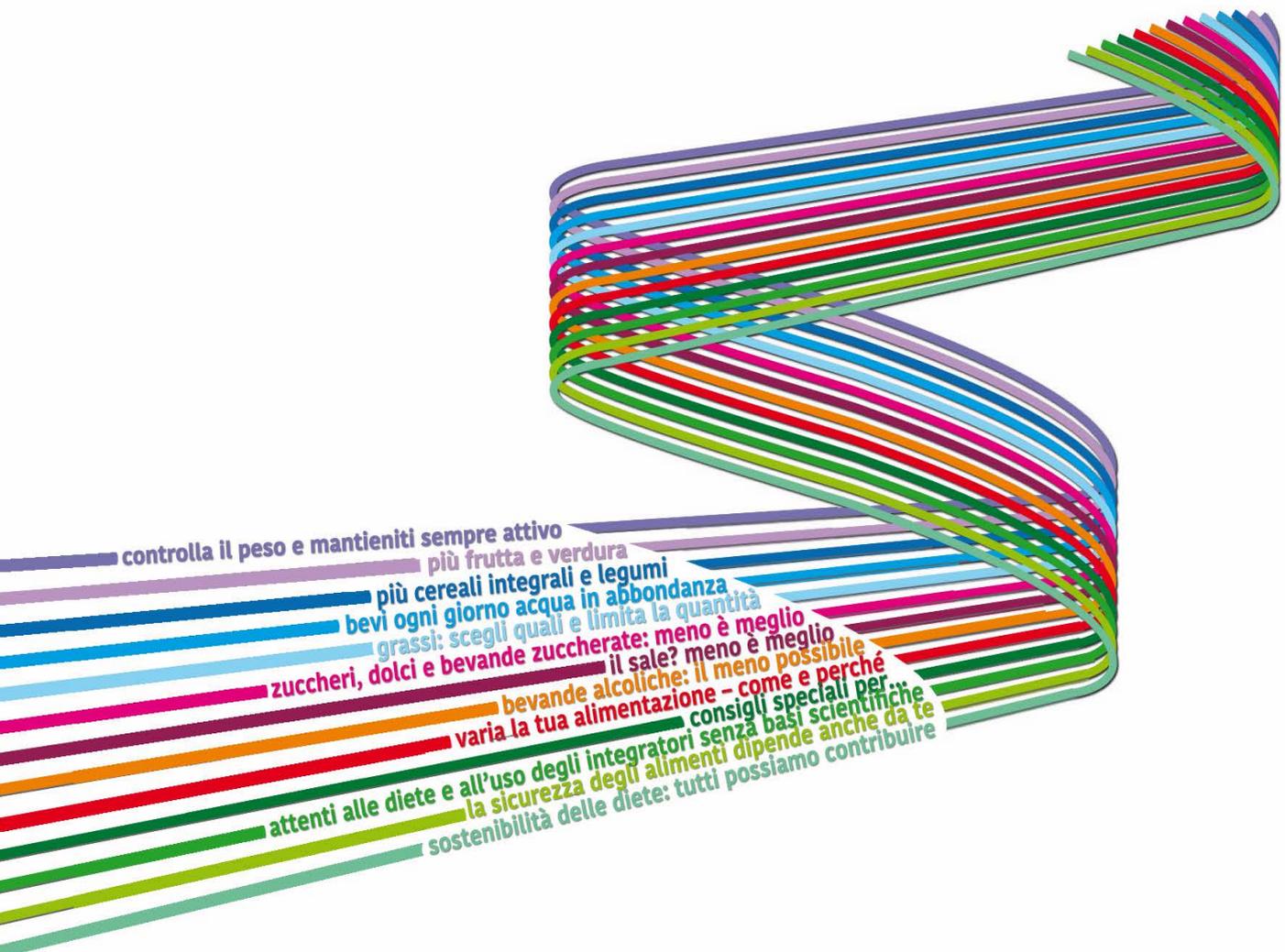


Linee guida per una sana alimentazione





CENTRO DI RICERCA ALIMENTI E NUTRIZIONE

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Revisione 2018

Novembre, 2019

ISBN 9788833850375

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere fotocopiata, riprodotta, archiviata, memorizzata o trasmessa in qualsiasi forma o mezzo – elettronico, meccanico, reprografico, digitale – se non nei termini previsti dalla legge che tutela i Diritti d'Autore. Per eventuali autorizzazioni il permesso andrà richiesto al CREA Alimenti e Nutrizione (an@crea.gov.it).

La pubblicazione rappresenta il risultato del lavoro di un gruppo di esperti e ne riflette la posizione ufficiale.

