



Istituto Nazionale
di Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA



LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA



Istituto Nazionale
di Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

Gruppo di esperti costituito presso l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) per l'elaborazione delle "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana"

(revisione 2003)

Presidente-Coordiatore

Prof. Marcello Ticca Primo Ricercatore, INRAN

Membri

Dott. Paolo Aureli	Direttore Laboratorio Alimenti, Istituto Superiore di Sanità
Dott. Francesco Branca	Primo Ricercatore, INRAN
Prof. Furio Brighenti	Ordinario Nutrizione Umana, Università di Parma
Prof. Giovanni Caldarone	Presidente ADI Regione Lazio
Prof. Carlo Cannella	Direttore Istituto Scienza dell'Alimentazione, Università La Sapienza, Roma
Prof. Giorgio Cantelli Forti	Ordinario di Farmacologia, Università di Bologna
Prof. Lucio Capurso	Direttore del Dipartimento di Gastroenterologia, Ospedale S.Filippo Neri, Roma
Dott.ssa Emilia Carnovale	Direttore Unità Chimica degli Alimenti, INRAN
Prof. Michele Carruba	Ordinario di Farmacologia, Università di Milano, Ospedale Sacco
Dott. Eugenio Cialfa	Dirigente di Ricerca, INRAN
Dott.ssa Dina D'Addesa	Ricercatore, INRAN
Dott. Amleto D'Amicis	Direttore Unità di Documentazione ed Informazione nutrizionale, INRAN
Prof. Giuliano Enzi	Ordinario di Medicina Interna, Università di Padova
Prof. Gino Farchi	Direttore Reparto di Analisi dei Dati Epidemiologici, Istituto Superiore di Sanità
Prof. Giuseppe Fatati	Rappresentante FNOMCeO
Prof.ssa Anna Ferro-Luzzi	Esperto OMS Politiche Nutrizionali
Prof.ssa Sancia Gaetani	già Dirigente di Ricerca, INRAN
Prof. Claudio Galli	Ordinario Farmacologia, Università di Milano
Prof. Corrado Lodovico Galli	Ordinario Tossicologia, Università di Milano
Dott.ssa Manuela Gambarara	Aiuto Unità Operativa di Gastroenterologia e Nutrizione, Ospedale Bambin Gesù, Roma
Dott. Andrea Ghiselli	Primo Ricercatore, INRAN
Prof. Carlo La Vecchia	Docente Statistica Medica e Biomedica, Università di Milano
Dott.ssa Catherine Leclercq	Ricercatore, INRAN
Dott. Giuseppe Maiani	Direttore Unità di Nutrizione Umana, INRAN
Prof. Mario Mancini	Ordinario di Clinica Medica, Università di Napoli
Prof. Pietro A. Migliaccio	Medico Nutrizionista, Rappresentante FIMMG e FNOMCeO
Prof. Giovanni Battista Panatta	Direttore Sezione Nutrizione Clinica, Dip. Medicina Clinica e Sperimentale, Università di Ferrara
Dott. Gianni Pastore	Ricercatore, INRAN
Dott.ssa Angela Polito	Ricercatore, INRAN
Prof. Giovanni B. Quaglia	già Dirigente di Ricerca, INRAN
Prof. Andrea Strata	Ordinario di Nutrizione Clinica, Università di Parma
Prof. Michelangelo Tagliaferri	Presidente Accademia di Comunicazione, Milano
Prof. Gianni Tomassi	Ordinario Scienza dell'Alimentazione, Università della Tuscia, Viterbo

Comitato di Coordinamento e di Redazione

E. Cialfa, A. D'Amicis, C. Leclercq, G.B. Quaglia, S. Sette, M. Ticca, G. Tomassi

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

revisione 2003

- | | |
|---|----------------|
| 1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo | pag. 11 |
| 2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta | pag. 21 |
| 3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità | pag. 29 |
| 4. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti | pag. 35 |
| 5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza | pag. 41 |
| 6. Il Sale? Meglio poco | pag. 47 |
| 7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata | pag. 53 |
| 8. Varia spesso le tue scelte a tavola | pag. 65 |
| 9. Consigli speciali per persone speciali | pag. 71 |
| 10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te | pag. 85 |

Introduzione

Gli alimenti di cui disponiamo sono tantissimi, e molte sono anche le vie per realizzare una dieta salutare nel quadro di uno stile di vita egualmente salutare. Ognuno ha quindi ampia possibilità di scelte.

Negli ultimi decenni Istituzioni pubbliche e Organismi scientifici hanno dato vita, nei principali Paesi del mondo, a Linee guida o Direttive alimentari. E nella stessa direzione si sono mosse le principali Agenzie internazionali che si occupano di alimentazione e salute.

In Italia, fin dal 1986 l'INRAN si è fatto carico di tale iniziativa e, con la collaborazione di numerosi rappresentanti della comunità scientifica nazionale, ha predisposto e successivamente diffuso le prime "Linee guida per una sana alimentazione italiana". Nel 1997 con analoghe modalità è stata predisposta la prima revisione, cui segue la presente revisione 2003.

Il motivo per il quale le Linee guida vengono compilate e diffuse in milioni di copie è proprio quello di fornire al consumatore una serie di semplici informazioni alimentari del nostro Paese, proteggendo contemporaneamente la propria salute.

Per far questo sono chiamati a collaborare studiosi appartenenti a varie istituzioni scientifiche e accademiche italiane, in grado di affrontare, con le loro differenti competenze, tutto l'arco delle varie problematiche riguardanti la nutrizione.

