

Il CREA ha presentato al Mipaaf la nuova  
edizione delle Linee Guida per una sana  
alimentazione

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani  
- Ufficio Stampa CREA

# la Repubblica

## Più frutta e verdura, cibi 'sostenibili', no alle diete selvagge, le nuove Linee guida per una sana alimentazione



**Il Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del Crea** presenta la nuova edizione delle *Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana*, che segue di 15 anni la precedente. Più frutta e verdura, scelte sostenibili e avvertenze per non cadere nella trappola di diete facili ma rischiose

di IRMA D'ARIA

QUATTRO MINISTERI (Agricoltura, Salute, Istruzione e Ambiente), più di cento esperti tra nutrizionisti, dietisti, biologi e associazioni di consumatori e 13 (anziché dieci) nuove direttive tra cui tre novità: una specifica su frutta e verdura, una sull'impatto ambientale, economico e sociale delle diverse scelte alimentari ed una sulla dietoterapia e sull'uso di integratori (dimagranti o di altro tipo). Dopo la prima edizione del 1986, a cui sono seguite

varie revisioni di cui l'ultima nel 2003, è stata presentata oggi a Roma la quarta revisione delle Linee Guida per una sana alimentazione attesa per ben 15 anni: un documento elaborato dal **Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA** molto più dettagliato stilato sulla base di un corposo dossier scientifico di riferimento. **Andrea Ghiselli, dirigente di ricerca Crea Alimenti e Nutrizione e presidente della Commissione di revisione delle Linee Guida**, ci spiega quali sono le novità principali.

## Più frutta e verdura

Mentre nelle passate Linee guida, questi alimenti erano inseriti in un'unica raccomandazione con cereali e legumi, oggi gli esperti hanno stilato una direttiva specifica sia perché si tratta di alimenti preziosi per la nostra salute, sia perché in Italia ne mangiamo poco. “Frutta e verdura - spiega Ghiselli - sono quel gruppo di alimenti che più ne mangi meglio è senza restrizioni di sorta a differenza di altri cibi. Purtroppo, gli italiani consumano in media circa 200 grammi di frutta e 200 grammi di verdura, che è la metà della dose raccomandata dalle Linee guida, cioè 450 grammi di frutta e 400 di verdura”. Inoltre, vari studi scientifici in questi anni hanno dimostrato che esiste un legame tra consumi di frutta e verdura e prevenzione delle malattie cronico-degenerative, obesità e mortalità prematura. “Questi alimenti hanno anche il grande pregio di riempire lo stomaco con poche calorie e poiché danno sazietà consentono di mangiare meno oltre al fatto che contengono molte sostanze preziose come fibra, vitamine e Sali minerali”, aggiunge l'esperto.

## Più cereali integrali e legumi

Gli esperti danno indicazioni precise anche sul consumo di legumi su cui tutti gli esperti di nutrizione a livello internazionale stanno concentrando la loro attenzione. “Attualmente gli italiani consumano meno di una porzione di legumi a settimana mentre il nostro suggerimento è di mangiarne 3-4 porzioni a settimana per poter sfruttare tutti i benefici di questi alimenti che consentono di sostituire la carne per l'apporto di proteine e ferro che – anche se ha una biodisponibilità inferiore – può essere assunto più spesso perché per il consumo di legumi non ci sono controindicazioni come invece accade per la carne”, spiega Ghiselli. Sui cereali integrali, gli esperti spiegano che sono preferibili ma senza demonizzare la farina o i prodotti raffinati: “I cereali integrali consentono di conservare alcuni polifenoli e poi apportano fibre che oltre a dare senso di sazietà, sono utili per la motilità intestinale e per intrappolare piccole porzioni di grasso”.

## Dieta che fai, danno che hai

Non c'è dubbio che dopo le festività natalizie la maggior parte di noi correrà a mettersi a dieta sperando che ne arrivi una nuova, che funzioni in poco tempo. Meglio allora consultare la nuova direttiva delle Linee guida per una sana alimentazione dedicata

proprio alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche. “Sulla dietoterapia e sull'uso di integratori ci sono troppi messaggi discordanti, troppe facili promesse che disorientano continuamente il consumatore, per cui si è ritenuto necessario stabilire punti fermi su questi aspetti. Sono state trattate le criticità dei vari stili dietetici più in voga per la perdita di peso (iperproteico, paleolitico, Atkins, Dukan, ecc.), mettendo in evidenza le ragioni della loro nascita, l'efficacia per il dimagrimento e, soprattutto, le controindicazioni”, spiega Ghiselli.

