



Nuova piramide della dieta mediterranea: un modello di salute e sostenibilità

Maggiore orientamento verso una dieta a base vegetale, riduzione del consumo di prodotti di origine animale e messaggi sullo stile di vita. Il cuore dei nuovi precetti presentati a Salerno dalla Società italiana di nutrizione umana

Nicola Miglino

Negli ultimi decenni, una crescente mole di ricerche ha messo in evidenza la correlazione tra adesione alla Dieta mediterranea e ridotto rischio di **malattie croniche**. Allo stesso tempo, sono aumentate le preoccupazioni riguardo all'impatto ambientale del sistema alimentare, specialmente in considerazione della crescita demografica prevista. Per rispondere a queste sfide, un gruppo di lavoro della **Società italiana di nutrizione umana** (Sinu) ha sviluppato una nuova rappresentazione grafica della Dieta mediterranea tradizionale, presentata al recente congresso nazionale di Salerno e pubblicata su *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*.

L'aggiornamento è stato motivato dalle crescenti prove scientifiche sulla relazione tra Dieta Mediterranea e malattie croniche non trasmissibili (Ncd), nonché dalle considerazioni dei **documenti Fao-Oms** e della **Commissione Eat-Lancet** sulle diete sane e sostenibili.

Questi documenti hanno stimolato un dibattito sulla necessità di enfatizzare maggiormente l'orientamento verso una **dieta a base vegetale**, promuovere una riduzione del consumo di prodotti di origine animale e integrare messaggi mancanti riguardo al contrasto delle Ncd.

La struttura della nuova piramide Sinu riflette queste priorità, dividendo gli alimenti in base alla **frequenza di consumo**.

Alla base della piramide, per il consumo giornaliero, troviamo **due sezioni**. **Quella inferiore** include **frutta, verdura e olio extra vergine d'oliva** (Evo). Questi sono considerati componenti fondamentali sia per la loro tipicità storica nella dieta tradizionale descritta da Ancel Keys, sia per la solida evidenza dei benefici associati al loro consumo abituale. L'Evo è posto centralmente, riconoscendo il suo ruolo storico come condimento quasi esclusivo e il suo consolidato valore per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Viene sottolineata l'importanza di scegliere olio extra vergine d'oliva di alta qualità per il suo maggiore contenuto di sostanze antiossidanti e antinfiammatorie rispetto all'olio d'oliva ordinario.

La **sezione superiore** della base include alimenti per il consumo quotidiano, con una posizione dominante per i **cereali integrali** come principale fonte di carboidrati ed energia. Il consumo di questo gruppo alimentare è fondamentale per l'apporto di fibra alimentare, vitamine e composti bioattivi, oltre ai benefici metabolici rispetto ai cereali raffinati. Si consiglia di **combinare**

i cereali con verdure e/o legumi.

Anche la **frutta secca** e i **semi oleosi** sono posizionati alla base per il consumo quotidiano (sebbene con moderazione, circa 30g/giorno, per via del loro contenuto energetico), data l'evidenza dei loro benefici e la loro tipicità nelle abitudini mediterranee. **Latte e yogurt** (preferibilmente parzialmente scremati) sono anch'essi raccomandati per il consumo giornaliero, data la loro importanza come fonte di calcio.

Il livello intermedio della piramide indica alimenti per il **consumo settimanale**. Le due principali fonti proteiche raccomandate, **legumi e pesce**, sono posizionate nella sezione inferiore. I legumi sono un gruppo alimentare altamente tipico e il loro consumo, anche come sostituzione di proteine animali, è auspicabile sia per la salute umana che per ridurre l'impatto ambientale della produzione alimentare. Il pesce è anch'esso parte della tradizione. Consumare circa 2g/settimana di acidi grassi omega-3 dal pesce può ridurre significativamente il rischio di morte per malattie cardiache. Si suggerisce il consumo di 150g di pesce grasso due o tre volte a settimana, privilegiando il pesce azzurro locale e di piccola taglia per ragioni nutrizionali e ambientali e ponendo attenzione ai

grandi pesci predatori che possono bioconcentrare mercurio.

