NEWSLETTER N° 65, GENNAIO 2026

SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

clicca qui per visualizzare il numero di GENNAIO

Tra gli articoli in uscita nel numero di gennaio di Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases segnaliamo uno studio italiano che ha sviluppato e validato il questionario NUTRIDIET, uno strumento per valutare le conoscenze nutrizionali e le percezioni degli effetti sulla salute della Dieta Mediterranea e di altri modelli alimentari. Il questionario è risultato in grado di discriminare tra soggetti con e senza background nutrizionale, rivelandosi utile per individuare gap di conoscenza e orientare interventi educativi mirati. Un secondo studio, basato su un approccio di randomizzazione mendeliana, suggerisce un possibile effetto causale del consumo abituale di caffè sulla riduzione della pressione arteriosa, con un'associazione significativa con valori più bassi di pressione sistolica e diastolica.
Un'analisi di coorte su dati della UK Biobank e della popolazione NHANES non ha invece evidenziato benefici del consumo moderato di alcol sulla mortalità per tutte le cause nei diversi stadi della sindrome cardiovascolare-renale-metabolica, osservando un aumento del rischio in specifici stadi e una maggiore sensibilità nelle donne. Infine, uno studio prospettico della UK Biobank indica che un consumo moderato di caffè (fino a 3 tazze al giorno) è associato a un minor rischio di multimorbilità da malattie croniche non trasmissibili, mentre un'assunzione elevata (>5 tazze/die) risulta associata a un aumento del rischio di multimorbilità e mortalità, soprattutto nei soggetti con metabolismo lento della caffeina. Per visualizzare i contenuti dei numeri di gennaio cliccare https://www.nmcd-journal.com/issue/S0939-4753(25)X0012-0

In primo piano

Diete vegetariane e vegane in età pediatrica: cosa emerge dalla più ampia meta-analisi ad oggi disponibile?

Monica Dinu

Una nuova e ampia meta-analisi, che include quasi 50.000 bambini e adolescenti, offre la valutazione più completa finora disponibile sugli effetti delle diete vegetariane e vegane in età pediatrica. I risultati mostrano benefici metabolici legati a un maggiore consumo di alimenti vegetali, ma anche alcune criticità nutrizionali, soprattutto per vitamina B12, vitamina D, calcio e ferro, che richiedono un'attenta pianificazione e un monitoraggio clinico adeguato. I risultati confermano la necessità di accompagnare le famiglie con indicazioni basate sull'evidenza quando si adottano modelli plant-based nei più giovani.

leggi

Novità della letteratura

Consumo di pesce in Italia: abitudini alimentari, benefici nutrizionali e sicurezza

Gloria Bartocci

Il pesce rappresenta un alimento chiave della Dieta Mediterranea grazie al suo elevato valore nutrizionale e al contenuto di acidi grassi omega-3, fondamentali per la salute cardiovascolare e per lo sviluppo del sistema nervoso. In Italia il consumo di pesce è ampiamente diffuso, anche nelle famiglie con bambini e adolescenti, confermando una tradizione alimentare consolidata. Tuttavia, la frequente scelta di alcune specie predatrici, come tonno e pesce spada, può comportare una maggiore esposizione a contaminanti ambientali, in particolare al mercurio, soprattutto nei gruppi più vulnerabili. I dati mostrano inoltre una limitata percezione del rischio da parte dei consumatori, evidenziando la necessità di rafforzare gli interventi di educazione alimentare. Promuovere la varietà delle specie consumate, privilegiare pesci di piccola taglia, rispettare le porzioni consigliate e prestare attenzione all'origine del prodotto consente di bilanciare in modo efficace benefici nutrizionali e sicurezza. Un'informazione corretta e accessibile può trasformare il consumo di pesce in una scelta ancora più consapevole, contribuendo a una dieta sana, equilibrata e sostenibile.

leggi

Novità della letteratura

Vitamina D: il confine tra beneficio ed eccesso. Una revisione narrativa sulla sicurezza della supplementazione

Giuseppe Bifolco

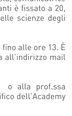
Una recente revisione narrativa pubblicata fa il punto su un tema quanto mai attuale: l'uso, e spesso l'abuso, della vitamina D. Sebbene sia fondamentale per la salute dell'osso, un eccesso di supplementazione non offre benefici aggiuntivi e può, al contrario, comportare rischi clinici. Secondo gli autori, mantenere livelli sierici di 25[OH]D tra 20 e 40 ng/mL è sufficiente per la popolazione sana, mentre dosi più elevate non migliorano la salute e possono favorire eventi avversi.

leggi

Notizie dalla SINU

LE NUOVE LINEE GUIDA ALIMENTARI USA 2026: FACCIAMO CHIAREZZA

a cura del Consiglio Direttivo della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)



