



Ma insomma, cosa dobbiamo mangiare?

Non sapete se dar retta agli influencer, alla TV, al libro di moda, o alle evidenze scientifiche? A volte le notizie presentate dai mass media e dalle reti social colpiscono molto di più delle notizie ufficiali, che spesso si presentano un po' grigie e in sordina. Questo forse è successo anche alle **nuove Linee Guida per una sana alimentazione (LG)**, pubblicate di recente dal **Centro di ricerca Alimentazione e Nutrizione del CREA**, l'ente pubblico che ha il compito di promuovere l'alimentazione sana, anche attraverso la stesura di documenti di indirizzo per la popolazione. Le LG sono uno degli **strumenti ufficiali** che utilizziamo per guidare la popolazione a fare scelte salutari e a districarsi nella giungla di messaggi, spesso fuorvianti, urlati a grande voce da fonti non obiettive e spesso con fini di lucro.

A volte si sente dire che non vale la pena ascoltare le voci ufficiali, perché un giorno ti danno un'indicazione e il giorno dopo ga-

rantiscono che è vero l'opposto. Ma questa è la percezione di chi ascolta o legge le notizie distratamente. Chi si informa un po' più a fondo, nota invece che **le indicazioni scientifiche sono piuttosto stabili nel tempo e coerenti**. Anche il contenuto delle nuove LG non è sostanzialmente cambiato rispetto all'edizione 2003. Non ci sono contraddizioni col passato, vi sono invece **approfondimenti e maggiori evidenze scientifiche**: alimentazione sana e stile di vita attivo proteggono davvero dalle principali malattie non trasmissibili come tumori, malattie cardiovascolari e diabete.

Il documento presenta **14 linee guida**. La prima dice: controlla il tuo peso e mantieniti attivo. **Non ingrassare e fare movimento**, sia moderato che intenso, sono i primi ingredienti per la salute, a tutte le età. Seguono poi gli **alimenti da aumentare**: più frutta e verdura, più cereali integrali e legumi, ogni giorno acqua in abbondanza. Indicazioni semplici,

ma corredate da documentazione, esempi e consigli. **E le cose da diminuire?** Grassi, zuccheri, sale, bevande alcoliche. Per i **grassi** si consiglia di dare la preferenza all'olio extravergine di oliva – l'ingrediente più caratteristico della Dieta Mediterranea - e agli altri oli vegetali: i grassi animali (ricchi di grassi saturi) devono invece essere consumati con molta moderazione. **Zuccheri, dolci e bevande zuccherate**: meno è meglio! Sappiamo che lo zucchero è nel mirino delle autorità di quasi tutti i paesi del mondo. Oltre ad essere il principale responsabile della carie dentaria, è complice dell'aumento di peso che si osserva ormai quasi ovunque, per la brutta abitudine di consumare bibite al posto dell'acqua, per gli snack e i dolci sempre a portata di mano e per tante abitudini scorrette che stiamo abbracciando anche noi, voltando le spalle alle nostre abitudini. Anche il **sale** deve essere ridotto: ne consumiamo molto più di quanto raccomandato. Non basta limitare l'aggiunta di sale nel



Le LG possono essere scaricate dal sito CREA <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>. L'infografica in questo articolo è stata sviluppata dal gruppo "AIE-Prevenzione e Promozione della Salute" e a noi gentilmente fornita dall'AIE stessa (Associazione Italiana di Epidemiologia).

piatto: se compriamo cibo già cucinato, nei bar, nelle rosticcerie, nei take-away, nei ristoranti, nelle mense, consumiamo cibi molto più salati di quelli che prepareremmo noi a casa, ve ne siete mai accorti? È un trucco per farci bere di più e quindi spendere di più in quel locale. E infine le **bevande alcoliche**: spesso le difendiamo, considerandole (almeno il vino) parte della nostra tradizione. Questo è vero, ma il nostro paese ha anche un'altissima incidenza di malattie legate al consumo eccessivo di alcol (es. la cirrosi epatica) e di incidenti legati al suo consumo (incidenti domestici, stradali, violenze). Per non parlare dell'abitudine ormai diffusa tra i giovanissimi di ubriacarsi in occasione di feste o serate in discoteca. Le bevande alcoliche aumentano il rischio di molti tipi di tumore – tra cui il tumore del seno nella donna. Ci sono molti motivi per pensarci bene prima di alzare troppo il gomito.

