

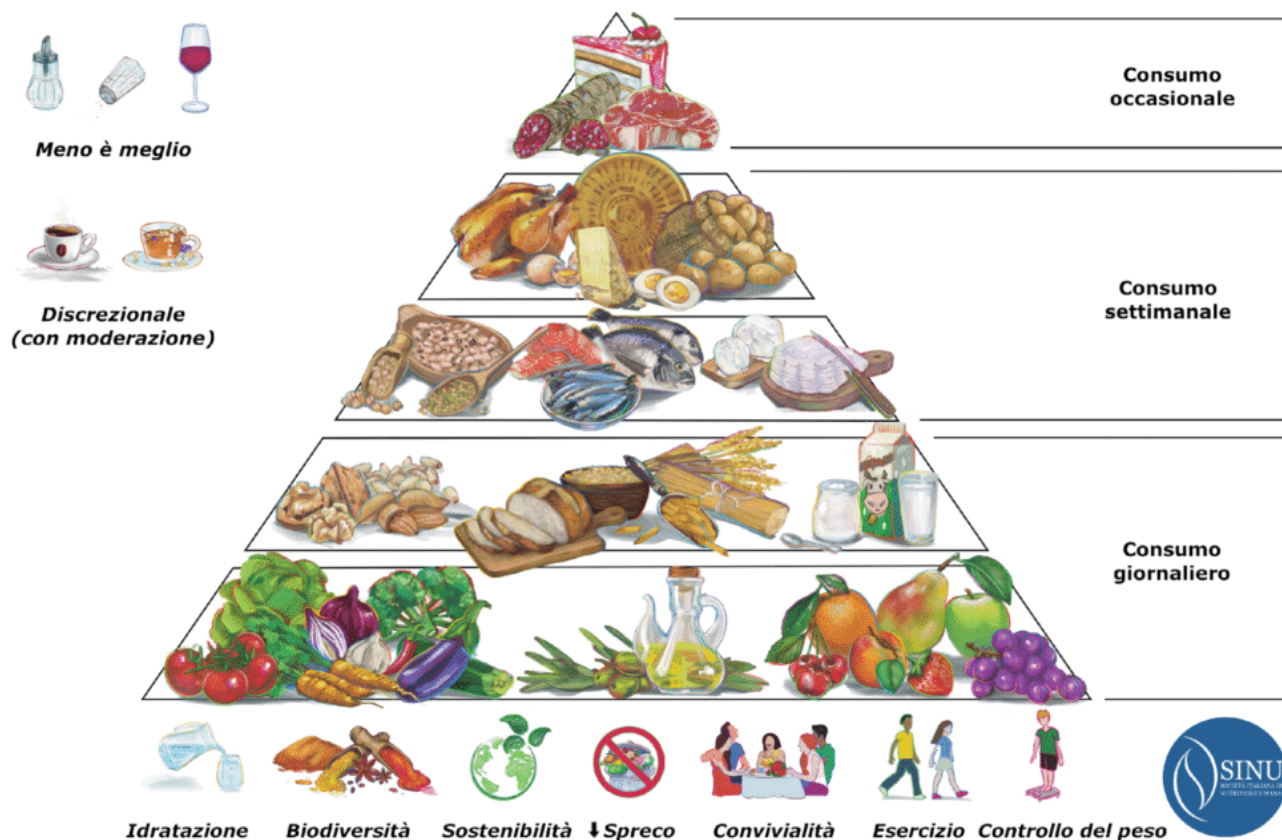
Sono davvero cambiate le linee guida della dieta mediterranea?

La notizia ha fatto rapidamente il giro di internet e riempito di articoli distratti e in fotocopia le principali testate giornalistiche italiane: sarebbero state modificate le linee guida della dieta alimentare mediterranea, quelle che da sempre i nutrizionisti (giustamente) consigliano di seguire, e che in verità è da sempre [molto diversa da come la pensiamo](#), nel senso che quasi nessuno la rispetta davvero. Ma è successo davvero? E che cosa sarebbe la **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)**, ossia l'ente che ha emanato le nuove linee guida? Con l'assetto che contraddistingue *L'Indipendente*, senza rincorrere la viralità della notizia e andando a fondo alle questioni, abbiamo valutato la portata dei cambiamenti e scoperto un po' di cose interessanti sulla presunta "indipendenza" dell'ente in questione.

