

Rivoluzione a tavola negli Usa

Il piano Kennedy divide gli esperti

Le nuove linee guida alimentari statunitensi introdotte dall'amministrazione Trump promuovono un aumento del consumo di proteine e latticini interi, contrastando gli alimenti ultra-processati e gli zuccheri aggiunti. Una piramide alimentare rovesciata simboleggia questa rottura col passato

Nicola Miglino

Non è solo un aggiornamento nutrizionale, ma un vero e proprio atto politico che punta a scardinare decenni di abitudini alimentari. L'amministrazione guidata da Donald Trump, attraverso il Segretario alla Salute **Robert F. Kennedy Jr.**, ha presentato di recente le nuove **Dietary guidelines for americans 2025-2030**. Lo slogan è tranchant: **"Mangia cibo vero"**. L'obiettivo dichiarato è "rendere l'America di nuovo sana", rispondendo a un'emergenza che vede il **70% degli adulti in sovrappeso o obesi** e il 90% della spesa sanitaria divorato dalle malattie croniche.

Tuttavia, il documento ha scatenato un acceso dibattito globale. Se da un lato si plaude alla guerra totale contro i cibi ultra-processati, dall'altro l'enfasi su proteine e grassi animali ha sollevato dubbi feroci tra epidemiologi e società scientifiche.

I pilastri della "piramide rovesciata"

Il nuovo impianto sposta il baricentro della dieta verso le **proteine**, raccomandate ora in ogni singolo pasto. Le linee guida suggeriscono un apporto quotidiano compreso tra **1,2 e 1,6 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo**.

Le fonti suggerite spaziano dalle uova al pollame, dai frutti di mare alla carne rossa, includendo però anche legumi e soia.

Un altro punto di rottura riguarda i **latticini**: cade la preferenza per i prodotti scremati a favore di **tre porzioni al giorno di latticini interi** (full-fat). Anche sui grassi la linea cambia: si incoraggia l'uso di olio d'oliva, ma viene riabilitato l'uso di **burro e sego di bue** (beef tallow) per la cottura.

Parallelamente, le linee guida dichiarano guerra agli **zuccheri aggiunti** (massimo 10 grammi per pasto) e ai **cibi ultra-processati**, chiedendo di eliminare snack confezionati, bevande zuccherate e prodotti contenenti coloranti a base di petrolio o aromi artificiali. Sull'**alcol**, la posizione si fa più sfumata: spariscono i limiti numerici precisi (precedentemente uno o due drink al giorno), sostituiti da un generico invito a bere "meno per una salute migliore".

Il documento segna una rottura drastica con il passato anche nel metodo. Kennedy ha infatti accantonato il lavoro del comitato di esperti nominato dall'amministrazione Biden per affidarsi a un nuovo gruppo selezionato direttamente e attivo a porte chiuse. Un elemento che solleva ombre è il po-

tenziale **conflitto di interessi**: cinque dei dieci esperti scientifici coinvolti hanno dichiarato legami finanziari con le industrie della carne, dei latticini o con aziende di integratori e farmaci.

Il coro diviso delle società scientifiche americane

Negli Stati Uniti, le reazioni sono state di tono diverso. L'**American medical association** ha accolto con favore la guida, nonostante i precedenti scontri con Kennedy sulle vaccinazioni. Il presidente Bobby Mukkamala ha lodato la lotta contro i cibi ultra-processati e gli zuccheri che alimentano malattie croniche, affermando che "le linee guida confermano che il **cibo è medicina**". Dal canto suo, l'**American heart association**, pur apprezzando l'enfasi su vegetali e cereali integrali, ha espresso forte preoccupazione per il via libera alla **carne rossa** e all'uso libero del sale come condimento. Il timore è che i consumatori finiscano per eccedere in grassi saturi e sodio, i principali motori delle malattie cardiovascolari.

Perplessità da parte dell'**American society for nutrition** sulla **metodologia della revisione**: in un proprio documento di commen-

to, si evidenzia come sia imprevedibile che queste vengano elaborate da una **commissione di esperti indipendenti**, con procedure di revisione scientifica standardizzate, pratica non seguita per questa nuova edizione.

