

# I nuovi LARN: i cambiamenti proposti

Con questo acronimo si intende “Livelli di Assunzione di Riferimento”, anziché “Raccomandati”. Si è visto che raccomandare un unico valore non sempre risulta positivo dal punto di vista nutrizionale: talvolta può essere più utile suggerire un intervallo di riferimento

**Renzo Pellati**

*Specialista in Scienza dell’Alimentazione Torino*

La SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) ha presentato a Bologna i nuovi LARN che oggi assumono un significato diverso dal passato. Le novità introdotte si riferiscono ad una leggera riduzione delle quantità raccomandate di proteine per gli adulti sani. C’è anche una riduzione dei valori dei carboidrati, intesi come amidi più zuccheri. Ora l’intervallo di riferimento è indicato fra il 45% ed il 60% delle calorie totali, anziché “almeno il 55%” indicato in precedenza. **Furio Brighenti**, docente di Nutrizione Umana all’Università di Parma e Presidente della SINU, dice che nei nuovi LARN è sottolineata l’importanza dell’indice glicemico delle fonti alimentari di carboidrati. In caso di diete ricche in amido e zuccheri, la scelta di cibi a basso indice glicemico viene raccomandata per mantenere il più possibile basso il carico glicemico totale. Un’altra novità riguarda la fibra alimentare: la raccomandazione ora viene data in base alle calorie introdotte (da 12.6 a 16.7g ogni 1000 Kcal), consigliando comunque di non scendere al di sotto dei 25 g al giorno, visti gli effetti che la fibra ha sulla funzione intestinale e sul metabolismo di grassi e zuccheri. A proposito di questi ultimi, va segnalato che non dovrebbero essere più del 15% delle

calorie totali, rispetto al precedente 10-12%, però occorre prudenza per quanto riguarda il fruttosio, sovente segnalato dalla pubblicità come sostitutivo del saccarosio. Questa percentuale è compatibile con le raccomandazioni relative alle vitamine e ai minerali presenti nella frutta, nel latte e nella verdura. Nel caso dei grassi ora c’è un intervallo di riferimento dal 20 al 35% delle calorie totali giornaliere (in passato si diceva: 25% delle calorie totali), con la raccomandazione di controllare il tipo di grassi. Se l’alimentazione è corretta per quanto riguarda l’assunzione di grassi (e quelli saturi in particolare), anche la colesterolemia va sotto controllo.

I nuovi LARN sono ricchi di dati per l’utilizzo nell’ambito dietetico. Comprendono il livello di assunzione del nutriente che è sufficiente a soddisfare i fabbisogni del 50% dei soggetti sani (definito AR = Average Requirement), quello che soddisfa il fabbisogno di quasi tutti (97.5%) i soggetti sani in uno specifico gruppo di popolazione (PRI = Population Reference Intake), l’assunzione adeguata (AI = Adequate Intake), l’intervallo di riferimento per l’assunzione di macronutrienti (RI = Reference Intake range for macronutrients), il livello massimo tollerabile di assunzione (UL = tollerabile Upper intake Level), l’obiettivo nutrizionale per la prevenzione (SDT

= Suggested Dietary Target).

**Alessandra Bordoni**, Direttore del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari all’Università di Bologna, ha messo in luce l’incertezza che esiste nella letteratura scientifica relativamente al fabbisogno di particolari acidi grassi (PUFA n-3) relativamente al loro ruolo fisiologico e a quello preventivo. Alcuni studi hanno evidenziato una sostanziale differenza tra questi due fabbisogni, portando a considerare l’effetto preventivo più “farmacologico” che nutrizionale. Tali aspetti sono legati sia alla risposta del singolo individuo, sia alla matrice alimentare che veicola gli acidi grassi. Va ricordato che gli acidi grassi regolano il fisiologico svolgimento di innumerevoli funzioni, e il diverso impatto sulle svariate funzioni determina la necessità di stabilire non solo un fabbisogno generalizzato di acidi grassi, ma una suddivisione degli specifici fabbisogni delle diverse categorie degli stessi. Nei nuovi LARN i valori di alcune vitamine sono invece aumentati, come per i folati, perché se in passato il criterio era di prevenire carenze, ora invece si tiene conto del possibile ruolo favorevole nella prevenzione di diverse malattie croniche.

**Giulia Caiella**, Segretaria Nazionale della SINU e Direttore del SIAN e del Dipartimento di Prevenzione ASL, RMB-Roma, ha evidenziato come la

ristorazione collettiva rappresenti uno dei principali settori di applicazione dei LARN, perché oggi è in aumento la tendenza della popolazione a consumare uno o più pasti della giornata fuori del tradizionale ambiente familiare e questo fenomeno interessa non solo gli adulti, ma anche bambini e ragazzi, per cui è di fondamentale importanza elevare il livello qualitativo dei pasti mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare. La variabilità dei fabbisogni degli individui è presente sia in nutrienti che in energia. Uno stesso livello di apporto può essere adeguato per alcuni soggetti (che hanno un fabbisogno basso), e insufficiente per altri (con fabbisogno elevato), per cui la zona di sovrapposizione è ampia: per alcuni, oltre al rischio di carenza, può esserci un rischio di assunzione eccessiva. È stata elaborata una curva (WHOINRAN) che mette in relazione il livello di apporto con il rischio di eccesso o di carenza. Sulla base delle due curve (rischio di eccesso e rischio di inadeguatezza) può essere stabilito l'intervallo di sicurezza.

