DALLA DIETA MEDITERRANEA ALLA DIETA PLANETARIA

Due nuovi studi della SINU rafforzano il ruolo della ricerca per un'alimentazione sana e sostenibile

Le ondate di calore che stanno caratterizzando anche questa estate rappresentano uno dei segnali più evidenti di un cambiamento climatico che interessa ormai ogni aspetto della nostra vita, compreso il modo in cui produciamo e consumiamo il cibo. Il rapporto tra alimentazione e ambiente è infatti bidirezionale: da una parte il sistema alimentare contribuisce in modo rilevante alle emissioni di gas serra, al consumo di risorse naturali e alla perdita di biodiversità; dall'altra il cambiamento climatico influenza la produzione agricola, la disponibilità degli alimenti e la sicurezza alimentare. Per questo motivo la sostenibilità è oggi diventata una componente essenziale delle raccomandazioni nutrizionali, accanto agli obiettivi tradizionali di tutela della salute.
In questo contesto si inserisce il lavoro della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) che, dopo aver recentemente aggiornato la Piramide della Dieta Mediterranea alla luce delle più recenti evidenze scientifiche e della crescente attenzione verso la sostenibilità ambientale, pubblica due nuovi studi sull'*International Journal of Food Sciences and Nutrition*, dedicati alla **Planetary Health Diet**, il modello proposto dalla Commissione Scientifica Internazionale EAT-Lancet per promuovere un'alimentazione capace di coniugare salute umana e salute del Pianeta.

Il primo studio mette a confronto la Planetary Health Diet con la Dieta Mediterranea, analizzando le raccomandazioni alimentari di Italia, Spagna, Grecia e Portogallo.
L'analisi evidenzia una forte convergenza tra i due modelli, in particolare per il ruolo centrale attribuito a **cereali integrali, frutta, verdura e grassi insaturi.** Alcune differenze riguardano, invece, il maggiore consumo di legumi e frutta a guscio previsto dalla Dieta Planetaria e alcune specificità relative ai prodotti lattiero-caseari e all'olio d'oliva, che riflettono le caratteristiche culturali e produttive dell'area mediterranea.
Il messaggio dello studio è chiaro: la Dieta Planetaria non deve essere interpretata come un'unica dieta valida ovunque, ma come un **insieme di principi che possono essere adattati ai diversi contesti geografici, culturali e alimentari**. In questa prospettiva, la Dieta Mediterranea rappresenta uno dei possibili modelli tradizionali attraverso cui tradurre concretamente questi principi nell'area mediterranea, così come altre tradizioni alimentari, ad esempio quella nordica, possono svolgere un ruolo analogo in altre parti del mondo.

Il secondo lavoro, condotto da membri del gruppo SINU Giovani, affronta una questione fondamentale per la ricerca scientifica: **come valutare l'aderenza alla Dieta Planetaria.**
Attraverso una revisione sistematica della letteratura, gli autori hanno identificato **26 diversi indici** sviluppati negli ultimi anni per misurare quanto l'alimentazione di una persona sia coerente con il modello EAT-Lancet. Lo studio mostra, però, che questi strumenti sono spesso molto diversi tra loro: cambiano gli alimenti considerati, i criteri di valutazione, i sistemi di punteggio e le modalità di calcolo. Una variabilità che rende difficile confrontare i risultati degli studi e costruire evidenze solide sugli effetti delle diete sostenibili. Per questo motivo si sottolinea la necessità di una maggiore armonizzazione metodologica, affinché la ricerca possa disporre di strumenti sempre più affidabili e comparabili.

I due studi rappresentano un ulteriore tassello del percorso intrapreso dalla SINU per integrare salute, alimentazione e sostenibilità.

"*L'aggiornamento SINU della Piramide della Dieta Mediterranea ha già recepito molte delle più recenti evidenze scientifiche, valorizzando non solo gli aspetti nutrizionali, ma anche quelli ambientali: il ruolo centrale degli alimenti di origine vegetale, la scelta di prodotti stagionali e locali, la biodiversità, la riduzione degli sprechi alimentari e un utilizzo più responsabile delle risorse",* afferma il Prof. Francesco Sofi, Presidente della SINU.

Le nuove pubblicazioni confermano questa visione, mostrando che la transizione verso sistemi alimentari più sostenibili non richiede di abbandonare le tradizioni alimentari, ma di valorizzarle quando risultano coerenti con i principi della salute e della sostenibilità.

"La Dieta Planetaria non è un menù universale da applicare indistintamente in tutto il mondo. È un quadro di riferimento che individua obiettivi comuni per la salute dell'uomo e del Pianeta, lasciando spazio alle diverse culture alimentari. La Dieta Mediterranea rappresenta uno degli esempi più significativi di come questi principi possano essere tradotti nella pratica quotidiana nei Paesi del Mediterraneo", concludono la Prof.ssa Daniela Martini, del Comitato Scientifico SINU e la dott.ssa Marialaura Bonaccio, del Consiglio Direttivo SINU, entrambe membri del Gruppo di Studio SINU per lo Studio e la Promozione della Dieta Mediterranea.

Parallelamente, dotarsi di strumenti condivisi per misurare l'aderenza a questi modelli sarà fondamentale per valutare l'efficacia delle future strategie nutrizionali e delle politiche di sostenibilità.
Con questi due lavori, la SINU contribuisce al dibattito scientifico internazionale su uno dei temi più rilevanti per la salute pubblica dei prossimi decenni, ovvero costruire sistemi alimentari che siano al tempo stesso salutari, sostenibili, culturalmente accettabili e scientificamente misurabili.

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 ed interregionali 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
ufficiostampa@brandmaker.it - www.sinu.it