Le nuove linee guida della SINU

Partiamo dalla fine, cioè dalle raccomandazioni concrete e dai cibi a cui esse sono legate: **vino, zucchero e sale** sono presentati con il consiglio «meno è meglio», con la rappresentazione grafica precisa di sostanze da porre al di fuori della piramide alimentare, proprio a significare un **consumo molto saltuario e ridotto**, non giornaliero. Stessa indicazione grafica viene data per caffè e tè, posti visivamente fuori dalla piramide con la dicitura «discrezionale, con moderazione». **Uova e patate non sono raccomandati più di 1-2 volte a settimana**, come anche le carni bianche e i formaggi stagionati (Parmigiano, pecorino), mentre i formaggi freschi andrebbero bene per un consumo settimanale di 2-3 volte, al pari di pesce e legumi. **Latte: se ne consiglia un consumo giornaliero**, alla base della piramide (quindi 7 volte a settimana). Consumi giornalieri anche per frutta, verdura, cereali come pane e pasta, olio extravergine d'oliva e frutta secca. Dolci, carne rossa e salumi sono relegati all'ultimo piano alto della piramide, per un consumo occasionale e non giornaliero.

Sono davvero cambiate le linee guida della dieta mediterranea?



Questa nuova piramide alimentare è stata presentata dalla **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)**. La rappresentazione grafica a piramide è finalizzata a comunicare in maniera più efficace, soprattutto alle nuove generazioni, come mangiare bene per garantirsi un futuro in salute.

Aderenza alle evidenze scientifiche a corrente alternata

Alcune posizioni di queste nuove linee guida lasciano francamente un po' perplessi, e si pongono in contrasto con quelle che sono alcune evidenze scientifiche più recenti: infatti, **uova, patate e carni bianche sembrano essere viste con sospetto** e tenute solo nella parte alta della piramide, scoraggiandone il consumo (non più di 1-2 volte a settimana). Parliamo però di **cibi del tutto naturali**, assolutamente non industriali e processati. Riguardo alle uova, la stessa FNOB (Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi) [ha messo](#) nero su bianco che il legame tra uova e colesterolo è un mito da sfatare, riportando uno dei tanti studi scientifici in cui il consumo di 12 o più uova a settimana non aveva alcuna influenza sui livelli di colesterolo nel sangue. La trasmissione Superquark, sintetizzando altri studi recenti sulle uova, [ha divulgato](#) in RAI che «gli studi dimostrano che **mangiare**

Sono davvero cambiate le linee guida della dieta mediterranea?

anche due uova ogni giorno è perfettamente sicuro per la nostra salute e non vi è alcuna prova che andare al di là di ciò sia dannoso».



Il contenuto di carboidrati nelle patate è di circa un quarto rispetto a quello della pasta o del riso, quindi sono in realtà un perfetto sostituto dei cereali durante la settimana

Le patate sono un alimento fantastico, 100% naturale, ricco di vitamine, minerali, fibre e antiossidanti. Non si capisce perché “demonizzarle” a tal punto da sostenere che debbano essere mangiate una sola volta a settimana perché «non sono un contorno equivalente alle verdure». Semmai il problema è che i giovani oggi mangiano solo patatine fritte e non mangiano verdure, legumi, e amano poco la frutta. **Le patate rimangono però un cibo sano**, con molti meno trattamenti e lavorazioni rispetto a farine, pane, pasta, crackers. Non fanno ingrassare perché il loro contenuto di carboidrati è di circa un quarto rispetto a quello della pasta o del riso, quindi sono in realtà un **perfetto sostituto dei cereali durante la settimana**.

Infine, la carne bianca: non esiste ad oggi nessuno studio che correli il consumo regolare di

Sono davvero cambiate le linee guida della dieta mediterranea?

carni bianche (come anche di pesce) con alcun tipo di patologia o tumore, mentre ne esistono molti che correlano un consumo giornaliero e in eccesso di cereali e carboidrati a numerose patologie metaboliche e cardiovascolari, come diabete, obesità, dislipidemia, steatosi, e altre.