La sezione superiore del livello intermedio include altre fonti di proteine animali, come **carni bianche** (in particolare pollame) e uova, raccomandate su base settimanale. Anche i **formaggi a pasta dura** sono in questa sezione per un consumo meno frequente rispetto ai latticini freschi. Le **uova** sono considerate una fonte di proteine di alta qualità. Il loro consumo (anche uno al giorno) non è stato associato a un aumento del rischio di malattie cardiache nella popolazione generale. Le **patate** sono state spostate da un consumo quotidiano (presenti nella base delle versioni precedenti) a un consumo settimanale, motivato sia dai comportamenti attuali dei consumatori (spesso usate come contorno che sostituisce le verdure) sia da ragioni nutrizionali (impatto sui livelli di glucosio postprandiale e sul rischio di aumento di peso e diabete di tipo 2 rispetto ai cereali integrali).

Il vertice della piramide rappresenta gli alimenti per il consumo occasionale. Insieme agli alimenti con grandi quantità di zuccheri aggiunti (**dolci, bevande zuccherate, snack**), al vertice sono collocate le **carni rosse** e, in particolare, le carni elaborate. Questa è una modifica importante rispetto alle versioni precedenti, che suggerivano un consumo regolare settimanale di carni rosse/elaborate. Il posizionamento al vertice riflette i legami con tassi di mortalità più elevati, l'alto rapporto acidi grassi saturi/insaturi, la presenza di carcinogeni e ferro eme nelle carni rosse, e l'aggiunta di conservanti (sodio, nitrati, nitriti) nelle carni elaborate, che possono aumentare ulteriormente il rischio di cancro. Per gli zuccheri aggiunti, si raccomanda di limitarne l'apporto per non superare il 15% dell'energia totale giornaliera.

Un aspetto cruciale della nuova interpretazione della dieta mediterranea riguarda la **moderazione di zucchero, sale e alcol**, fattori spesso trascurati ma largamente responsabili dell'insorgenza delle principali Ncd. Si enfatizza il concetto "**il meno possibile è meglio**" per questi componenti. L'assunzione elevata di sale è comune in Italia, anche a causa del consumo di cibi trasformati come pane salato, formaggi stagionati e carni elaborate. Per quanto riguarda l'alcol, sebbene il consumo moderato fosse storicamente associato a una potenziale protezione contro le malattie coronariche, un'ampia evidenza scientifica ha chiarito che qualsiasi possibile beneficio cardiaco è superato dagli effetti negativi sul rischio di cancro e altre condizioni cardiovascolari. L'Organizzazione mondiale della sanità afferma che "non è possibile stabilire una quantità sicura di consumo di alcol per i tumori e

la salute". Pertanto, il consumo di alcol non è raccomandato come pratica abituale, sebbene vino e birra siano accettabili in modo consapevole e moderato in occasioni speciali e durante i pasti, senza considerarli protettivi per la salute. Infine, **sotto la piramide**, vengono rappresentati graficamente altri importanti aspetti di uno **stile di vita sano e sostenibile**. Questi includono l'idratazione adeguata (preferibilmente con acqua di rubinetto), il valore della convivialità e dell'attività fisica regolare, la preferenza per prodotti freschi e stagionali, l'uso di spezie ed erbe aromatiche per insaporire, l'attenzione a evitare lo spreco alimentare e a fare scelte alimentari rispettose della biodiversità.

• *Mediterranean diet: Why a new pyramid? An updated representation of the traditional Mediterranean diet by the Italian Society of Human Nutrition (SINU). Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases Volume 35, Issue 8, August 2025, 103919 doi.org/10.1016/j.numecd.2025.103919*