## A tavola con un occhio alla sostenibilità

Un'altra nuova direttiva riguarda la sostenibilità, sia ambientale - per l'impatto delle diverse scelte alimentari - sia economica e sociale, cioè legata al costo di una dieta sana. Sono moltissime, infatti, le scelte alimentari che sono sia salutari che sostenibili per l'ambiente e affrontabili senza appesantire il bilancio familiare. “Nelle nuove Linee Guida - dichiara l'esperto - diamo indicazioni su quali alimenti preferire per rispettare la salute e andare incontro anche alle esigenze del pianeta e a quelle delle nostre tasche. Basta indirizzarsi verso frutta, verdura, il pesce azzurro dei nostri mari, latte, yogurt e uova che sono più sostenibili sotto vari punti di vista”.

## Anche per le porzioni per i bambini nelle nuove Linee guida

Un'altra importante novità di questa revisione è l'introduzione di raccomandazioni pratiche di profili di consumo anche per i bambini e gli adolescenti, per aiutare le famiglie ad organizzare un'alimentazione quotidiana, varia ed equilibrata, anche per l'età evolutiva. “Abbiamo fatto un notevole lavoro di adattamento delle porzioni dei diversi alimenti per renderle idonee anche ai bambini e ai ragazzi, a partire dalle porzioni definite per l'adulto sperando così di dare un aiuto ai pediatri, alle famiglie ma anche al settore della ristorazione collettiva, in particolare quella scolastica”, conclude Ghiselli.

## A cosa servono le Linee guida

Dopo ben quindici anni, questo lavoro di revisione era davvero necessario perché la nutrizione è una scienza sempre più complessa: mentre, fino a pochi decenni fa, una sana alimentazione tendeva principalmente a correggere le carenze, oggi si chiede molto di più che il semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali. Sana alimentazione significa anche protezione dalle malattie cronicodegenerative, promozione di salute e longevità, sostenibilità sociale ed ambientale, migliore qualità della vita. “L'obiettivo prioritario delle Linee Guida - chiarisce Ghiselli - è 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. A questo, non solo, è dedicata la prima direttiva, ma il tema viene trattato in molte altre, poiché l'eccesso di peso è considerato non solo come fattore di rischio, ma come condizione pre-patologica delle malattie cronicodegenerative che più

incidono sullo stato di salute della popolazione, come le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori". Oltre che per i medici, le Linee Guida sono uno strumento prezioso per chiunque voglia mangiare in modo sano e a partire da oggi sarà possibile scaricarle dal sito [www.crea.gov.it](http://www.crea.gov.it)

RASSEGNA STAMPA

## CREA: PRESENTA LE NUOVE LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

ROMA - 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" dell'edizione 2018 delle **Linee guida** per una sana alimentazione, realizzata dal **CREA**, con il suo Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione. 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, in cui ogni risultato, ogni conclusione e tutte le raccomandazioni sono state sostanziate e supportate dalla letteratura scientifica pubblicata e criticamente revisionata. (SEGUE).

## CREA: PRESENTA LE NUOVE LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE -2-

Esso e' basato sulle evidenze derivate da studi epidemiologici, clinici e di intervento, sull'analisi delle revisioni sistematiche della letteratura, meta-analisi, report di agenzie transnazionali 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 novita': "Piu' frutta e verdura", in considerazione della loro importanza nel quadro di un'alimentazione bilanciata e nella promozione della salute; "Sostenibilita' delle diete", relativa all'impatto ambientale e all'accessibilita' socioeconomica di una dieta sana; "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 le controindicazioni. 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" per un'alimentazione equilibrata. Infine, sono state ampliate le parti pratiche del documento, come le "false credenze" e i "come comportarsi" piu' numerosi box di approfondimento.

## **CIBO. CREA PRESENTA LE NUOVE LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE**

Roma, 5 dic. - 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. (SEGUE)



## **CIBO. CREA PRESENTA LE NUOVE LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE -2-**

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: "Piu' frutta e verdura", in considerazione della loro importanza nel quadro di un'alimentazione bilanciata e nella promozione della salute; "Sostenibilita' delle diete", relativa all'impatto ambientale e all'accessibilita' 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.