Le tabelle dietetiche devono essere elaborate prevedendo una scelta estiva e una invernale, e nell'arco dei menù settimanali si dovrà prevedere un'ampia offerta di proposte per portare alla conoscenza dei fruitori della mensa anche alimenti e modalità di preparazione che potrebbero non rientrare nelle consuetudini familiari, stimolando l'interesse verso nuove proposte.

**Amleto D'Amicis** (Vice Presidente SINU), con la collaborazione di altri docenti italiani di Scienza degli Alimenti (**M. Porrini, D. Del Rio, V. Fogliano, A. Ghiselli, N. Pellegrini, S. Scaccini**) ha preso in esame le sostanze non nutrienti di interesse nutrizionale come i "phytochemicals" i quali non sono definibili "nutrienti"

in senso classico, però si pensa che possano influenzare la salute e contribuire alla prevenzione di diverse malattie. Per esempio la luteina, un carotenoide (senza attività pro vitaminica) esplica la sua funzione filtrando la luce blu ad alta energia dello spettro della luce visibile, oltre a svolgere azione antiossidante a livello dei fotorecettori che sono particolarmente soggetti al danno ossidativo. Anche per i polifenoli la ricerca è promettente, però non sono ancora stati studiati effetti da carenza e le modificazioni che subiscono nel tratto digerente, per cui è difficile stabilire raccomandazioni nutrizionali. In altre parole, non esistono ancora chiare evidenze che stabiliscano se le azioni positive osservate in vitro hanno anche una funzione "in vivo". Tuttavia, poiché cominciano ad emergere alcune evidenze su un loro possibile ruolo nella nutrizione umana, si è ritenuto necessario menzionarli nei nuovi LARN.

**Catherine Leclercq** (Dirigente INRAN- Roma) ha illustrato i risultati dello studio effettuato su 3323 individui appartenenti a 1329 famiglie per ricavare informazioni utili per la sorveglianza dei consumi alimentari della popolazione italiana, sia in termini di impatto ambientale che in termini di adeguatezza nutrizionale. Infatti, alcuni alimenti largamente consumati dalla popolazione italiana hanno un elevato impatto ambientale. È il caso della carne bovina (per il consumo di risorse idriche e di emissioni di metano), del pesce (per la crisi delle risorse ittiche marine e per l'inquinamento che deriva da alcuni allevamenti), delle bevande confezionate quali acque, bibite, succhi di frutta (per i costi ambientali legati alla produzione e allo smaltimento dell'imballaggio e al trasporto). Lo scopo dello studio è di poter fare ipotesi di sostituzione

parziale degli alimenti suddetti (importanti per una buona salute) mantenendo o addirittura migliorando la qualità nutrizionale della dieta.

Alcune ipotesi di sostituzione da considerare sono la sostituzione della carne bovina con la combinazione di cereali e legumi o con pollame, la sostituzione di grandi pesci carnivori con piccoli pesci azzurri o con pollame e alghe, la sostituzione dei succhi di frutta con frutta fresca, la sostituzione dell'acqua minerale imbottigliata e delle bibite con l'acqua potabile del rubinetto. Tali sostituzioni potrebbero migliorare l'equilibrio della dieta, con un maggior apporto di fibra, di carboidrati complessi, un minor apporto di carboidrati semplici e di grassi saturi, pur mantenendo un apporto adeguato di nutrienti essenziali. Non tutti i consumatori sono al corrente di questi indirizzi: bisogna diffonderli e la loro conoscenza presso la popolazione in generale richiede del tempo. L'educazione alimentare non è un fatto solo cognitivo perché le scelte alimentari sono influenzate dalla cultura, dagli ideali personali, dalle esperienze, dalle risorse, dal gusto. Al Congresso SINU, oltre che al rispetto per l'ambiente, si è parlato anche dello spreco di risorse in atto che avvengono durante la trasformazione industriale dei cibi, la distribuzione, il consumo finale esagerato e non razionale. Gli sprechi alimentari oggi attuati potrebbero nutrire miliardi di persone, perché nella civiltà occidentale oggi si dà poco valore al cibo: infatti soltanto il 18% del nostro reddito è devoluto al cibo. Il rimanente 82% è devoluto a tutte le altre attività che fanno parte della nostra vita, ma non incidono sulla salute.

Per una completa consultazione contattare la SINU, via della Mattonaia, 17 - 50121 Firenze - e-mail: info@sinu.it.