai nota l'importanza di promuovere il consumo settimanale di legumi in quanto prodotti tipici del mediterraneo, ricchi in proteine vegetali e fibre. Un loro consumo maggiore è auspicabile, oltre che per la salute umana, anche per ridurre l'impatto ambientale della produzione alimentare legata ai cibi di origine animale; pertanto, ne viene raccomandata la presenza nelle tavole degli italiani almeno 3-4 volte a settimana.

Anche il consumo del pesce, prediligendo quello comunemente indicato come "pesce azzurro", dovrebbe essere un'abitudine da promuovere più volte nella settimana; per quanto riguarda i formaggi, sarebbero da prediligere quelli freschi, visto che apportano una quota minore di grassi e sale rispetto a quelli stagionati.

Al **quarto livello**, sempre tra i consumi settimanali, sono stati indicati i formaggi a pasta dura, le carni bianche e le uova, tutti alimenti caratterizzati principalmente da proteine di origine animale, ma anche



Modificato da: **Mediterranean diet: Why a new pyramid? An updated representation of the traditional Mediterranean diet by the Italian Society of Human Nutrition (SINU)** Sofi, Francesco et al. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, Volume 35, Issue 8, 103919

IL BENESSERE NASCE DALLA TERRA
Scegliere prodotti locali e di stagione significa prendersi cura di sé e dell'ambiente. L'approccio One Health unisce salute, alimentazione e sostenibilità in un unico equilibrio.

da grassi e sale; pertanto è indicato un consumo moderato, alternandone la scelta. Una **novità** è quella di aver spostato il consumo delle patate dalla base alla fascia intermedia: ciò è motivato dal fatto che questo alimento è utilizzato principalmente come contorno, spesso in sostituzione di verdure, e in aggiunta ad altre fonti di carboidrati. Da qui la scelta di limitarne la presenza da giornaliera a settimanale.

AL VERTICE
Moderazione, equilibrio e benessere

Il **vertice** della piramide è occupato da tutti i prodotti che andrebbero consumati occasionalmente: si possono trovare gli alimenti contenenti elevate quantità di zuccheri come dolci, bibite zuccherate, gli snack, ma anche le carni processate, come insaccati e salumi (in quanto ricchi di sale e grassi) e, novità dell'ultima revisione, anche le carni rosse, il cui consumo andrebbe fortemente limitato.

OLTRE LA PIRAMIDE
Stile di vita sano, ogni giorno

Ai lati si è deciso di richiamare l'attenzione sull'importanza dell'assunzione moderata di zucchero, sale e alcool (meno è meglio), al fine di limitare l'insorgenza di alcune malattie croniche; maggiore attenzione è dedicata agli alcolici in quanto non esiste un livello di consumo totalmente privo di rischi.

L'alimentazione vista con l'approccio *One Health*

Un elemento fondamentale della nuova piramide alimentare è la crescente consapevolezza dell'impatto ambientale delle scelte quotidiane, insieme alla riscoperta delle tradizioni locali e del territorio e alla sua accessibilità economica e sociale per tutta la popolazione. La promozione di verdura, frutta, cereali integrali e legumi e l'attenzione a un consumo più misurato di alimenti di origine animale, in particolare carni rosse e trasformate (salumi e insaccati), orientano verso modelli alimentari più sostenibili, seguendo le raccomandazioni globali di FAO e OMS.

La nuova piramide offre una guida completa per adottare uno stile alimentare sano e realmente sostenibile, preservando le tradizioni culturali e affrontando con consapevolezza le sfide nutrizionali e ambientali contemporanee. Biodiversità, sostenibilità, lotta allo spreco e convivialità ne rappresentano le basi, insieme all'importanza di mantenere uno stile di vita attivo, con movimento quotidiano e controllo del peso corporeo.

PER SAPERNE DI PIÙ
Inquadra il QRcode per leggere il nostro articolo su **Sani&InForma**