Destinatario e ragion d'essere delle Linee guida è quindi l'universo dei consumatori, al quale le Direttive sono indirizzate e dal quale devono poter essere agevolmente comprese e utilizzate, per realizzare un'alimentazione sana ed equilibrata, garantendosi più benessere e salute senza dover mortificare il gusto e il piacere della buona tavola. E tutto ciò evidentemente è più facile per coloro che conservano abitudini alimentari tradizionali del nostro Paese, vale a dire un uso frequente di cibi meno densi di energia e più ricchi di sostanze utili.

L'opportunità e la necessità di una periodica revisione di queste come di altre Linee guida, pur nel solco della continuità con le precedenti edizioni, sono facilmente spiegabili.

Il primo motivo è quello del necessario aggiornamento in base alla continua evoluzione delle conoscenze scientifiche circa il ruolo dei singoli nutrienti e di vari componenti minori, e i relativi bisogni e rapporti reciproci nell'ambito di una dieta equilibrata. Il secondo motivo è certamente quello del mutamento dei consumi, delle abitudini e degli orientamenti alimentari e degli stili di vita, nel quadro di una società che dimostra sempre più attenzione alle correlazioni fra alimentazione e salute, ma che contemporaneamente vede aumentare sia

le patologie legate a una dieta abituale eccessiva e/o squilibrata, sia la confusione e la disinformazione circa ruoli e funzioni di alimenti e di nutrienti. E tutto ciò avviene nonostante l'impressionante crescita della massa di informazioni dirette al grande pubblico, veicolate da un sempre maggior numero di canali, anche molto innovativi.

Sono proprio questi motivi a rendere ancora più pressante l'esigenza di mettere a disposizione del consumatore uno strumento, come le Linee guida, che sia garantito dalle istituzioni scientifiche, che sia aggiornato nei suoi contenuti, ma anche sempre più funzionale rispetto ai tempi che cambiano, e che sia facilmente comprensibile e utilizzabile nonché capace di fornire, accanto a pratiche indicazioni (riassunte particolarmente nei "come comportarsi", nelle "false credenze su...", ecc.), anche informazioni di carattere più spiccatamente tecnico-scientifico.

La revisione 2003 delle Linee guida si rivolge pertanto sia a chi desidera avere semplici chiarimenti sugli aspetti-base dell'uso degli alimenti per la vita quotidiana, sia a chi si aspetta di trovare nelle nuove Linee guida anche maggiori approfondimenti di tipo scientifico, senza essere costretto a ricercarli consultando altre pubblicazioni. La maggiore novità rispetto alle edizioni precedenti è certamente rappresentata dall'ampliamento dell'arco dei temi trattati, con l'inserimento di tre nuove Direttive destinate a rispondere all'esigenza di una maggiore completezza rispetto ai problemi e alle domande che il consumatore comune oggi si pone in tema di nutrizione.

La prima delle tre nuove Direttive è quella che affronta la questione del bilancio idrico del nostro organismo, dei bisogni di acqua e delle funzioni che essa svolge, e anche delle numerose false credenze che circondano questo nutriente fondamentale.

La seconda "nuova" Direttiva è quella che esamina problemi particolari dell'alimentazione di alcuni gruppi di popolazione "speciali" in quanto caratterizzati da esigenze nutrizionali specifiche, e per questi motivi più "vulnerabili". Si tratta di bambini, adolescenti, gestanti, nutrici, donne in menopausa, anziani, una quota di popolazione, quest'ultima, in forte aumento. Sulle modalità di una corretta alimentazione di tutti questi soggetti esiste nella conoscenza comune una notevole confusione di idee: da qui l'opportunità di parlarne in modo particolareggiato nell'ambito delle Linee guida.

La terza "nuova" Direttiva riguarda i problemi della sicurezza alimentare, con speciale riferimento a quella domestica. Infatti, ferma restando la grande responsabilità delle Istituzioni pubbliche nel formulare regole e prevedere controlli per tutta la filiera agro-alimentare (e la creazione di un'Agenzia europea dedicata alla sicurezza alimentare ne è la prova), si è ritenuto utile e opportuno stimolare anche la responsabilità e la partecipazione individuale, dal momento dell'acquisto degli alimenti alle fasi di preparazione e di conservazio-

ne degli stessi, poiché è provato che gran parte degli incidenti e dei problemi di tipo igienico-sanitario si verificano proprio nella cucina di casa.

La revisione 2003 delle Linee guida presenta anche l'aggiornamento e l'inserimento di nuove tabelle e dati su vari temi, compreso l'elenco di "porzioni standard italiane" la cui corretta valutazione da parte del singolo è di importanza fondamentale se si vuole riuscire a realizzare una buona alimentazione.

Il raggiungimento dell'obiettivo, così importante, di un più corretto comportamento alimentare da parte del maggior numero possibile di italiani può essere conseguito solo con una migliore informazione e con una migliore conoscenza – basate su dati obiettivi e scientificamente convalidati – da parte dei consumatori.

Il consumatore italiano, in particolare, gode oggi della disponibilità di un'ampia gamma di prodotti dotati di ottime caratteristiche, tanto quelli della tradizione quanto quelli offerti da un settore produttivo agro-industriale che ha già dimostrato di volersi orientare in coerenza con le indicazioni via via fornite dalle precedenti Linee guida. È quindi fondamentale imparare ad usare gli alimenti disponibili nel modo più corretto, ed è proprio per questo, lo ribadiamo, che vengono predisposte le Linee guida. In questa ottica anche il settore della ristorazione collettiva 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 stesse Direttive.

