



Ministero della Salute

FiSM

PRINCIPI PER UNA SANA

alimentazione



Principi per una sana alimentazione

A cura della FISM Federazione Italiana della Società Scientifiche Mediche

Premesse

Numerosi studi epidemiologici hanno dimostrato che gli individui che aderiscono ai principi di una sana e corretta alimentazione durante tutto il corso della vita presentano un minor rischio di sviluppare malnutrizione e patologie croniche non trasmissibili. Tuttavia, a causa di fenomeni come globalizzazione e urbanizzazione, molti paesi hanno sperimentato la “transizione nutrizionale”, cioè un drastico shift dalle abitudini alimentari locali verso una dieta ricca in alimenti processati, ricchi in energia, grassi, zuccheri semplici e sale.

In generale, la composizione bromatologica di una dieta salutare deve essere adattata ai fabbisogni nutrizionali individuali (definiti in base a età, sesso, stile di vita e livello di attività fisica), alle tradizioni socioculturali e all'utilizzo di alimenti disponibili localmente. Tuttavia, i fondamenti di una sana e corretta alimentazione sono comuni a tutti gli individui.

Nel 2019 EAT-Lancet Commission ha proposto un pattern alimentare sano e sostenibile basato sulla drastica riduzione del consumo di cibi non salutari, come ad esempio carne rossa,



grassi di origine animale e zuccheri, a favore di un raddoppio degli alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, legumi, frutta secca, semi e oli vegetali.

Le raccomandazioni per un'alimentazione sana e sostenibile possono essere riassunte come segue:

- preferire il consumo di alimenti di origine vegetale come cereali integrali, legumi, frutta, verdura, noci;
- consumare 2 porzioni di frutta e 3 verdura al giorno, escluse patate, patate dolci, manioca e altre radici amidacee;
- riduzione massima del consumo di alimenti ricchi in zuccheri semplici o bevande zuccherate (inclusi i succhi di frutta) per ottenere meno del 10% dell'apporto energetico totale da zuccheri liberi;
- riduzione massima degli alimenti altamente processati o preconfezionati per la limitazione dell'apporto di grassi a meno del 10% dell'apporto energetico totale;
- meno di 5 g di sale (equivalenti a circa un cucchiaino) al giorno. Il sale è consigliabile che sia essere iodato.

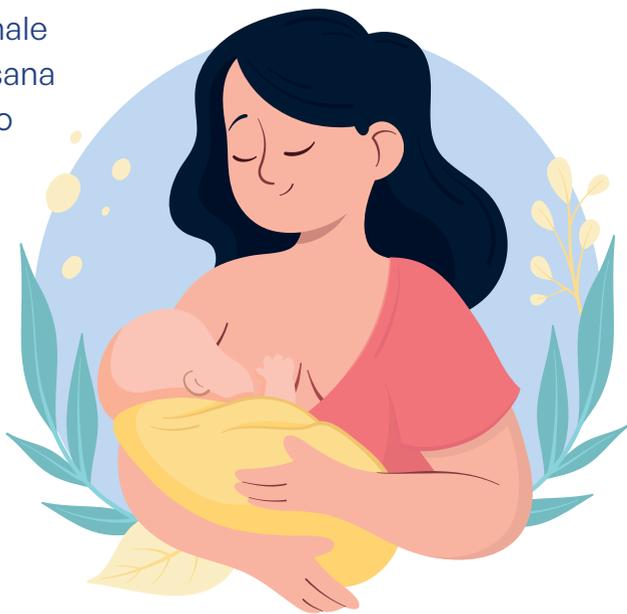
Infine, per aumentare l'adesione ad una sana e corretta alimentazione, l'*Harvard School of Medicine* in collaborazione con l'*U.S. Department of Agriculture (USDA)* hanno elaborato delle raccomandazioni per la costruzione di un "pasto sano": per ogni singolo pasto è consigliabile l'associazione di una fonte di carboidrati poco raffinati e ricchi in fibre come fonte principale di energia, una fonte di proteine di origine vegetale

(legumi) o animale (preferibilmente pesce, formaggi a basso tenore di grassi, uova e in misura minore tagli di carne magra), verdura e oli vegetali ricchi in acidi grassi insaturi come condimento principale. La frutta, a basso contenuto di zuccheri, può essere consumata a fine pasto o come spuntino a metà mattina/metà pomeriggio.

Per alcune categorie di individui, sono valide le raccomandazioni succitate ma con delle piccole variazioni. Ad esempio:

Neonati e bambini piccoli.