A cura del gruppo di esperti costituito con determinazione DG CRA-EX INRAN n. 10 del 14.02.2013 presso il Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione del Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA) per l'elaborazione delle "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" - Revisione 2018:

Presidenti	Andrea Ghiselli, Marcello Ticca	Coordinatore generale	Laura Rossi
Comitato di Coordinamento e di Redazione	Sibilla Berni Canani, Laura Censi, Eugenio Cialfa, Amleto D'Amicis, Laura Gennaro, Andrea Ghiselli, Catherine Leclercq, Giovanni Battista Quaglia, Laura Rossi, Umberto Scognamiglio, Stefania Sette, Marcello Ticca		
Componenti			
Rita Acquistucci	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Umberto Agrimi	Istituto Superiore di Sanità, Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e sicurezza alimentare, Roma		
Tiziana Amoriello	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Claudia Arganini	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Elena Azzini	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Irene Baiamonte	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Simona Baima	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Gianvincenzo Barba†	Istituto di Scienze dell'Alimentazione del Consiglio Nazionale delle Ricerche, Avellino		
Lorenzo Barnaba	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Nino Carlo Battistini	Università di Modena e Reggio Emilia (F.R.)		
Sibilla Berni Canani	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Furio Brighenti	Università degli Studi di Parma		
Pasquale Buonocore	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Giulia Cairella	Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), UOC SIAN – Dipartimento di Prevenzione, ASL Roma 2, Roma		
Emanuela Camilli	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Raffaella Canali	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Lucio Capurso	Primario Emerito Gastroenterologia, Ospedale San Filippo Neri, Roma		
Marina Carbonaro	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Marina Carcea	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Michele Carruba	Università degli Studi di Milano		
Giovina Catasta	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Laura Censi	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Eugenio Cialfa	già Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), Roma		
Donatella Ciarapica	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Francisco Javier Comendador	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma		
Claudio Cricelli	Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie (SIMMG), Firenze		
Massimo Cuzzolaro	già Università degli Studi di Roma "La Sapienza". Editor in Chief di Eating and Weight Disorders Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity		
Amleto D'Amicis	già Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), Roma		

Valeria del Balzo	Università degli Studi di Roma "La Sapienza"
Eugenio Del Toma	Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI), Roma
Chiara Devirgiliis	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Gabriella Di Lena	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Massimiliano Dona	Unione Nazionale Consumatori, Roma
Lorenzo Maria Donini	Università degli Studi di Roma "La Sapienza"
Alessandra Durazzo	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Marika Ferrari	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Gaetana Ferri	Ministero della Salute, Direttore Generale DGISAN, Roma
Alberto Finamore	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Giuseppe Fatati	Ospedale S. Maria, Terni
Myriam Galfo	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Claudio Galli†	Università degli Studi di Milano
Laura Gennaro	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Andrea Ghiselli	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Rosalba Giacco	Istituto di Scienze dell'Alimentazione del Consiglio Nazionale delle Ricerche, Avellino
Michelangelo Giampietro	Docente della Scuola dello Sport del CONI – Roma. Medicina dello sport ASL Viterbo e Roma2
Marcello Giovannini	Società Italiana di Nutrizione Pediatrica (SINUPE), Milano
Emilia Guberti	Coordinamento SIAN nazionale Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica, UOC Igiene Alimenti e Nutrizione Az. USL di Bologna
Federica Intorre	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Carlo La Vecchia	Università degli Studi di Milano
Catherine Leclercq	Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO) in posizione fuori ruolo dal Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Cinzia Le Donne	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Rosa Lenoci	Associazione Biologi Nutrizionisti Italiani (ABNI)
Francesco Leonardi	Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare, Milano
Ginevra Lombardi Boccia	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Caterina Lombardo	Università degli Studi di Roma "La Sapienza"
Massimo Lucarini	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Sabrina Lucchetti	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Lucio Lucchin	Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI), Bolzano
Pamela Manzi	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Stefania Marconi	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Luisa Marletta	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Deborah Martone	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Maria Mattera	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Francesca Melini	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma

Elena Mengheri	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Pietro Antonio Migliaccio	Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (SISA), Roma
Elisabetta Moneta	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Lorenzo Morelli	Preside Facoltà di Agraria UC Piacenza
Valentina Narducci	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Fausta Natella	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Elena Orban	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Sergio Pacini†	Associazione Biologi Nutrizionisti Italiani (ABNI)
Flavio Paoletti	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Lucia Paris	Ministero Ambiente, Divisione Ricerca, Innovazione ambientale e mobilità sostenibile in ambito nazionale ed europeo, Roma
Andrea Poli	Società Italiana per lo Studio dell'Aterosclerosi (SISA), Milano
Pierluigi Pecoraro	Dipartimento di Prevenzione SIAN ASL Napoli 3 sud
Marina Peparao	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Giuditta Perozzi	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Raffaella Piccinelli	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Angela Polito	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Marisa Porrini	Università degli Studi di Milano
Gian Battista Quaglia	già Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), Roma
Antonia Ricci	Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie, Padova
Antonio Raffo	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Giulia Ranaldi	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Romana Roccaldo	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Marianna Roselli	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Laura Rossi	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Stefania Ruggeri	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Anna Saba	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Yula Sambuy	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Cristina Scaccini	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Luca Scalfi	Università di Napoli
Emanuele Scafato	Osservatorio Nazionale Alcol – Centro OMS alcol- Istituto Superiore di Sanità, Roma
Maria Laura Scarino	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Umberto Scognamiglio	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Mauro Serafini	Facoltà di Bioscienze e Tecnologie Agroalimentari e Ambientali-Università degli Studi di Teramo
Stefania Sette	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma

Marco Silano	Istituto Superiore di Sanità, UO Alimentazione, nutrizione e salute Roma
Fiorella Sinesio	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Angela Spinelli	Istituto Superiore Sanità, Centro Nazionale per la prevenzione delle malattie e la promozione della salute, Roma
Pasquale Strazzullo	Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), Università degli Studi di Napoli
Marcello Ticca	Coordinatore Linee Guida 2003, già Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), Roma
Elisabetta Toti	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Ersilia Troiano	Associazione Nazionale Dietisti (ANDID), Roma
Valeria Turfani	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Aida Turrini	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Eugenia Venneria	Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), Roma
Alessandro Vienna	Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, Roma

† Nel corso della preparazione delle Linee Guida 2018 sono venuti a mancare i colleghi Gianvincenzo Barba, Claudio Galli e Sergio Pacini che ricordiamo per l'alto valore scientifico.

Testo approvato dal Consiglio Scientifico del CREA il 3 Aprile 2019 (Felice Adinolfi, Marina Carcea, Laura De Gara, Stefania De Pascale, Angelo Frascarelli, Dario Frisio, Silvano Fares, Michele Morgante, Gabriella Morini, Andrea Segrè, Ignazio Verde e Domenico Ventrella).

Revisione generale a cura del Comitato ristretto del Consiglio Scientifico del CREA del Giugno 2019 (Laura De Gara, Angelo Frascarelli, Michele Morgante e Domenico Ventrella) coordinato da Carlo Gaudio e Anna Benedetti.

Revisione finale dell'Ottobre 2019 a cura di Carlo Gaudio e Anna Benedetti.

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Revisione 2018

INDICE

Presentazione	pag. 11
Preface	pag. 13
Introduzione	pag. 15

BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo	pag. 21
---	---------

PIÙ È MEGLIO

2. Più frutta e verdura	pag. 39
3. Più cereali integrali e legumi	pag. 51
4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza	pag. 61

MENO È MEGLIO

5. Grassi: scegli quali e limita la quantità	pag. 75
6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio	pag. 91
7. Il sale? Meno è meglio	pag. 101
8. Bevande alcoliche: il meno possibile	pag. 111

SCEGLI LA VARIETÀ, LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITÀ

9. Varia la tua alimentazione: come e perché	pag. 125
10. Consigli speciali per...	pag. 145
11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche	pag. 183
12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te	pag. 203
13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire	pag. 223

PRESENTAZIONE

Il rapporto tra nutrizione, corretta alimentazione e salute è naturalmente molto stretto.

Nella storia recente del nostro Paese, sul piano della salute, si è passati dalla sottanutrizione di un terzo della popolazione negli anni Trenta al sovrappeso, che riguarda oggi quasi il 60% degli italiani, con il 21% di obesi, dati che preoccupano soprattutto in merito al crescente problema dell'obesità infantile. La diffusione progressiva del sovrappeso e dell'obesità nel mondo rende ragione del termine *globesity*, coniato per indicare una vera emergenza globale, che minaccia la salute della popolazione occidentale. In Europa, l'OMS segnala che la frequenza dell'obesità è triplicata negli ultimi due decenni ed ha ormai raggiunto proporzioni epidemiche.