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" piu' numerosi box di approfondimento che, senza interrompere o appesantire il testo, si trovano a margine dei vari capitoli.

## ALIMENTI: CREA, ATTENZIONE A DIETE E A INTEGRATORI SENZA BASI SCIENTIFICHE

Le nuove **linee guida** per una sana alimentazione strizzano l'occhio anche alla sostenibilità Roma, 5 dic. (AdnKronos Salute) - Equilibrio, varietà e moderazione, all'insegna della tradizione italiana e della dieta mediterranea, con un occhio alla migliore ricerca scientifica e uno alla sostenibilità:

questi gli 'ingredienti' dell'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.

Per l'Italia, si presentano come le "uniche indicazioni istituzionali per un'alimentazione equilibrata dirette alla popolazione sana, autorevoli e libere da condizionamenti, redatte periodicamente". Sono state elaborate con il supporto di una 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 resta 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.

Se le 13 nuove **linee guida** di questa edizione rispecchiano in larga parte quelle del 2003 ancora scientificamente valide, ci sono 3 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; "Attenzione alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche", per 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. (segue)

## ALIMENTI: CREA, ATTENZIONE A DIETE E A INTEGRATORI SENZA BASI SCIENTIFICHE (2)

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 i box di approfondimento che, senza interrompere o appesantire il testo, si trovano a margine dei vari capitoli. A breve le **Linee guida** saranno online sul sito del **Crea**.

## AGRICOLTURA

# **CREA: ECCO LE LINEE GUIDA PER UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE**

Le Linee Guida per una sana alimentazione sono - con i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (LARN) per la popolazione italiana - gli strumenti di orientamento delle politiche alimentari del Paese. Si tratta di due documenti di ampio consenso che rappresentano la posizione condivisa del mondo della scienza in tutte le sue accezioni: Accademia, Enti di Ricerca, Società Scientifiche che operano nel campo degli alimenti e della nutrizione. Il Crea le ha presentate nel corso di una conferenza stampa al Ministero delle Politiche Agricole.

I LARN sono le raccomandazioni nutrizionali, ossia fissano le quantità di nutrienti e di energia in grado di soddisfare i relativi bisogni, nonché le quantità che, qualora in eccesso, potrebbero comportare effetti negativi sulla salute. Sono valori validi per tutti, in qualunque posto del mondo, ovviamente adattati alle diverse fasce di età, sesso, condizioni fisiologiche ecc.

Le Linee Guida, invece, sono le raccomandazioni basate sugli alimenti e sulla dieta, ossia indicano con quali scelte alimentari, a seconda delle tradizioni e delle abitudini locali, si possono soddisfare i LARN. Esse si propongono la tutela della salute in situazioni in cui fattori socioeconomici e comportamentali determinino eccessi o carenze di assunzione alimentare, con conseguenti effetti sulla salute dell'individuo. I due strumenti sono quindi intimamente correlati: le Linee Guida traducono gli obiettivi nutrizionali fissati nei LARN in indicazioni alimentari pratiche e la loro revisione periodica segue generalmente quella dei LARN.

La caratteristica principale delle Linee Guida per una sana alimentazione è quella di rappresentare il consenso di una commissione multidisciplinare, con messaggi rivolti alla popolazione generale, in modo autorevole e libero da condizionamenti. È quindi un lavoro rigorosamente collettivo, un'operazione collegiale che mette a confronto il maggior numero possibile di opinioni, di pareri scientifici, di validazioni sperimentali e di competenze personali. Gli argomenti che vengono trattati sono assai numerosi e moltissimi sono i contributi specialistici che sono stati richiesti e raccolti, per cui non è mai possibile che prevalgano singoli pareri. L'ampiezza della commissione e la collegialità delle decisioni

sono il meccanismo di garanzia e di autocontrollo delle Linee Guida, che trovano la loro validazione sia nella massima adesione ai documenti ufficiali reperibili nella comunità scientifica mondiale, sia in tutta una serie di verifiche e riscontri incrociati all'interno del comitato di esperti.