Il commento in Italia

Autorevoli esperti italiani hanno espresso forti riserve. **Sivio Buscemi**, presidente della Società italiana dell'obesità: "La piramide della dieta mediterranea è per noi lo stile nutrizionale di riferimento e non può essere diversamente, in quanto è l'unico stile nutrizionale che ha a suo vantaggio la dimostrazione di benefici in termini di **prevenzione primaria e secondaria** delle malattie cardiovascolari. Una piramide che negli anni si è evoluta, aggiungendo aspetti relativi allo stile di vita in senso più estensivo, come l'attività fisica e la socialità. Gli americani hanno capovolto questa piramide. Non possiamo considerare alla stessa stregua le proteine di origine animale e quelle di origine vegetale, così come non è equivalente un loro utilizzo per raggiungere la soglia massima del 10% di grassi saturi. Per noi, il cardine del condimento è l'**olio d'oliva**, mentre loro suggeriscono anche grassi da carni animali. I **cereali** sono messi in fondo, verso la punta, eppure sono l'elemento che ci ha consentito di raggiungere le aspettative di vita e la longevità odierna. Io credo, onestamente, che questa piramide sia una **cosa buona per gli americani**, perché se quel popolo mangiasse come viene proposto avrebbe già un miglioramento in termini di alimentazione e di salute, considerate le loro abitudini. I proclami di ritornare ai cibi naturali, evitare i cibi ultraprocesati, evitare le bevande zuccherate, non possono che trovarci d'accordo, tanto che

sono concetti già presenti nella piramide mediterranea. Piuttosto, mi sorprende l'indicazione generica a consumare meno alcol possibile".

Dal canto suo la **Società italiana di nutrizione umana (Sinu)** rileva numerose incongruenze rispetto alle evidenze scientifiche condivise a livello internazionale.

Il punto di rottura principale riguarda l'**inversione della piramide alimentare**, giustificata dagli Usa con il fallimento delle versioni precedenti nel contrastare l'obesità e il prediabete giovanile. Tuttavia, la Sinu osserva che tale insuccesso non è imputabile alle vecchie linee guida, ma al fatto che solo il 10% della popolazione le ha effettivamente adottate. "La nuova impostazione propone un **aumento sostanziale della quota proteica**, raccomandando 1,2-1,6 g/kg di peso corporeo al giorno, un incremento del 50-100% rispetto ai minimi precedenti", sottolinea Sinu in una nota. Tale scelta appare critica poiché **non distingue tra le diverse fonti proteiche**, ignorando che le proteine vegetali e il pesce sono associati a risultati di salute migliori rispetto alla carne rossa. Inoltre, questi nuovi parametri derivano esclusivamente da studi sulla perdita di peso, senza valutare adeguatamente gli impatti cardiovascolari.

Un altro aspetto allarmante è la **liberalizzazione dei grassi di origine animale** (carne, burro, latte intero), definiti impropriamente "grassi salutari". Questa scelta contrasta con le raccomandazioni dell'Oms che limitano i grassi saturi al 10% dell'energia totale per la prevenzione cardiovascolare; un limite che, secondo la Sinu, risulta impossibile da rispettare seguendo le nuove indicazioni americane.

Non mancano **critiche alla rappresentazione grafica**, ritenuta confusa: i legumi sono sottorappresentati e i cereali integrali sono relegati alla punta della piramide, nonostante se ne raccomandi il consumo quotidiano. Nonostante ciò, la Sinu riconosce alcuni **aspetti positivi**, come l'invito a consumare cibi "poco trasformati", la limitazione degli alimenti ultra-processati (che negli Usa forniscono il 60% delle calorie) e l'incoraggiamento a leggere le etichette e cucinare a casa.

Infine, altro motivo di preoccupazione è che le nuove LG non tengono conto dell'impatto ambientale e socioeconomico delle raccomandazioni alimentari.