Nei primi due anni di vita del bambino, un'alimentazione ottimale favorisce una crescita sana e migliora lo sviluppo cognitivo. Riduce anche il rischio di sovrappeso o obesità e di tutte le malattie non trasmissibili che si presenterebbero in anni successivi di vita. Pertanto, alcune raccomandazioni includono:



- nei neonati è fortemente consigliato l'allattamento al seno come alimentazione esclusiva durante i primi 6 mesi di vita;
- a partire dai 6 mesi di età, il latte materno dovrebbe essere integrato con una varietà di alimenti adeguati, sicuri e ricchi di nutrienti. Sale e zuccheri non dovrebbero essere aggiunti agli alimenti complementari;
- per bambini e adolescenti (età \geq 2-18 anni), meno del 5% dell'apporto energetico quotidiano dovrebbe essere fornito da zuccheri semplici.

Nella popolazione di età > 65 anni, l'alimentazione è strettamente legata ai diversi fattori che determinano la cosiddetta sindrome di fragilità nell'anziano (problemi di mobilità, debolezza muscolare, ridotta attività fisica e scarsa tolleranza allo sforzo fisico, affaticamento e dimagrimento involontario). Il fattore comune a queste condizioni è rappresentato da una scarsa qualità delle abitudini alimentari, definita più in generale **malnutrizione**, legata non solo a modifiche legate all'invecchiamento, ma anche a fattori socioeconomici e culturali dell'anziano. Pertanto, alcune raccomandazioni specifiche per gli individui anziani prevedono:

- sforzarsi di variare il più possibile le scelte alimentari;
- evitare il ricorso troppo frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati;
- adeguare la preparazione dei piatti in base alle condizioni dell'apparato masticatorio e del tratto digerente (es. tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, ecc.)
- evitare pasti troppo voluminosi: meglio frazionare le pietanze in più occasioni nell'arco della giornata;
- non aggiungere sale da cucina o zucchero ai pasti;
- assumere almeno 1,5 L di acqua al giorno (o tisane, brodi) regolarmente anche se non si avverte la sete.



Consigli pratici per mantenere una sana e corretta alimentazione:

ALIMENTI/NUTRIENTI		SUGGERIMENTI
Aumento	Frutta e verdura	<ul style="list-style-type: none">• includere sempre le verdure nei pasti• mangiare frutta fresca e verdura cruda come spuntino• mangiare con varietà e diversità di colori di frutta e verdura fresca di stagione
	Legumi	<ul style="list-style-type: none">• preparare un piatto di pasta o riso con legumi almeno 2-3 volte a settimana• utilizzare i legumi per la preparazione di minestre o insalate sia a pranzo che a cena almeno 2-3 volte a settimana• utilizzare i legumi come contorno o ingrediente di un secondo piatto sia a pranzo che a cena
	Cereali integrali	<ul style="list-style-type: none">• utilizzare cereali integrali a colazione• scegliere come spuntino alimenti a base di cereali integrali• preferire la pasta ed il pane integrale per i pasti principali
Riduzione	Grassi saturi e trans	<ul style="list-style-type: none">• sostituire burro, strutto e burro chiarificato con oli ricchi di grassi polinsaturi, come olio d'oliva EVO, oppure oli di soia, colza (colza), mais, e girasole;• mangiare latticini a basso contenuto di grassi e carni magre o eliminare il grasso visibile dalla carne;• utilizzare la frutta secca con guscio per lo spuntino in sostituzione di snack e alimenti preconfezionati (ad esempio ciambelle, torte, crostate, biscotti, wafer, etc.)
	Carne rossa e processata	<ul style="list-style-type: none">• preferire la carne bianca o tagli di carne magra (non più di 2-3 volte a settimana)• non utilizzare i salumi per terminare un pasto o come spuntini, ma considerali come secondo piatto da consumare non più di una volta a settimana• consumare 2-3 porzioni di pesce a settimana

Bibliografia e sitografia essenziale

- CREA, Centro di ricerca Alimenti e la nutrizione. Linee Guida per una sana alimentazione (2019) <https://www.crea.gov.it/en/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>
- European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition Sugar Intake in Infants, Children and Adolescents <https://www.espghan.org>
- Ministero della Salute, Direzione generale per l'igiene la sicurezza degli alimenti e la nutrizione. Miglioramento della salute dell'anziano per gli aspetti nutrizionali (con particolare riguardo alla malnutrizione per difetto) (2020) https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=3074
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025, 9th Edition (2020) www.dietaryguidelines.gov
- Volkert D, Beck AM, Cederholm T, Cruz-Jentoft A, Hooper L, Kiesswetter E, Maggio M, Raynaud-Simon A, Sieber C, Sobotka L, van Asselt D, Wirth R, Bischoff SC. ESPEN practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clin Nutr.* 2022 Apr;41(4):958-989. doi: 10.1016/j.clnu.2022.01.024.
- WHO, World Health Organization Fact-Sheets Healthy Diet (2020) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

ISBN 9791280892027



Ministero della Salute

FiSM