A peggiorare la situazione c'è, poi, la sedentarietà: l'OMS stima infatti che circa il 41% degli europei non svolge alcun tipo di attività fisica nell'arco della settimana e ciò aumenta il rischio di malattie croniche. Secondo l'Atlante delle malattie cardiache e dell'ictus cerebrale, recentemente pubblicato dall'OMS, l'alimentazione non corretta e la sedentarietà rappresentano i maggiori responsabili (preceduti solo dall'abitudine al fumo) dei 17 milioni di morti per malattie circolatorie cardiache e cerebrali. Dopo molti anni di analisi ed oltre 7.000 studi scientifici, l'*American Institute of Cancer Research* (AICR) e il *World Cancer Research Fund* (WRF), due autorevolissime società scientifiche statunitensi, hanno messo a punto un decalogo di raccomandazioni per la prevenzione del cancro a tavola, dove si sottolineano le regole della corretta alimentazione e la raccomandazione di svolgere quotidianamente 30' di attività fisica.

Le fondamentali "regole" da seguire per una sana alimentazione, al fine di conservare un benessere prolungato per tutto l'arco della vita, sono poche e semplici. La prima regola è che nessun alimento – eccezion fatta per allergie o intolleranze – dovrebbe essere escluso da una corretta dieta (il termine deriva dal greco δίαίτα = abitudine, modo di vivere, regola) che, come la gloriosa "Dieta Mediterranea", deve essere ricca di alimenti, completa e varia.

Queste iniziali considerazioni bastano a giustificare l'esigenza di mettere a disposizione del consumatore uno strumento, come le "*Linee Guida per una Sana Alimentazione*", che in Italia sono pubblicate da oltre tre decenni (la prima edizione fu edita nel 1986). Un volume che ha come presupposto lo studio approfondito di tutte le pubblicazioni scientifiche edite nel settore dell'alimentazione, un testo aggiornato nei suoi contenuti, sempre più funzionale rispetto ai tempi che cambiano, facilmente comprensibile e utilizzabile e che, soprattutto, compendia – accanto ad informazioni di carattere più spiccatamente tecnico-scientifico – anche indicazioni pratiche al consumatore (sintetizzate nei riquadri: "*Come comportarsi*", "*False credenze su...*", ecc.).

Siamo dunque davvero lieti di presentare agli *stakeholder* ed al grande pubblico la revisione 2018 delle "*Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana*" del CREA, sotto l'egida del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali.

Roma, Novembre 2019

Il Sub Commissario per l'attività scientifica
Prof. Carlo Gaudio

Il Commissario Straordinario
Cons. Gian Luca Calvi

PREFACE

Securing healthy diets for all has become one of the world's greatest challenges. Food systems are not delivering the healthy diets needed to sustain optimal nutrition and health. At the 2nd International Conference on Nutrition, jointly organized by FAO and WHO (2014), Member States committed to "enhance sustainable food systems by delivering coherent public policies from productions to consumption and across relevant sectors to provide year-round access to food that meets people's nutrition needs and promote safe and diversified healthy diets". In 2015, world leaders committed to achieve the Sustainable Development Goals, with the pledge to leave no one behind.

In April 2016, UN General Assembly proclaimed the United Nations (UN) Decade of Action on Nutrition (2016- 2025), providing a window of high-level political attention to nutrition to scale up collective efforts to enable all people at all times and at all stages of life to attain affordable, diversified, safe and healthy diets. The Government of Italy made clear its engagement in the Decade of Action on Nutrition by constituting a multisectoral and multidisciplinary platform, il Tavolo Italia per la Decade della Nutrizione, led by the Ministry of Health and charged with supporting the implementation of the Decade of Action on Nutrition. Food-based dietary guidelines are an important means to guide information to consumers as well as actions by food system actors (food manufacturers, caterers).

The present food-based dietary guidelines, cannot be more timely as a cornerstone document to form the basis of the dietary and food system changes that Italy is envisioning implementing through the Tavolo Italia. These guidelines give clear guidance on what direction the food system in Italy should take – to increase the consumption of fruits, vegetables, legumes; reduce the consumption of free sugars, salt and alcohol; shift towards healthier fats and to less refined carbohydrates.

We welcome the inclusion of a chapter on sustainability and the inclusion of 'how to behave' sections under each recommendation that make them practical, accessible and easy to implement .

The 2030 Agenda and the vision of the Decade of Action on Nutrition can only be achieved if Governments take steps to ensure its citizens eat well to remain healthy . As a home to a traditional Mediterranean Diet , which is seen as an example of a sustainable healthy diet, Italy is clearly showing leadership . We look forward to the impact of these revised Food- Based Dietary Guidelines in changing diets for the better for current and future generations.