Le Linee Guida per una sana alimentazione raccolgono e aggiornano periodicamente una serie di consigli e indicazioni alimentari, elaborate da un'apposita commissione scientifica, costituita da prestigiosi studiosi del mondo dell'alimentazione e non solo. E, attraverso una più dettagliata informazione ai consumatori, fondata su dati oggettivi e scientificamente convalidati, sono finalizzate ad indurre il più elevato numero possibile di persone ad adottare comportamenti alimentari più sani e consapevoli.

L'Ente pubblico italiano che, secondo la sua legge istitutiva (Legge n.258/63; Legge n.70/75; D. Lgs 454/99), fin dalla sua costituzione nel 1963, ha il compito specifico di promuovere la sana alimentazione, anche attraverso la revisione periodica delle Linee Guida, è stato prima l'Istituto Nazionale della Nutrizione (INN), divenuto poi INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) ed infine, oggi **Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA (CREA Alimenti e Nutrizione)**.

In Italia, la prima edizione delle "Linee Guida per una sana alimentazione" è stata pubblicata nel 1986; erano e sono tuttora, dopo le varie revisioni, le uniche indicazioni istituzionali valide per indirizzare il cittadino ad un'alimentazione equilibrata. Nel 1997, a distanza di 10 anni dalla prima edizione, è stata eseguita la prima revisione, cui è seguita una seconda nel 2003. La presente revisione 2018 è, dunque, la quarta edizione delle Linee Guida e, pur nel solco della continuità con le precedenti, presenta moltissimi spunti di novità.

Una prima, importante novità è proprio il gruppo di esperti che ha strutturato il documento, molto più ampio rispetto alle precedenti edizioni. La commissione è composta da più di 100 membri e comprende: le rappresentanze dei Ministeri coinvolti nelle tematiche delle Linee Guida, le cattedre di nutrizione più importanti dell'Accademia italiana, le società scientifiche di ambito nutrizionale e medico e le associazioni di medici, dietisti, biologi e consumatori, oltre ad una parte rilevante della comunità scientifica del **CREA Alimenti e Nutrizione**.

◀ La strutturazione delle Linee Guida 2018 è stata possibile grazie alla predisposizione di un corposo dossier scientifico di riferimento, in cui ogni risultato, ogni conclusione e tutte le raccomandazioni sono state sostanziate e supportate dalla letteratura scientifica pubblicata e criticamente revisionata: si tratta di un passaggio essenziale, quando si danno indicazioni verso scelte che possono incidere anche pesantemente su un mercato con considerevoli interessi. Il dossier scientifico della revisione 2018 delle Linee Guida rappresenta il lavoro di riferimento che valida quanto scritto poi nel documento divulgativo. 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 merito a dati di consumo alimentare e a dati epidemiologici.

Questo lavoro di revisione si è reso necessario perché la nutrizione è una scienza sempre più complessa: mentre, fino a pochi decenni fa, una sana alimentazione tendeva principalmente a correggere le carenze, oggi si chiede molto di più che il semplice soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali. Sana alimentazione, in un'ottica moderna, assume molteplici significati: protezione dalle malattie cronico-degenerative, promozione di salute e longevità, sostenibilità sociale ed ambientale, migliore qualità della vita.

L'obiettivo prioritario delle Linee Guida è 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. A questo, non solo, è dedicata la prima direttiva, ma il tema viene trattato in molte altre, poiché l'eccesso di peso è considerato non solo come fattore di rischio, ma come condizione pre-patologica delle malattie cronico-degenerative che più incidono sullo stato di salute della popolazione, come le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori. Quindi, proprio in tal senso, in ciascuna delle Linee Guida, si possono trovare dei paragrafi specifici sui comportamenti alimentari mirati alla prevenzione.

Le Linee Guida italiane per una sana alimentazione sono ritagliate sulla base dell'ormai ben noto modello alimentare mediterraneo, che - anche se poco seguito - è universalmente riconosciuto come quello che coniuga in modo più efficace salute e benessere con appagamento sensoriale.

Allo stesso modo in cui le evidenze scientifiche sono divenute più numerose negli ultimi decenni, anche le Linee Guida 2018 presentano un volume più poderoso rispetto alle precedenti revisioni; sono un documento più corposo, in cui è cresciuto anche il numero delle direttive, che da 10 sono diventate 13 e ognuna è trattata in modo più approfondito. È stata inserita una direttiva specifica su "Più frutta e verdura", in considerazione dell'importanza di questi alimenti nel quadro di un'alimentazione bilanciata e nella promozione della salute. Infatti, l'evidenza scientifica, che è andata sempre più consolidandosi nel tempo, è proprio il legame tra consumi di frutta e verdura e prevenzione delle malattie cronico-degenerative, obesità e mortalità prematura.