Possibili conflitti di interesse

Come sempre, è importante comprendere da quale fonte arrivino determinate indicazioni nutrizionali e vedere se per caso possano essere collegate ad interessi commerciali di fondo, perché sebbene tutto ormai venga proposto come “scienza” e “linea guida ufficiale”, abbiamo imparato che **la scienza non è univoca ed esistono molteplici posizioni scientifiche** su qualsiasi argomento legato alla salute e all'alimentazione. Nessuna di queste posizioni è più scientifica dell'altra o più autorevole: semplicemente, sono tutti pareri tecnici che provengono dagli addetti ai lavori di un certo settore.

Non dimentichiamoci però che spesso le raccomandazioni generali sulla nutrizione sono frutto di **semplificazioni eccessive e forzature arbitrarie**, che lasciano letteralmente il tempo che trovano, come è stato per esempio nel caso delle margarine, consigliate come alternativa più sana del burro per molto tempo, a partire dagli anni '70 del secolo scorso, salvo poi, dal 2015-2018, essere aspramente criticate dalla stessa comunità scientifica che le aveva consigliate, decidendo di eliminarle completamente dalla filiera alimentare ([posizione ufficiale OMS](#)), perché negli anni si è visto che proprio i grassi della **margarina** sono «i **principali responsabili delle malattie cardiovascolari** e di un gran numero di decessi».

Sono davvero cambiate le linee guida della dieta mediterranea?



Si possono mangiare tranquillamente 2 uova al giorno senza ripercussioni negative sulla salute

Altro esempio è quello delle uova, un tempo viste come alimento sospetto da limitare a due a settimana per il loro contenuto di colesterolo. Oggi, invece, tutti gli organismi sanitari affermano che **si possono mangiare tranquillamente anche due uova ogni giorno** senza avere nessuna ripercussione negativa (anzi, è vero il contrario) per la salute. Pertanto, qualsiasi linea guida sulla nostra dieta va intesa come una raccomandazione di massima che **non ha una validità perfetta e immutabile**, ma è perfettibile e legata a contingenze storiche che poi saranno sicuramente superate fra qualche anno, con un nuovo aggiornamento e nuove raccomandazioni nutrizionali. Non prendiamo le cose come se fossero parola di Dio, insomma.

La **SINU**, da [statuto](#), è un'associazione privata che si occupa di nutrizione umana, non un ente statale o ministeriale, bensì un ente privato che ha l'intento di riunire studiosi ed esperti del settore per promuovere la ricerca, la formazione e la divulgazione in ambito nutrizionale. Ma va tenuto conto che tale ente [è sostenuto](#) economicamente dai suoi soci, tra

Sono davvero cambiate le linee guida della dieta mediterranea?

i quali figurano anche aziende alimentari, nello specifico Barilla, Ferrero (Soremartec), Parmalat, Danone, Yakult, Dr. Schär (leader nella produzione di alimenti per celiaci).

Il [comunicato stampa](#) della SINU sulla nuova piramide alimentare afferma che: «In particolare, in Italia, **il 9% di bambini e adolescenti dichiara di non mangiare mai verdure**, il 7% frutta, il 26% alimenti a base di cereali integrali, il 14% latte e latticini, mentre il 47% dichiara di consumare più di 3 porzioni di carne a settimana».

Come si vede, l'enfasi è posta in maniera decisa sul consumo giornaliero proprio degli alimenti delle multinazionali dei cereali e del latte che sono, guarda caso, i soci sostenitori della SINU stessa. Fra l'altro, a ben guardare, Parmalat, Danone e Yakult producono esclusivamente latticini freschi e latte – altra coincidenza che salta all'occhio – e non formaggi stagionati, relegati in cima alla piramide per un consumo meno frequente di una volta a settimana soltanto. È possibile ipotizzare che, se i soci fondatori fossero stati dei produttori di carne, uova e patate, il consiglio sarebbe stato quello di porre tali alimenti alla base della piramide? Non è da escludere: sappiamo come funzionano certe cose.



Gianpaolo Usai

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di [ciboserio.it](#), il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.

Sono davvero cambiate le linee guida della dieta mediterranea?



Vuoi approfondire?

Per difendersi dal marketing, orientarsi tra prodotti ed etichette, distinguere gli ingredienti che fanno bene da quelli nocivi

Il libro scritto da Gianpaolo Usai per *L'Indipendente* insegna a fare spesa in modo consapevole

Acquista ora