Anna Lartey (Director)
Nutrition and Food Systems Division
Agriculture Organization of the United Nations

Francesco Branca (Director)
Nutrition for Health and Development Food and
World Health Organization

INTRODUZIONE

Le Linee Guida per una sana alimentazione, insieme con i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (LARN) per la popolazione italiana sono tra gli strumenti di orientamento delle politiche alimentari del Paese. 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. Le Linee Guida 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 socio-economici 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 in indicazioni alimentari pratiche gli obiettivi nutrizionali fissati nei LARN e la loro revisione periodica segue generalmente la revisione 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.

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 l'Istituto Nazionale della Nutrizione (INN) poi diventato INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) oggi Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA.

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 quindi 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 rappresentanze dei Ministeri coinvolti nelle tematiche delle Linee Guida, le cattedre di nutrizione rappresentative dell'Accademia italiana, le società scientifiche di ambito nutrizionale e medico e le associazioni di medici, dietisti, biologi e consumatori, oltre ad una rappresentanza importante 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. Il dossier scientifico della revisione 2018 delle Linee Guida rappresenta il lavoro di riferimento che valida quanto scritto nel testo finale. Esso è basato sulle evidenze derivate da numerosi 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. Il dossier completo della documentazione scientifica e il presente documento sono disponibili sul sito web del CREA.

Questo lavoro di revisione si è reso necessario perché la nutrizione è una scienza sempre più complessa. Sana alimentazione in ottica moderna significa protezione dalle malattie cronico-degenerative, significa promozione di salute e longevità, significa sostenibilità sociale ed ambientale. La presente revisione ha,

infatti, come obiettivo prioritario 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 ogni direttiva delle presenti Linee Guida inoltre si possono trovare dei paragrafi specifici proprio sui comportamenti alimentari mirati alla prevenzione delle malattie cronic-degenerative che più incidono sullo stato di salute della popolazione come le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori.

Le Linee Guida italiane per una sana alimentazione sono ritagliate sulla base del modello alimentare mediterraneo, modello che, oltre ad essere ben conosciuto, anche se poco seguito, ha ormai acquisito fama e onore in tutto il mondo come miglior modello attraverso il quale coniugare salute e benessere con appagamento sensoriale.

Così come le evidenze scientifiche sono divenute più ampie negli ultimi decenni, anche le Linee Guida 2018 hanno un volume più ampio 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.

Una seconda, nuova direttiva riguarda la sostenibilità, sia ambientale, per l'impatto delle diverse scelte alimentari, sia economica e sociale, legata cioè al costo di una dieta sana. Riorganizzare le scelte alimentari indirizzandole verso frutta, verdura, legumi e cereali (meglio se integrali) consente di guadagnare salute, rispettare l'ambiente e risparmiare denaro.

Un'altra direttiva introdotta è quella che richiama particolare 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.

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. Per questo sono state ampliate le parti pratiche del documento, come le "false credenze" e i "come comportarsi", perché attraverso messaggi di questo tipo, semplici e in qualche caso curiosi, si possono veicolare indicazioni importanti per il consumatore. Volendo però dare la possibilità di spunti più tecnici al lettore più interessato è stata anche aumentata la numerosità dei box di approfondimento che, senza interrompere o appesantire il testo, si trovano a margine dei vari capitoli.

Le Linee Guida 2018 contengono piani dietetici, anche ipocalorici, che includono 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 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. 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 grande 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.

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. 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 com’è 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 complicare lo scenario anche professionisti e specialisti in nutrizione talvolta concorrono 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. Un primo blocco riguarda il bilanciamento dei nutrienti. Un secondo blocco è dedicato agli alimenti o gruppi il cui consumo deve essere incentivato, come frutta e verdura. Un terzo blocco riguarda nutrienti particolarmente critici nella dieta attuale e il cui consumo dovrebbe essere ridotto come sale, zuccheri liberi, alcol. Infine, l’ultimo blocco è dedicato al “come fare” ad assicurarsi un’alimentazione varia, sicura, salutare e sostenibile.

Le Linee Guida sono rivolte al consumatore, ma anche agli operatori sanitari che si occupano di nutrizione, al mondo della produzione, al giornalista o più in generale al comunicatore scientifico che voglia affrontare in maniera professionale il difficile compito di veicolare messaggi corretti. È inoltre auspicabile che le Linee Guida costituiscano la base per i programmi di educazione alimentare delle scuole, poiché è ormai assodato che l’acquisizione precoce di una buona cultura alimentare costituisca la base per la salute del bambino e dell’adulto.

Roma, Novembre 2019



Andrea Ghiselli e Laura Rossi
a nome del Comitato di Coordinamento