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.**

L'edizione 2026 delle *Dietary Guidelines for Americans*, 2025–2030 parte dal riconoscimento che la popolazione USA ha abitudini alimentari poco salutari, consumando prevalentemente alimenti pronti e conservati (fino al 60 % dell'energia, contro il 20% in Italia). Non a caso il 10 settembre in USA ricorre la giornata nazionale del *tv dinner,* che è un vassoio precucinato e surgelato da scaldare e mangiare davanti alla televisione, inventato negli anni'50 e tuttora molto popolare. Inoltre, si rileva un consumo di zuccheri aggiunti elevatissimo ed è noto come le stesse preparazioni alimentari in vendita negli Stati Uniti, come ad esempio il pane in cassetta, i cereali da colazione, molti snack e dessert e alcuni tipi di yogurt, siano preparate con quantità superiori di zucchero, rispetto a quelle in vendita in Europa.

Uno degli obiettivi dichiarati di queste LG è, quindi, tornare a quello che viene definito **cibo "naturale",** in una società che non ha una cultura alimentare salutare e non ha l'abitudine di cucinare.

L'inversione della piramide parte dal presupposto che la versione precedente e molto conosciuta, caratterizzata dai cereali alla base, non abbia prevenuto il peggioramento del quadro sanitario americano, che vede **oltre il 70% degli adulti affetti da sovrappeso o obesità e quasi un adolescente americano su tre in condizioni di prediabete**.

L'aumento della quota proteica, con enfasi sulle fonti di origine animale, è uno dei punti chiave che differenziano la nuova edizione dalla precedente. Le nuove LG suggeriscono che gli adulti consumino da 1,2 a 1,6 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno, il 50-100% in più rispetto a quanto precedentemente raccomandato come apporto minimo. Ciò che manca nelle Linee guida è, poi, chiarezza sulla qualità dei diversi alimenti proteici, soprattutto quando la maggior parte dei consumatori statunitensi consuma proteine in quantità più che sufficienti. Aumentare in modo sostanziale l'apporto proteico complessivo, senza distinguere tra le diverse fonti proteiche, può avere implicazioni indesiderate a lungo termine sulla salute. Le evidenze scientifiche continuano a suggerire come **le proteine vegetali e il pesce** siano associati a risultati di salute più favorevoli, rispetto alle diete ricche di carne rossa.

La critica all'insuccesso delle linee guida precedenti è, poi, poco sostanziata, se si considera che i dati dimostrano che gli americani non le hanno mai adottate, se non nella misura del 10% della popolazione. Lo stesso documento di accompagnamento delle nuove LG riporta un confronto tra i consumi alimentari reali e le variazioni suggerite. Dal confronto è evidente che nella popolazione americana il consumo abituale e attuale di alimenti a base di cereali integrali è pressoché nullo, mentre la carne viene consumata quotidianamente. Nonostante questa osservazione, tuttavia, il nuovo testo raccomanda di aumentare i consumi di carne, con l'obiettivo di soddisfare il fabbisogno proteico, che, come già riportato, è stato portato a valori rilevantemente più alti dei precedenti (e delle raccomandazioni di praticamente tutti gli altri paesi del mondo), oltretutto senza distinzione di età, sesso, stato di nutrizione o stile di vita (es. attività fisica). Nel documento di approfondimento sull'intake proteico si precisa, peraltro, che i valori sono stati estrapolati solo da **studi condotti con l'obiettivo della perdita di peso**, mentre la Commissione non ha avuto sufficiente tempo a disposizione per valutare la relazione tra apporti proteici ed altri outcome di salute, come ad esempio quello cardiovascolare.

