

CREA presenta le nuove Linee Guida per una Sana Alimentazione

Tutte le novità dell'Edizione 2018

Equilibrio, varietà e moderazione, all'insegna della tradizione italiana e della dieta mediterranea, con un occhio alla migliore ricerca scientifica ed uno alla sostenibilità: questi gli "ingredienti" della Edizione 2018 delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, realizzata dal CREA, con il suo Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, e presentata oggi al Mipaaf.

Si tratta, per l'Italia, delle uniche indicazioni istituzionali per una alimentazione equilibrata dirette alla popolazione sana, autorevoli e libere da condizionamenti, redatte periodicamente, a partire dal 1986 e fino al 2003, dal CREA Alimenti e Nutrizione (allora Istituto Nazionale della Nutrizione e poi INRAN), che hanno raggiunto ogni volta milioni di persone. Sono state elaborate con il supporto di una autorevole e nutrita Commissione multidisciplinare di esperti (oltre 100), presieduta da Andrea Ghiselli (dirigente di ricerca CREA Alimenti e Nutrizione) e coordinata da Laura Rossi (ricercatore CREA Alimenti e Nutrizione), con l'intento di raccogliere e rielaborare le migliori evidenze scientifiche, coniugandole con le nostre tradizioni alimentari. L'obiettivo prioritario delle Linee Guida resta sempre lo stesso: la prevenzione dell'eccesso alimentare e dell'obesità che, in Italia, soprattutto nei bambini, mostra dati preoccupanti, in particolare nei gruppi di popolazione più svantaggiati.

In generale, l'edizione 2018 si presenta più corposa rispetto alle precedenti revisioni ed è suffragata da un voluminoso dossier scientifico di riferimento, (<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/nuove-linee-guida-per-una-sana-alimentazione-edizione-2018->) in cui ogni risultato, ogni conclusione e tutte le raccomandazioni sono state sostanziate e supportate dalla letteratura scientifica pubblicata e criticamente revisionata. Esso è basato sulle evidenze derivate da studi epidemiologici, clinici e di intervento, sull'analisi delle revisioni sistematiche della letteratura, meta-analisi, report di agenzie transnazionali (EFSA, OMS, FAO ecc.) o di organizzazioni con specifica missione istituzionale in ambito di nutrizione e salute. Per la sua strutturazione sono state eseguite analisi di dati specifici, soprattutto in materia di consumi alimentari ed epidemiologia.

Tuttavia, se le 13 nuove Linee Guida di questa edizione rispecchiano in larga parte quelle del 2003 ancora scientificamente valide, ci sono 3 rilevanti novità, segno dei tempi che cambiano: "Più frutta e verdura", in considerazione della loro importanza nel quadro di un'alimentazione bilanciata e nella promozione della salute; "Sostenibilità delle diete", relativa all'impatto ambientale e all'accessibilità socioeconomica di una dieta sana; e, infine, "Attenzione alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche", dedicata a guidare il consumatore nella giungla delle diete alla moda, mettendo in evidenza le ragioni della loro nascita, l'efficacia per il dimagrimento e, soprattutto, le controindicazioni.

UFFICIO STAMPA contatti

CRISTINA GIANNETTI coordinatore

Tel 06 47 836 402

Cell 345 045 17 07

<http://www.crea.gov.it/ufficio-stampa>

CREA – via PO, 14 – 00198 Roma

T +39 06 478361 f F +39 06 47836.320

@ stampa@crea.gov.it f W www.crea.gov.it

TWITTER [CREA_RICERCA](https://twitter.com/CREA_RICERCA)

<https://www.facebook.com/CREARicerca/>

Inoltre, sono stati compilati per la prima volta piani dietetici, anche ipocalorici, che includono alimenti provenienti da tutti i gruppi alimentari, utilizzando come riferimento le “porzioni standard italiane”, fondamentali per costruirsi una alimentazione equilibrata. E, sempre per facilitare il consumatore, sono state ampliate le parti pratiche del documento, come le “false credenze” e i “come comportarsi” più numerosi box di approfondimento che, senza interrompere o appesantire il testo, si trovano a margine dei vari capitoli.

A breve le Linee Guida saranno on line sul sito del CREA.

Roma, 5 dicembre 2019

Contatto Ufficio Stampa : Cristina Giannetti (coordinatore) 345 045 17 07

UFFICIO STAMPA contatti

CRISTINA GIANNETTI coordinatore

Tel 06 47 836 402

Cell 345 045 17 07

<http://www.crea.gov.it/ufficio-stampa>

CREA – via PO, 14 – 00198 Roma

T +39 06 478361 f F +39 06 47836.320

@ stampa@crea.gov.it f W www.crea.gov.it

TWITTER CREA_RICERCA

<https://www.facebook.com/CREARicerca/>