VERSO UN'ALIMENTAZIONE PLANT-BASED, OBIETTIVI DI PREVENZIONE PER SALE, ZUCCHERI E GRASSI SATURI ED ESTENSIONE DELL'ELENCO DEGLI ALIMENTI INCLUSI NELLE PORZIONI STANDARD

Le principali novità della V revisione de LARN i valori di riferimento per l'alimentazione presentati al Congresso Nazionale a Piacenza

Dopo dieci anni dall'ultima edizione ed un lavoro durato quattro anni, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha presentato ufficialmente a Piacenza, nel corso del XLIV Congresso Nazionale, la V Revisione dei **LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana**.
Sono stati esaminati dati provenienti da 5 rilevazioni (Moli-Sani; INHES; OEC/HES e HES; PIHMA), i dati sui consumi raccolti con IV SCAI - Studio sui Consumi Alimentari in Italia, svolto nell'ambito del programma EU-Menu dell'EFSA (2022) e i nuovi valori di consumi e fonti alimentari del CREA-Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione.

"150 esperti, suddivisi in diversi Gruppi di Lavoro, hanno partecipato alla realizzazione di questo documento fondamentale per i programmi di sorveglianza nutrizionale, la promozione della ricerca sulla valutazione dello stato di nutrizione, la valutazione dei fabbisogni e gli effetti della malnutrizione per difetto o per eccesso, la formulazione di piani dietetici per singoli e per la ristorazione collettiva, le necessità relative all'etichettatura e alla fortificazione degli alimenti, la valutazione delle innovazioni nell'ambito dell'industria alimentare e degli integratori. È stata esaminata ed elaborata una quantità enorme di dati, con l'obiettivo di aggiornare i valori di riferimento nutrizionali per la popolazione italiana, anche alla luce delle ultime indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)", ha affermato la Prof.ssa Anna Tagliabue.

"*Tra le principali novità, la nuova revisione ha previsto un orientamento sempre maggiore verso un'alimentazione plant-based, obiettivi di prevenzione per sale, zuccheri e grassi saturi ed ha esteso l'elenco degli alimenti inclusi nelle porzioni standard",* ha aggiunto il Prof. Pasquale Strazzullo, Past-president SINU.

In primo luogo, i nuovi LARN hanno previsto la revisione di un'enorme massa di nuovi dati sul metabolismo dei diversi nutrienti, le manifestazioni di carenza e di tossicità, i livelli di assunzione e la relazione tra questi ultimi ed il rischio di patologie cronico-degenerative, in particolare cardiovascolari e neoplastiche, principali cause di morte e di disabilità nel nostro Paese. Sono stati ridefiniti i pesi esemplificativi per l'età evolutiva, adottando i valori definiti dalla Organizzazione Mondiale della Sanità e condivisi dalla Società Italiana di Pediatria (SIP). In sintonia con le raccomandazioni della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG), sono state ridefinite anche le fasce d'età, che vanno adesso da 18 a 64 anni per l'adulto e da 65 anni in poi per la popolazione geriatrica.

Nel corso della Tavola Rotonda di presentazione sono stati illustrati i dati dell'ultimo rilevamento condotto dal CREA, a circa 15 anni di distanza dal precedente, circa i consumi e le fonti di nutrienti della popolazione italiana: questi nuovi dati sono diventati parte integrante della V Revisione dei LARN grazie alla disponibilità dei colleghi del CREA e sono stati particolarmente utili per la ri-definizione dei livelli di assunzione adeguata di alcuni nutrienti rispetto alla precedente edizione, con particolare riferimento ai livelli di assunzione di alcune vitamine (B_2, B_6, B_7, folati, B_{12}, vitamine A e K) e minerali (in particolare potassio, magnesio, calcio, fosforo, rame e selenio).