Una seconda, nuova direttiva riguarda la sostenibilità, sia ambientale - per l'impatto delle diverse scelte alimentari - sia economica e sociale, cioè legata al costo di una dieta sana. Sono moltissime, infatti, le scelte alimentari che sono sia salutari che sostenibili per l'ambiente e affrontabili senza appesantire il bilancio familiare. Riorganizzarle, indirizzandole verso frutta, verdura, legumi e cereali (meglio se integrali), consente di guadagnare salute, rispettare l'ambiente e risparmiare denaro.

La produzione di cibo presenta un inevitabile impatto ambientale e assicurare la sua sostenibilità a lungo termine in tal senso necessita un ripensamento delle scelte alimentari: per questo è stato considerato un tema importante da trattare nella revisione 2018 delle Linee Guida.

Un'altra direttiva introdotta *ex novo* è "Attenzione alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche". Sulla dietoterapia e sull'uso di integratori (dimagranti o di altro tipo), troppi messaggi discordanti, troppe facili promesse, troppe false premesse disorientano continuamente il consumatore, per cui si è ritenuto necessario stabilire punti fermi su questi aspetti. Sono state trattate le criticità dei vari stili dietetici più in voga per la perdita di peso (iperproteico, paleolitico, Atkins, Dukan, ecc.), mettendo in evidenza le ragioni della loro nascita, l'efficacia per il dimagrimento e, soprattutto, le controindicazioni.

Oltre a questi argomenti, che rappresentano elementi di novità per le Linee Guida, compito del gruppo di esperti è stato quello di tradurre i documenti scientifici per trasmettere un'informazione semplice al consumatore e, soprattutto, raccomandazioni pratiche da seguire. A tal fine, sono state ampliate le parti pratiche del documento, come le "false credenze" e i "come comportarsi": si ritiene, infatti, che attraverso messaggi di questo tipo - semplici e finalizzati ad essere recepiti dal consumatore- si possano veicolare indicazioni importanti. Il lettore più interessato, invece, troverà diversi spunti più tecnici nei più numerosi box di approfondimento che, senza interrompere o appesantire il testo, si trovano a margine dei vari capitoli.

Nelle Linee Guida 2018, inoltre, sono stati compilati per la prima volta piani dietetici, anche ipocalorici, che includano alimenti provenienti da tutti i gruppi alimentari, utilizzando come riferimento le "*porzioni standard italiane*", la cui corretta conoscenza da parte del consumatore è di importanza fondamentale per una alimentazione equilibrata. Il capitolo delle "porzioni" dei LARN rappresenta l'anello di congiunzione tra i due documenti. Nei LARN vengono definite le entità delle porzioni dei diversi alimenti, le cui frequenze di consumo sono state stabilite in questo documento, per la costruzione di piani alimentari completi ed equilibrati, con alimenti di uso comune, facilmente disponibili e aderenti ai criteri di cultura e tradizione del nostro Paese.

Novità assoluta di questa revisione, frutto di una decisione lungamente ponderata, consiste nell'introduzione di raccomandazioni pratiche di profili di consumo anche per i bambini e gli adolescenti, per aiutare le famiglie ad organizzare un'alimentazione quotidiana, varia ed equilibrata, anche per l'età evolutiva. È questo un argomento molto importante, non presente nella revisione del 2003, ma molto richiesto sia dagli operatori tecnici (es. mense scolastiche) che dal mondo della comunicazione, che dai consumatori. È stato svolto un notevole lavoro di adattamento delle porzioni dei diversi alimenti per renderle idonee anche ai bambini e ai ragazzi, a partire dalle porzioni definite per l'adulto, ed è questo un punto fondamentale nonché compito specifico delle Linee Guida, per il conseguimento di un'alimentazione sana. In quest'ottica, anche il settore della ristorazione collettiva, in particolare quella scolastica, può svolgere un ruolo di particolare importanza: sia producendo e distribuendo pasti nel rispetto delle indicazioni delle Linee guida, sia diffondendo ai propri utenti un'informazione alimentare coerente con i principi contenuti nelle Linee Guida stesse.

