

Prime anticipazione da parte del CREA delle  
Linee Guida per una sana alimentazione di  
prossima uscita

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani  
- Ufficio Stampa CREA

# ANSA

## Crea, chi mangia bene durante l'anno a tavola può peccare

Ente anticipa nuove Linee guida; non esiste alimento toccasana

ROMA, 28 LUG - Mai mettersi a dieta ferrea per la faticosa prova costume, cercando di perdere in pochi giorni più chili possibili mangiando il meno possibile. Meglio mangiare correttamente e tutto, durante il corso dell'anno e chi lo fa può permettersi di "peccare" senza conseguenze, evitando inutili sacrifici che soprattutto d'estate sono davvero faticosi. E' il messaggio lanciato dal Crea, l'ente di ricerca sull'agroalimentare incaricato per l'Italia di elaborare ufficialmente le Linee Guida per una Sana Alimentazione. La dieta giusta infatti deve prevenire sovrappeso e obesità, ma soprattutto l'insorgenza delle malattie cronico-degenerative, e meglio se affiancata al movimento. "E' il modello dietetico nella sua globalità ad essere protettivo per la salute, più che un singolo alimento o addirittura un singolo ingrediente", affermano i ricercatori, che anticipano tre raccomandazioni delle prossime Linee Guida basate sul modello alimentare mediterraneo, che potrebbero uscire entro l'anno. Una dieta salutare deve essere basata sulle componenti vegetali e quindi frutta, verdura, cereali integrali e legumi. Occorre riequilibrare il consumo di carne, formaggi e di tutti gli alimenti che danno energia: "In una dieta corretta possono entrare proprio perché non ci sarà così tanto spazio da consentire eccessi". È necessario, infine, limitare l'assunzione di fonti di zuccheri, sale, alcol e grassi. Inutile quindi la demonizzazione o la preclusione di alimenti specifici, sottolineano gli esperti del Crea, "anche perché non esiste né può esistere l'alimento nutrizionalmente perfetto. L'equilibrio complessivo della dieta richiede quindi il concorso di una vasta serie di alimenti, alcuni dei quali possono essere molto ricchi di grasso, altri di sale e altri ancora di zucchero, che però si diluiscono all'interno di una dieta globale, integrandosi e fondendosi per dare tutto il ventaglio possibile di nutrienti". Non è un caso che le Linee Guida in tutto il mondo, infatti, stiano abbandonando l'attenzione ai nutrienti, spostandosi verso alimenti e modelli alimentari.