LA SINU PRESENTA LA NUOVA PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA

Lo strumento, presentato in occasione del Congresso Nazionale della SINU a Salerno, è stato sviluppato con l'obiettivo di promuovere una maggiore aderenza ai principi della sana alimentazione e di educare a scelte alimentari più salutari e sostenibili.

Non solo regime alimentare, ma vero e proprio stile di vita fondato su conoscenze, competenze e tradizioni nel rispetto del territorio e della biodiversità: questo è il modello della Dieta Mediterranea, al centro dell'apertura del 45° Congresso Nazionale della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), svoltosi a Salerno dal 28 al 30 maggio 2025. In occasione del 15° anniversario dal suo riconoscimento come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità da parte dell'UNESCO (2010), il congresso ha inaugurato i lavori con una Tavola rotonda intitolata *"La Dieta Mediterranea tra eredità e futuro"*.

Come ha ricordato Anna Tagliabue, Presidente SINU, una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea è associata a benefici comprovati, tra cui la riduzione della mortalità e la prevenzione di malattie croniche non trasmissibili (malattie cardiovascolari, diabete, cancro e patologie neurodegenerative). Tuttavia, l'adesione rimane bassa, soprattutto tra i giovani.

Diversi studi presentati durante il congresso hanno confermato un trend negativo nei paesi mediterranei: il consumo di frutta, verdura, legumi, cereali integrali, latte e derivati risulta spesso al di sotto delle raccomandazioni nutrizionali, con conseguente rischio di carenze. In Italia, ad esempio, una percentuale significativa di bambini e adolescenti ha dichiarato di non consumare regolarmente questi alimenti, mentre il consumo di carne è spesso eccessivo.

Tra i principali fattori associati a una maggiore aderenza si sono evidenziati: età più giovane, adeguata attività fisica, buone abitudini familiari legate al pasto (come mangiare insieme e fare colazione), oltre a un più alto livello socio-economico e culturale dei genitori. Al contrario, sedentarietà, obesità, scarsa partecipazione all'acquisto o preparazione del cibo e la percezione di difficoltà nel cucinare alimenti vegetali rappresentano ostacoli significativi.

Per rispondere a queste criticità, SINU ha presentato al congresso una nuova rappresentazione grafica della Piramide Alimentare, aggiornata alla luce delle più recenti evidenze scientifiche e dei documenti internazionali (FAO/OMS, EAT-Lancet) e nazionali (Linee Guida CREA, LARN SINU).

Il nuovo modello ha rafforzato l'enfasi su frutta, verdura, legumi, cereali integrali e olio extravergine d'oliva, suggerendo un consumo moderato di alimenti di origine animale, in particolare carne rossa e trasformata. Allo stesso tempo, integra raccomandazioni su zuccheri, sale e alcol e include una visione più ampia che considera anche aspetti ambientali, culturali ed economici.

Riferimento bibliografico

1. Sofi F, Martini D, Angelino D, Cairella G, Campanozzi A, Danesi F, Dinu M, Erba D, Iacoviello L, Pellegrini N, Rossi L, Vaccaro S, Tagliabue A, Strazzullo P. Mediterranean diet: Why a new pyramid? An updated representation of the traditional Mediterranean diet by the Italian Society of Human Nutrition (SINU). Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2025;35(8):103919.