Da quanto detto, si comprendono l'opportunità e la necessità di una periodica revisione delle Linee Guida che sia comunque in continuità con le precedenti edizioni. Infatti, quando possibile, l'approccio è stato conservativo e quanto ancora valido delle precedenti

revisioni è stato mantenuto anche nelle Linee Guida 2018. Una periodica revisione e diffusione delle Linee Guida è necessaria anche per guidare il consumatore tra le troppe informazioni false, superficiali e discordanti di un mondo che sempre più spesso parla di nutrizione e di alimentazione, senza le necessarie competenze. Il “fai da te” è la conseguenza più immediata della confusione mediatica, così come, purtroppo, è sempre più opinione comune pensare che i benefici di una sana alimentazione possano essere racchiusi in una pillola o in un integratore o che possano esistere “superfood” a cui vengono attribuite proprietà salvifiche. Diete estreme o sconsiderate oppure ricerca di alternative ingannevoli verso il dimagrimento facile ed immediato sono illusioni che distraggono dal percorso più salutare, rappresentato dal cambiamento dello stile di vita e dall’adozione di un comportamento alimentare più sano. A complicare lo scenario concorrono anche alcuni professionisti e specialisti in nutrizione, con prescrizioni di modelli alimentari fantasiosi o “scorciatoie” dei quali conoscono, o dovrebbero conoscere, i limiti.

Le 13 direttive sono state suddivise in quattro blocchi logici: il primo è sul bilanciamento dei nutrienti per il mantenimento del peso; il secondo è dedicato agli alimenti o gruppi il cui consumo deve essere incentivato, come frutta e verdura; il terzo riguarda nutrienti particolarmente critici nella dieta attuale e il cui consumo dovrebbe essere ridotto, come sale, zuccheri liberi, alcol; il quarto è incentrato sul “come fare” ad assicurarsi un’alimentazione varia, completa di tutti i nutrienti, sicura, salutare e sostenibile, per le diverse età e condizioni della vita.

Mai come in questo periodo, dunque, è sentita l’esigenza di mettere a disposizione del consumatore uno strumento come questo, i cui contenuti siano condivisi dalle istituzioni scientifiche, frutto del più ampio consenso, aggiornato nei suoi contenuti, ma che sia, al tempo stesso, anche più funzionale, nel rispetto dei tempi che cambiano, facilmente comprensibile e utilizzabile, nonché capace di far convivere informazioni di carattere più spiccatamente tecnico-scientifico con indicazioni pratiche.

Obiettivo e beneficiario delle Linee Guida è il consumatore, ma anche gli operatori sanitari che si occupano di nutrizione, prevenzione ed educazione alla salute, il mondo della produzione, il giornalista o più in generale il comunicatore scientifico che voglia affrontare in maniera corretta il difficile compito di veicolare messaggi corretti al consumatore.

È inoltre auspicabile che le Linee Guida costituiscano la base per i programmi di educazione alimentare fuori e dentro la Scuola in quanto è ormai assodato che l’acquisizione di una buona cultura alimentare, a partire dalla scuola, sia la base per la salute del bambino e del futuro adulto.



## ALIMENTAZIONE: **CREA** PRESENTA LE NUOVE LINEE GUIDA, TUTTE LE NOVITA' DELL'EDIZIONE 2018

– 05 dicembre 2019 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 vogliono 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.

RASSEGNA SCIENTIFICA

## Crea presenta le nuove Linee Guida per una Sana Alimentazione

Equilibrio, varietà e moderazione

Roma, 5 dic. (askanews) - 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. (Segue)

## Crea presenta le nuove Linee Guida per una Sana Alimentazione -2-

Roma, 5 dic. (askanews) - In generale, l'edizione 2018 si presenta più corposa rispetto alle precedenti revisioni ed è suffragata da un voluminoso dossier scientifico di riferimento, [crea.gov.it](http://crea.gov.it), 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. (Segue)

## Crea presenta le nuove Linee Guida per una Sana Alimentazione -3-

Roma, 5 dic. (askanews) - 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.

## Nuove Linee Guida **Crea** per una sana alimentazione

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 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 da un team di oltre 100 esperti periodicamente, a partire dal 1986 e fino al 2003, dal **Crea Alimenti e Nutrizione** (allora Istituto Nazionale della Nutrizione e poi Inra), che hanno raggiunto ogni volta milioni di persone

L'obiettivo prioritario delle Linee Guida resta 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.

