

Le Linee Guida per una Sana Alimentazione (Edizione 2018)

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.

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.

Contenuto della 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' E' MEGLIO

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

III. MENO E' 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