Le Linee guida (LG) per l'alimentazione sono aggiornate periodicamente nei vari paesi per fornire un indirizzo sulle scelte alimentari a partire dalle criticità nei consumi. Tengono conto della cultura, della tradizione alimentare e delle risorse del paese in esame, per rendere praticabili i suggerimenti e, per questo motivo, sono specifiche per la popolazione locale, anche se incorporano indicazioni sulla salute basate su evidenze scientifiche condivise a livello internazionale.

leggi

Notizie dalla SINU

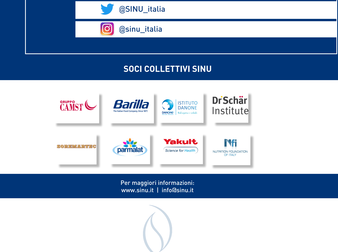
Yakult Academy sulla comunicazione in nutrizione: 2 posti per i giovani SINU

L'ottava edizione dell'Academy organizzata dal Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente DeFENS dell'Università Statale di Milano riserva due posti ai membri del Gruppo Giovani o Soci Junior della Società Italiana di Nutrizione Umana

Torna a Milano, la "YAKULT ACADEMY ON NUTRITION COMMUNICATION SOCIAL E NUTRIZIONE STRATEGIE, TONO DI VOCE E AI PER COMUNICARE IN MODO EFFICACE" con 2 posti riservati ai membri del Gruppo Giovani o Soci Junior della Società Italiana di Nutrizione Umana SINU.
Giunta alla 8a Edizione, l'Academy è organizzata dal Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente DeFENS dell'Università Statale di Milano, in collaborazione con la Scuola di Studi Superiori in Alimenti e Nutrizione dell'Università di Parma, la Società Italiana di Nutrizione Umana e con il supporto incondizionato di Yakult Italia.
Giunta alla 8a Edizione, l'Academy è organizzata dal Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente DeFENS dell'Università Statale di Milano, in collaborazione con la Scuola di Studi Superiori in Alimenti e Nutrizione dell'Università di Parma, la Società Italiana di Nutrizione Umana e con il supporto incondizionato di Yakult Italia.
Anche quest'anno l'Academy vedrà in modalità mista con una sessione in presenza il 19-20 marzo, che sarà anticipata da un warm-up da remoto, e una seconda parte di esercitazione individuale da remoto fino al 26 marzo che culminerà con la restituzione dell'analisi degli elaborati sviluppati durante il workshop su piattaforma multimediale dedicata il giorno 30 marzo
Relatori saranno la Dott.ssa Barbara Sgarzi, giornalista professionista, consulente, docente a contratto di comunicazione digitale all'Università Cattolica sede di Brescia e all'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, e la Dott.ssa Antonella Losa, Biologa nutrizionista, comunicatrice scientifica e consulente. Il numero massimo di partecipanti è fissato a 20, scelti tra professionisti nel mondo della nutrizione o delle scienze degli alimenti.

Le iscrizioni saranno aperte dal 14 gennaio al 16 febbraio fino alle ore 13. È possibile candidarsi inviando la documentazione allegata all'indirizzo mail **yakultacademy@unimi.it**

Per informazioni scrivere a **yakultacademy@unimi.it** o alla prof.ssa Daniela Martini, docente del DeFENS e Referente Scientifico dell'Academy **daniela.martini@unimi.it**



Notizie dalla SINU

Aumentare le proteine vegetali nella dieta: un webinar SINU sulle più recenti evidenze scientifiche e i benefici per la salute

Mandorle e altra frutta secca a guscio come pilastri di un'alimentazione plant-based equilibrata e bilanciata saranno al centro del webinar in programma martedì 24 febbraio dalle ore 16.30 alle 18.30 moderato da Anna Tagliabue, presidente della Società Italiana di Nutrizione Umana.
L'incontro approfondirà il ruolo delle proteine vegetali nella qualità e nell'adeguatezza della dieta alla luce delle più recenti evidenze scientifiche con particolare attenzione a mandorle e frutta secca a guscio, alimenti chiave nei modelli alimentari a prevalenza vegetale per il loro contributo nutrizionale e funzionale.
Dal confronto con le linee guida alle applicazioni pratiche inclusa la popolazione sportiva, il webinar offrirà strumenti utili per integrare correttamente questi alimenti nell'alimentazione quotidiana considerando anche l'impatto della matrice alimentare e dei processi di trasformazione sulla biodisponibilità dei nutrienti.
Il webinar ha il contributo non condizionante di California Almonds e la partecipazione è gratuita
L'evento non è accreditato ECM.

Clicca qui per scaricare il **programma completo**

Per le iscrizioni: **https://bvent.biomedia.net/s/4466**

SEGUICI ANCHE SUI SOCIAL!

SINU - Società Italiana di Nutrizione

@SINU_Italia

@sinu_italia

SOCI COLLETTIVI SINU

Per maggiori informazioni:
www.sinu.it | info@sinu.it