Tre le 13 nuove Linee Guida di questa edizione 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.

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".

## Crea pubblica le nuove linee guida alimentari: attenti alle diete fai da te



Equilibrio, varietà e moderazione, all'insegna della tradizione italiana e della dieta mediterranea, con un occhio alla migliore ricerca scientifica e uno alla sostenibilità: questi gli "ingredienti" dell'Edizione 2018 delle Linee guida per una sana alimentazione italiana, realizzata dal Crea e presentate al Mipaaf.

Se i 13 capisaldi in larga parte quelli del 2003, ancora scientificamente validi, 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", principio dedicato a guidare il consumatore nella giungla delle diete alla moda e fai da te, mettendo in evidenza le ragioni della loro nascita, l'efficacia per il dimagrimento e, soprattutto, le controindicazioni.

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 un’alimentazione equilibrata.

Si tratta, per l’Italia, delle uniche indicazioni istituzionali per un’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.

In generale, l’edizione 2018 si presenta più corposa rispetto alle precedenti revisioni ed è suffragata da un voluminoso dossier scientifico di riferimento, in cui ogni risultato, ogni conclusione e tutte le raccomandazioni sono state sostanziate e supportate dalla letteratura scientifica pubblicata e criticamente revisionata. Il documento è basato sulle evidenze derivate da studi epidemiologici, clinici e di intervento, sull’analisi delle revisioni sistematiche della letteratura, report di agenzie transnazionali (Efsa, Oms, Fao ecc.) , o di organizzazioni con specifica missione istituzionale in ambito di nutrizione e salute.

[Scarica la sintesi delle nuove Linee guida](#)



**Contenuto dell’Edizione 2018 delle Linee Guida per una Sana Alimentazione**

**I. BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO**  
1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

**II. PIU’ È MEGLIO**  
2. Più frutta e verdura  
3. Più cereali integrali e legumi  
4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

**III. MENO È MEGLIO**  
5. Grassi: scegli quali e limita la quantità  
6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio  
7. Il sale? Meno è meglio  
8. Bevande alcoliche: il meno possibile

**IV. SCEGLI LA VARIETA’, LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITA’**  
9. Varia la tua alimentazione: come e perché  
10. Consigli speciali per...  
11. Attenti alle diete e all’uso degli integratori senza basi scientifiche  
12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te  
13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire

09 Dicembre 2019



## Più legumi e latte, le nuove linee guida nazionali per una sana alimentazione

La dieta mediterranea e in generale un'alimentazione a forte contenuto vegetale si confermano stili ottimali sia per tenersi in salute sia per ridurre l'impatto sull'ambiente. Bisogna aumentare proteine di origine vegetale, consumate troppo poco. Ma anche di latte non ne beviamo abbastanza

Qual è la **dieta migliore** per stare in salute e far star bene anche il **pianeta**? La dieta **mediterranea** si conferma uno stile alimentare ideale? A rispondere, oggi, è **il Centro di ricerca alimenti e nutrizione (Crea)**. Dopo più di 10 anni dalle precedenti, infatti, il centro ha appena elaborato le nuove *Linee guida per una sana alimentazione*, aggiungendo alle **regole già esistenti** alcune nuove importanti raccomandazioni. Quattro ministeri (Agricoltura, Ambiente, Istruzione e Salute) e più di 100 esperti hanno partecipato alla **stesura del testo**, che aggiunge alcune raccomandazioni all'edizione precedente e si concentra sul concetto di **riduzione dello spreco** inteso sia come frutto dell'acquisto e del consumo eccessivo di alimenti – alla base dell'aumento di peso e di varie patologie – sia come spreco alimentare, che ha un **impatto negativo sull'ambiente**. Ne abbiamo parlato con **Laura Rossi, ricercatrice del Crea e Coordinatore generale della commissione di revisione delle linee guida appena pubblicate**.