Laura Rossi, nutrizionista dell'Istituto superiore di sanità (Iss), invita a una lettura contestualizzata: "Negli Usa i tassi di obesità sono altissimi, quindi è comprensibile la spinta su

ELEMENTI CHIAVE PER LE FASCE PROTETTE

Le nuove linee guida nutrizionali *made in Usa* dedicano spazio anche a popolazioni specifiche. Queste le indicazioni:

- **infanzia:** allattamento esclusivo al seno per i primi 6 mesi, introduzione degli allergeni (arachidi, uova) già a 4-6 mesi per prevenire allergie, e **divieto assoluto di zuccheri** fino a 4 anni (con alcune fonti che suggeriscono una stretta fino ai 10 anni);
- **gravidanza:** enfasi su nutrienti critici come ferro, folati e iodio, con l'invito a consumare uova (colina) e pesce a basso contenuto di mercurio;
- **vegetariani e vegani:** il documento avverte del rischio di carenze nutrizionali (B12, ferro, calcio) e invita a monitorare costantemente lo stato di salute, diversificando le fonti proteiche vegetali.

proteine e riduzione dei carboidrati". Rossi nota che la quota proteica suggerita (fino al 25% dell'energia totale) rappresenta il **limite massimo considerato sicuro** dalla scienza. Tuttavia, critica l'enfasi sulle proteine animali rispetto a quelle vegetali e segnala una "discrepanza tra immagine e sostanza": sebbene si parli di piramide rovesciata, il testo continua a porre frutta e verdura alla base della dieta.

L'epidemiologo **Franco Berrino**, già direttore del dipartimento di medicina preventiva dell'Istituto tumori di Milano, non usa mezzi termini per descrivere le contraddizioni del documento. "È una piramide che dice una cosa e ne disegna un'altra", afferma, sottolineando come cereali integrali e verdure siano graficamente relegati in posizioni che suggeriscono un consumo limitato, nonostante il testo ne raccomandi la frequenza.

Il punto più critico per Berrino è l'eccesso proteico. "Parlano di 1,2-1,6 grammi di proteine per chilo. È enorme. Di fatto è il doppio del fabbisogno". Citando lo studio **Epic**, Berrino avverte che un eccesso di proteine (oltre il 16% delle calorie totali) è direttamente correlato all'**aumento di peso**. Sulla riabilitazione dei latticini interi tre volte al giorno, l'esperto italiano si dichiara perplesso: "Mi chiedo su quali dati si basino", richiamando la posizione di **Walter Willett** (Harvard), massima autorità americana, secondo cui una porzione al giorno è più che sufficiente".

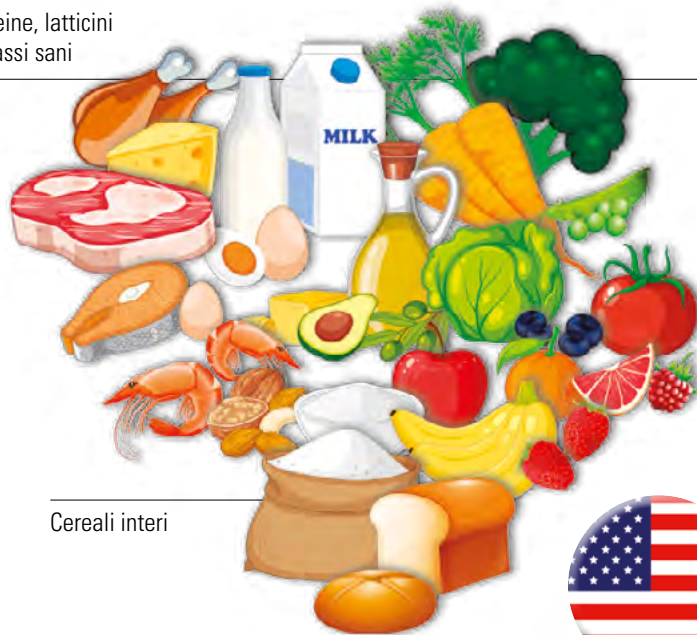
In sostanza, e a detta di molti, le nuove linee guida americane sembrano rappresentare un esperimento sociale e sanitario su vasta scala. Se l'attacco ai cibi industriali è visto quasi unanimemente come un progresso, il ritorno a un modello iper-proteico e ricco di grassi saturi continuerà a dividere la comunità scientifica internazionale.

PIRAMIDI A CONFRONTO

In alto, la nuova piramide alimentare proposta dalle recenti linee guida statunitensi. In basso, la nuova rappresentazione grafica della Dieta mediterranea tradizionale, presentata dalla Società italiana di nutrizione umana lo scorso maggio in occasione del proprio congresso nazionale svoltosi a Salerno e pubblicata su *Nutrition, metabolism and cardiovascular diseases*.

Proteine, latticini
e grassi sani

Verdura
e frutta



Cereali interi