I valori di riferimento per l'apporto energetico sono stati espressi anche in questa nuova edizione come fabbisogni medi (AR) di specifici gruppi distinti per età e sesso e sono riportati secondo esempi dimostrativi in base alla statura e al peso, considerando i livelli di attività fisica (LAF) che variano da uno stile di vita sedentario, ad uno anche molto attivo. I livelli sono stati di fatto ridefiniti per quanto riguarda l'età evolutiva, data l'adozione dei nuovi pesi esemplificativi mutuati dai valori definiti dall'OMS.
Per quanto riguarda l'apporto proteico, pur mantenendo invariata l'assunzione di riferimento per la popolazione rispetto alla precedente edizione (cioè 0,9 g/kg al giorno), è stato ampliato l'intervallo di riferimento rispetto all'apporto energetico, passando dal 12-18% al 12-20% dell'energia totale della dieta. Si è intervenuti anche sui valori di riferimento nell'età evolutiva allineando la raccomandazione sulle proteine con i documenti di consenso pediatrici, anche in funzione dei nuovi pesi esemplificativi. Si può parlare di fatto di una vera e propria evoluzione culturale laddove è stata sottolineata l'importanza di un'inclusione più generosa di fonti proteiche vegetali, a fronte di quelle di origine animale nella dieta, in ragione di nuove evidenze riguardo la mortalità, ma anche e soprattutto la sostenibilità della produzione di alimenti.
Circa gli altri macronutrienti, sono stati ribaditi i limiti di riferimento per l'assunzione di zuccheri semplici (non oltre il 15% dell'energia totale) e di grassi saturi (meno del 10%), come obiettivi nutrizionali per la prevenzione soprattutto delle malattie di tipo cardiometabolico: è stato eliminato, invece, rispetto alla precedente edizione, il limite di 300 mg al giorno per il colesterolo, alla luce degli studi e delle relative meta-analisi che hanno evidenziato la scarsa importanza relativa dell'assunzione di colesterolo rispetto a quella dei grassi saturi, cui esso è strettamente legato.
Il lavoro di individuazione e di definizione delle porzioni standard dei vari tipi di alimenti e bevande – *coordinato dalla Dr.ssa Giulia Cairella, già vice-presidente SINU e dal compianto Dr. Andrea Ghiselli (CREA-Alimenti e Nutrizione)* - è di evidente importanza ai fini della preparazione di Linee Guida per la sana alimentazione, per l'esecuzione di inchieste alimentari e per la corretta etichettatura degli alimenti. È parimenti opportuno che la definizione della porzione *(serving size)* venga definita in un documento ufficiale di esperti quale sono i LARN. In questa revisione è stato ampliato l'elenco degli alimenti anche attraverso l'inserimento di alimenti tradizionali di diverse culture entrati ormai nelle abitudini alimentari degli Italiani. Anche in questa revisione, la porzione standard viene "tradotta" in una misura domestica comune (tazza, cucchiaio, pezzo, fetta, frazione, ecc.) per suggerire, quando possibile, degli esempi pratici sia al produttore, che al professionista della salute e per facilitare la comprensione dell'entità della porzione standard nel singolo individuo. Per la prima volta sono inserite le variazioni in peso delle porzioni standard di alcuni alimenti da crudi a cotti, informazione rilevante sia per la dietoterapia, che per la ristorazione collettiva e una tabella di confronto tra la porzione standard e le quantità suggerite (porzioni indicative) nell'età evolutiva, per facilitare l'utilizzo della porzione standard nell'elaborazione dei programmi dietetici in questa fascia di età.
Come per le edizioni precedenti, il processo di elaborazione della V revisione dei LARN si è svolto nella piena autonomia e indipendenza della SINU rispetto a qualsiasi tipo di interesse non strettamente scientifico, senza usufruire di alcun tipo di sponsorizzazione o finanziamento esterno da fonte pubblica o privata.
La nuova edizione dei LARN può essere prenotata fin d'ora attraverso il sito dell'editore Biomedia (link), che ha affiancato la SINU in modo efficiente e puntuale.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è una società scientifica senza scopo di lucro che riunisce gli studiosi e gli esperti di tutti gli ambiti legati al mondo della nutrizione. Si impegna nella ricerca scientifica, nell'aggiornamento professionale, nell'informazione in campo alimentare e nutrizionale, con particolare attenzione alla promozione della sana alimentazione ed educazione alimentare e all'applicazione dei principi della nutrizione nelle diverse fasi della vita e per la prevenzione delle malattie a genesi nutrizionale. È presente sul territorio con 9 Sezioni regionali e comprende diversi Gruppi di Lavoro, tra i quali i Giovani SINU, nato nel 2017 con lo scopo di rispondere alle esigenze di formazione e ricerca dei giovani Soci.

UFFICIO STAMPA **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana**
BRANDMAKER
Marinella Proto Pisani cell.3397566685 - Valentina Casertano cell.3391534498
press@brandmaker.it - www.sinu.it