### Ridurre le porzioni. E gli sprechi

Le nuove linee guida contengono **13 raccomandazioni** invece che 10. “*Ci sono tre focus in più rispetto alle precedenti, quelle del 2003*”, spiega **Rossi**, “*C'è un punto sull'importanza di frutta e verdura e di tutti i prodotti di origine vegetale, un secondo elemento riguarda la necessità di una maggiore attenzione all'uso degli integratori alimentari, e il terzo la riduzione degli eccessi*”. In particolare, ciò che emerge con forza è che la **sostenibilità alimentare e ambientale** spesso coincidono. “*Una strategia importante per non aumentare di peso è non comprare troppi cibi*”, ricorda Rossi. “*Se acquistiamo il necessario, sempre senza escludere qualche piccolo piacere per*

*la gola, non mangiamo troppo ed evitiamo eccessi per il metabolismo nonché riduciamo l'impronta ecologica".*

In tal senso, è bene **ridurre** il consumo di **carne rossa** che, se in quantità eccessiva, può avere effetti negativi sia sulla salute sia per il pianeta. *“Non si dovrebbe superare una porzione di carne rossa (100 grammi) a settimana”,* sottolinea Rossi, *“mentre considerando anche le carni bianche possiamo mangiare tre porzioni di carne a settimana. Mediamente non siamo una popolazione che mangia troppa carne rossa ma eccediamo nel consumo **salumi**”.*

### **Aumentare legumi, frutta e verdura**

Per limitare la carne, una strategia efficace è quella di virare verso un'alimentazione ad **alto contenuto vegetale**, in particolare di **frutta, verdura, legumi e cereali integrali**. *“E incrementare le proteine di origine vegetale, che ancora consumiamo troppo poco”,* rimarca l'esperta. *“Assumiamo in media meno di una porzione di legumi a settimana, mentre dovremmo consumarne due o tre”.* Ma bisogna aumentare anche la frutta e la verdura, uno scudo contro diverse malattie cronico-degenerative, come **cancro**, patologie cardiovascolari e diabete. Per arrivare alle cinque porzioni raccomandate al giorno l'ideale è di assumere anche piccole quantità di frutta e verdura non solo come contorno, ci spiega l'esperta. Per esempio, si può mettere la verdura nella pasta oppure se si deve preparare un dolce, come un **tiramisù**, si può scegliere di mettere meno crema e un po' di frutta, come delle fragole: questo aiuta ad aumentare il volume e il senso di sazietà, riducendo zuccheri, grassi e calorie.

### **Troppo poco latte**

Inoltre, mangiamo molti **formaggi** ma beviamo **poco latte**. *“Dovremmo assumere circa tre porzioni di latte da 125 ml al giorno (le dimensioni di un barattolino di yogurt, meno di un bicchiere d'acqua), invece in media siamo sotto le due porzioni al giorno”,* chiarisce Rossi. *“Meno del 40% delle persone beve la classica tazza di latte di mattina, che fornisce già due porzioni di questo alimento”.* E per gli intolleranti? *“Per chi ha un'intolleranza documentata, un valido sostituto è rappresentato dal latte delattosato, che ha le stesse caratteristiche nutrizionali. Ma attenzione a non auto-diagnosticarsi il disturbo: in chi non è intollerante ma smette di bere il latte classico preferendo quello senza lattosio l'enzima preposto alla digestione del latte potrebbe smettere di funzionare e così alla lunga la persona potrebbe realmente diventare intollerante”.*

### **Gli altri focus per una sana alimentazione**

Inoltre, attenzione anche alle modalità con cui si assumono gli **integratori**. Un altro punto aggiunto nella nuova edizione riguarda poi le diete basate sul **consumo eccessivo** di integratori. *“Si tratta di diete che vanno a volte di moda”,* sottolinea Rossi, *“mentre bisogna ricordare che gli integratori alimentari, spesso necessari e molto importanti (ad esempio in certe condizioni l'acido folico), non sono sostituti di una sana alimentazione”.*

Infine, un focus all'interno delle linee guida riguarda la dieta dei più piccoli, con raccomandazioni specifiche a seconda delle diverse fasce d'età. *“Una parte si concentra sull'alimentazione dei piccolissimi, da 0 a 12 mesi e un'altra parte su quella di **bambini e ragazzi** fino a 18 anni”*, commenta Rossi. Questo serve a dare indicazioni sui bisogni nutrizionali e ad adattare le porzioni fornendo una guida per genitori, pediatri, ma anche per chi si occupa della ristorazione, in particolare le **mense** scolastiche.

RASSEGNA STAMPA