

Il Dossier Scientifico delle Linee Guida per una Sana Alimentazione (Edizione 2018)

Le abitudini alimentari sono tra i maggiori determinanti della salute e del carico globale di malattia e la gran parte dei Paesi nel mondo soffre di uno o più problemi legati alla malnutrizione, vuoi per difetto, per carenza acuta o cronica di micronutrienti, vuoi per eccesso, vuoi ancora per quella condizione che si verifica spesso nei Paesi industrializzati di carenza mista: eccesso energetico, di zuccheri e grassi e carenza di micronutrienti importanti, come ferro e calcio. Nel nostro Paese, errate abitudini alimentari sono responsabili di obesità e malattie ad essa correlate, quali diabete di tipo II, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumore e sono purtroppo determinate (e spesso mantenute) da fattori inevitabili come la globalizzazione e l'urbanizzazione, ma anche da fattori modificabili come la perdita della cultura e tradizione alimentare o l'orientamento verso prodotti a basso valore nutrizionale.

Tra i rischi alimentari più importanti per la popolazione italiana abbiamo il basso consumo di cereali integrali, di frutta secca in guscio, di frutta e verdura da un lato, e dall'altro il consumo eccessivo di sale. Tutti questi fattori legati alla dieta (e dunque modificabili) causano malattie cardiovascolari, neoplastiche, respiratorie, diabete tipo 2 e altre patologie non trasmissibili, che insieme rappresentano un notevole carico di malattie e una priorità di salute pubblica per il nostro Paese. Una grande mole di evidenze dimostra che uno stile di vita sano, con abitudini alimentari migliori e attività fisica regolare contribuisce al raggiungimento ed al mantenimento di un buono stato di salute, determinando un minore rischio di malattie croniche in tutte le fasi della vita, una minore spesa sanitaria, una maggiore produttività, un invecchiamento attivo. La promozione di politiche che tendano a favorire determinate scelte alimentari protettive per la salute e a sfavorirne altre è estremamente urgente ed è l'obiettivo delle Linee Guida di vari Paesi del mondo e dunque anche del presente documento.

L'ultima edizione delle Linee Guida per una sana alimentazione risale ormai al 2003 e, benché molti dei messaggi e delle raccomandazioni siano oggi ancora assolutamente attuali, poiché ispirati al modello alimentare mediterraneo, vi era comunque la necessità di una revisione della letteratura scientifica di supporto e del recepimento dei più recenti consensi scientifici e documenti di indirizzo sovranazionali.

Questi ultimi 15 anni sono stati estremamente importanti per le scienze tutte, ma soprattutto per la scienza dell'alimentazione che già a partire dagli anni precedenti ha abbandonato "il nutriente" e "l'alimento", verso "i modelli alimentari". Molteplici sono ormai le evidenze che attribuiscono al pattern alimentare, piuttosto che a singoli alimenti, o ai singoli nutrienti, importanti ricadute sulla salute pubblica. La dieta, quindi, non è solo una mera combinazione di nutrienti, basti pensare a frutta e verdura: sono ricche sì di nutrienti importanti, ma il loro regolare consumo porta benefici che vanno al di là del semplice apporto di vitamine, minerali, fibra e di quelle che vengono definite molecole bioattive. Le diete ricche di frutta e verdura, infatti, sono associate ad una minore incidenza di patologie croniche e la ricerca ha potuto identificare solo in parte i meccanismi e i nutrienti coinvolti, tanto è vero che quando gli stessi nutrienti o molecole bioattive sono veicolati da supplementi non si ottiene nessun effetto preventivo.

Insomma, è stato sottolineato che ci sono modelli alimentari e abitudini individuali caratterizzati da una elevata assunzione di tali macronutrienti e, soprattutto, si è voluto mettere in risalto che esistono, invece, modelli alimentari, come quello mediterraneo, capaci di fornire apporti equilibrati di tutti i nutrienti e di proteggere la salute e che si tratta di evidenze ampiamente confermate dai dati scientifici più recenti.

Questo dossier rappresenta la base scientifica su cui si è sviluppato il documento di policy delle Linee Guida per una Sana Alimentazione (2018), destinato a portatori di interesse e consumatori che vogliano approfondire tematiche specifiche. E' un volume veramente corposo (la letteratura scientifica di riferimento è stata consultata fino al 2017) che - con le sue circa 1500 pagine e il suo grado di esaustività, approfondimento e aggiornamento - può anche essere utilizzato sia per i corsi universitari di Scienza dell'alimentazione, sia dai decisori politici e dai professionisti della nutrizione e della salute. La traduzione del Dossier in linguaggio adeguato può inoltre costituire libro di testo scolastico per l'insegnamento scolastico dell'educazione alimentare.

La metodologia utilizzata per la stesura di questo documento di consenso è stata funzionale agli obiettivi del lavoro stesso. È stato fatto soprattutto un lavoro di aggiornamento del dossier scientifico del 2003 e della IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Energia e Nutrienti. Considerando il livello di interesse anche commerciale che può derivare da un lavoro di questo tipo, ogni risultato, ogni conclusione e tutte le raccomandazioni sono state, per quanto possibile, sostanziate e supportate dalla letteratura scientifica pubblicata dopo opportuna revisione. Lo studio della bibliografia è stato incentrato sui lavori peer-reviewed e sui rapporti tecnici di grandi Enti governativi. La cosiddetta “letteratura grigia” - ossia lavori di privati con potenziali conflitti di interesse oppure lavori pubblicati in riviste non soggette alla procedura di revisione esterna – è stata consultata e citata laddove le conclusioni fossero sostenute e condivise anche dalla letteratura ufficiale.

Il lavoro si è basato sulla consultazione bibliografica dei database di letteratura degli Autori, combinato con la ricerca di lavori pubblicati, usando i motori di ricerca Medline, ScienceDirect e Ingenta. In particolare, sono stati considerati soprattutto i lavori pubblicati dal 2000 ad 2017; voci bibliografiche più vecchie sono state riportate solo in caso di risultati molto consensuali e generalmente accettati dalla comunità scientifica. Esperti di settore sono stati consultati sia come fornitori di letteratura specifica che come revisori esterni. I gruppi di lavoro hanno condiviso con i componenti del gruppo di coordinamento i principali passaggi di scrittura dei testi. Gli Autori hanno selezionato principalmente la letteratura indicizzata, perché questo garantisce un approccio privo di distorsioni culturali. È stato specificato che la letteratura grigia, come la rapportistica delle agenzie internazionali, è stata inclusa e considerata. Per evitare conflitti di interesse, le conclusioni del lavoro non sono basate sulla letteratura di aziende produttrici, ad es. integratori, industria alimentare, ecc.

Questo Dossier Scientifico è parte integrante delle Linee Guida per una Sana Alimentazione in quanto ne sostanzia le raccomandazioni e le principali indicazioni al consumatore e consente di approfondire tematiche specifiche, oltre che di comprendere il percorso scientifico di sviluppo delle raccomandazioni.