Altro aspetto negativo e non supportato da evidenze scientifiche è la **liberalizzazione del consumo di alimenti e condimenti ricchi di grassi di origine animale** (come anche in questo caso la carne, ma anche il latte intero,

i formaggi stagionati, il burro, sego di manzo) che compaiono nella parte alta della piramide e sono definiti grassi salutari. È stato, talvolta, sostenuto che un maggiore consumo di grassi saturi determini un aumento delle LDL (Lipoproteine a Bassa Densità), di dimensioni maggiori e delle concentrazioni di colesterolo HDL (Lipoproteina ad Alta Densità), configurando un profilo lipidico apparentemente meno aterogeno. Tuttavia, le evidenze scientifiche attuali indicano che l'aumento del colesterolo HDL non si traduce automaticamente in una riduzione del rischio cardiovascolare e che il principale determinante del rischio rimane la concentrazione totale di colesterolo LDL e il numero di particelle aterogene. La dimensione delle LDL e l'aumento delle HDL non compensano l'incremento del carico aterogeno complessivo associato a un maggiore apporto di grassi saturi, motivo per cui **le principali linee guida internazionali continuano a raccomandarne la limitazione a favore dei grassi insaturi.** Infatti, nel documento a supporto delle linee guida, la commissione ribadisce il limite del 10% di energia introdotta tramite il consumo di grassi saturi, così come raccomandato dalle Linee Guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per la prevenzione cardiovascolare. Tale limite, però, risulta impossibile da rispettare seguendo le nuove indicazioni, come evidenziato nel commento dell'*Academy of Nutrition and Dietetics,* che dichiara come queste nuove LG renderanno difficile ai professionisti continuare il loro lavoro a protezione della salute pubblica.
Sicuramente, ulteriore confusione nasce dalla **non lineare traduzione delle LG nell'immagine di accompagnamento,** che ancora non chiarisce se sia una piramide intesa come frequenza di consumo giornaliera/settimanale o un semplice triangolo di presentazione di alimenti sotto forma di gruppi alimentari. Nonostante nel documento si raccomandi di aumentare i consumi anche da fonti proteiche vegetali, i legumi sono poco rappresentati e relegati in un solo simbolo di ortaggi in scatola. Risulta, poi, poco comprensibile la motivazione dell'inserimento dei prodotti a base di cereali integrali alla "punta" della piramide, quando nelle LG si raccomanda comunque un loro consumo per 2-4 porzioni al giorno.
Queste importanti contraddizioni mettono in secondo piano **alcuni consigli positivi**, come la raccomandazione di consumare più frutta e verdura e di leggere le etichette per evitare cibi con troppi zuccheri aggiunti o ricchi di sale, nonché un chiaro richiamo al consumo di "poco trasformati", e la forte limitazione degli alimenti ultra-processati, dai quali nella popolazione statunitense proviene quasi il 60% dell'apporto calorico totale. Il tentativo di riportare l'attenzione su materie prime semplici, sulla preparazione domestica dei pasti e sulla lettura consapevole delle etichette rappresenta un messaggio condivisibile e coerente con le evidenze scientifiche più recenti.
Un altro motivo di preoccupazione è che le nuove LG non tengono conto dell'impatto ambientale e socioeconomico delle raccomandazioni alimentari. Questa omissione è problematica, perché **le scelte alimentari incidono in modo significativo sull'ambiente** e, a loro volta, sono fortemente influenzate da fattori socioeconomici e culturali.
La possibilità che questi aspetti confondenti siano legati alla **metodologia della revisione** è chiaramente espressa dall'*American Society for Nutrition* (ASN, l'analogo della SINU per gli USA), che afferma, in un proprio documento a commento delle nuove LG, come sia imprescindibile che queste vengano elaborate da una **commissione di esperti indipendenti**, con procedure di revisione scientifica standardizzate, pratica non seguita per questa nuova edizione. Non di minore importanza, ASN rileva che, perché le LG portino a reali cambiamenti in ambito sanitario, devono essere supportate anche da politiche e ambienti alimentari, che rendano le scelte salutari più facili e accessibili a tutti.

In Italia è presente un modello alimentare come la **Dieta Mediterranea** e tradizionali pratiche culinarie, entrambe riconosciute come patrimonio immateriale dell'umanità, che vanno ben oltre la semplice scelta di alimenti, ma considerano il valore della tradizione della biodiversità, della convivialità e, non ultimo, della sostenibilità in un'ottica One Health.
La Società Italiana di Nutrizione Umana esprime preoccupazione sulla possibilità che la diffusione mediatica della piramide capovolta, senza un commento ragionato che ne sia chiara didascalia, possa influenzare le scelte alimentari di parte della popolazione verso modelli non salutari, rendendo vano l'impegno profuso dai ricercatori e dai professionisti sanitari di diffondere buone pratiche alimentari.

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