Le LG passano poi ad un **invito alla varietà, sicurezza e sostenibilità della dieta**. Variare è importante, e le LG aiutano a capire come si possono, a seconda delle età, alternare gli alimenti per costruire un'alimentazione equilibrata e gustosa. Questo è il capitolo chiave per costruire la nostra sana alimentazione, personalizzata. Gli alimenti sono raggruppati, per facilitare la creazione di menù equilibrati. Si raccomanda di alternare, all'interno dello stesso gruppo, le **diverse tipologie di alimenti**, dando la preferenza, all'interno dei gruppi, alle **fonti vegetali**.

1. cereali (soprattutto integrali) e tuberi. Pasta, pane, riso, farro, orzo, quinoa, patate e i loro derivati: fonte di carboidrati complessi, fibra
2. frutta e verdura: fonte di vitamine, minerali, fibra. Pochissime calorie!
3. carne, pesce, uova e legumi: fonte di proteine, mi-

nerali, vitamine (i legumi forniscono anche fibra)

4. latte e latticini: fonte di proteine, grassi, calcio, vitamine

5. grassi da condimento: fonte di acidi grassi e di alcune vitamine

Oltre ai 5 gruppi cardine le nuove LG presentano il gruppo degli **alimenti voluttuari**, quelli cioè di cui potremmo fare a meno. Sono **alimenti con un'alta densità energetica, molto ricchi in zucchero e/o grassi e in alcuni casi ricchi di sale**. Tra questi ci sono gli snack salati e dolci, lo zucchero, il miele, la marmellata, le bevande alcoliche, le bevande zuccherate, le bibite gassate, i succhi e i nettari di frutta, la frutta essiccata o disidratata con zucchero, la frutta sciroppata o candita ed infine, udite udite... le carni trasformate, cioè tutti i salumi, gli affettati ecc. Tutte le carni conservate devono essere consumate solo occasionalmente e in piccola quantità: sono alimenti legati a maggiore incidenza di tumori. Ci sono poi **consigli per vari gruppi di persone**: donne (età fertile, gravidanza, allattamento e menopausa), lattanti, bambini e adolescenti, anziani, sportivi ed atleti. Si parla anche di diete di moda e di integratori, scoraggiando il fai-da-te e gli estremismi. Anche la sicurezza alimentare è importante: igiene in cucina, manipolazione e conservazione degli alimenti, attenzione alla preparazione di conserve casalinghe, lettura delle etichette alimentari sono alcuni dei temi trattati. E per finire la **sostenibilità ambientale**: la riduzione dello spreco e la riduzione degli alimenti di origine animale, che hanno un maggior impatto sull'ambiente, sono le principali raccomandazioni. Una innovazione utile di queste LG sono i box "false credenze". Ecco qualche esempio in basso.

Le verdure: consumare senza olio o altri condimenti grassi	Falso: i grassi di condimento (meglio se olio di oliva) favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili presenti nelle verdure
La frutta ai pasti fa male.	Falso: la vitamina C contenuta nella frutta può aiutare ad assorbire meglio il ferro. La frutta ai pasti può essere un problema solo per chi soffre di problemi di gonfiore intestinale.
Frutta e verdura che vengono da lontano hanno meno nutrienti di quella a Km zero	Falso: la frutta a chilometro zero va bene perché incentiva le produzioni locali e causa meno inquinamento per il trasporto. Per i nutrienti in media non ci sono differenze.
I prodotti senza glutine sono più leggeri e dimagranti.	Falso: i prodotti senza glutine si utilizzano nella terapia della celiachia, una malattia sistemica cronica. Per le persone che non soffrono di questa malattia i prodotti senza glutine sono inutili e costosi.
Lo zucchero di canna è meglio dello zucchero bianco perché meno calorico	Falso: lo zucchero grezzo o zucchero di canna è solo meno raffinato. Il valore calorico è lo stesso. Lo zucchero grezzo non fornisce particolari vantaggi nutrizionali.
Il calcio si può ottenere solo dal latte e dai formaggi	Falso: buone fonti di calcio sono anche alcuni tipi di verdure, come i broccoli e i cavoli, il pesce azzurro (specialmente i piccoli pesci che possono essere mangiati con tutta la lisca), alcuni molluschi e crostacei. Anche il calcio contenuto nelle acque è ben assorbibile.