

## Kennedy capovolge la piramide alimentare: ecco cosa cambia nelle linee guida USA

La scorsa settimana l'amministrazione Trump ha presentato ufficialmente le [nuove linee guida alimentari](#) statunitensi che incoraggiano gli americani a consumare più proteine, meno zuccheri e meno cibi altamente trasformati (quelli che la Scienza oggi definisce "cibi ultra-processati"). Le linee guida includono anche nuove raccomandazioni sull'alcol, consigliando di limitarne l'assunzione in generale e specificamente per alcune categorie di persone. Il documento ufficiale USA merita una attenta riflessione, in quanto sebbene in teoria riguardi soltanto la dieta degli americani e non quella di noi italiani, emergono tuttavia delle implicazioni di carattere scientifico molto importanti che vanno a toccare l'alimentazione e la prevenzione di tutti in generale.

Il Segretario della Salute degli Stati Uniti, Robert Kennedy Jr., ha affermato che le linee guida aggiornate, che includono anche una nuova piramide alimentare invertita che privilegia il consumo di proteine, latticini, grassi sani, verdura e frutta, sottolineano l'importanza di mangiare cibo "vero". **«Nulla è più importante per la salute, la produttività economica e la prontezza militare»**, ha dichiarato Kennedy in una [conferenza stampa](#) alla Casa Bianca. Le linee guida riflettono infatti molte delle posizioni di Kennedy in materia di nutrizione e le priorità del suo movimento Make America Healthy Again. Nel documento ufficiale si leggono dati incredibilmente preoccupanti sulla salute generale del popolo statunitense: *«America is sick, the data is clear»* (L'America è malata, i dati sono chiari): **«il 50% degli americani ha diabete o pre-diabete**, il 75% degli adulti presenta almeno una patologia cronica, il 90% della spesa sanitaria nazionale riguarda i trattamenti per malattie croniche, che sono in gran parte dovute alla dieta e allo stile di vita».

## Raccomandazioni nutrizionali e nuova piramide invertita

Si consiglia di **limitare significativamente il consumo di alimenti altamente trasformati**, che Kennedy ha ripetutamente indicato come fonte di quella che definisce l'epidemia di malattie croniche in America. Il termine "alimenti altamente trasformati" viene riferito agli alimenti «ricchi di carboidrati raffinati, zuccheri aggiunti, sodio in eccesso, grassi nocivi e additivi chimici». Le linee guida **incoraggiano inoltre il consumo di quantità maggiori di proteine**, anche di origine animale come carne rossa, pollame, pesce e uova, rispetto a quanto raccomandato dalle linee guida precedenti, e raccomandano di consumare latticini interi (non scremati) e di cucinare con burro e grasso di manzo. Questi alimenti contengono grassi saturi, che le precedenti linee guida dietetiche raccomandavano di evitare. Il documento ufficiale del governo USA sostiene che i grassi

saturi sono stati ingiustamente denigrati e sono in realtà essenziali per una dieta sana. «**Stiamo ponendo fine alla guerra ai grassi saturi**», ha dichiarato Kennedy. Un'altra fortissima presa di posizione, che possiamo definire storica da parte del governo USA, consiste nell'addebitare all'industria alimentare e al suo enorme sviluppo e produzione di cibi trasformati, gran parte dei problemi di salute e sanitari che riguardano oggi gli americani: «Per decenni siamo stati ingannati da linee guida che davano priorità agli alimenti altamente trasformati e ora ci troviamo ad affrontare tassi di malattie croniche senza precedenti».

## **La nuova piramide alimentare USA non è una dieta di solo carne**

Analizzando nel dettaglio la nuova piramide alimentare e le raccomandazioni dietetiche, mi preme subito dire che al contrario di quanto alcuni stanno già sostenendo in rete, **non si tratta di una nuova dieta a base di carne o basata principalmente sulla carne**. Le linee guida 2025-2030 firmate dal Dipartimento dell'Agricoltura degli USA e dal Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti segnano sicuramente un cambio di paradigma che ribalta decenni di raccomandazioni dietetiche, ma non vanno semplificate o distorte.

Kennedy capovolge la piramide alimentare: ecco cosa cambia nelle linee guida USA



La nuova piramide alimentare USA. Fonte: <https://cdn.realfood.gov/DGA.pdf>

Si suggerisce di dare **meno spazio a cereali raffinati e zuccheri** (oltre che a cibi ultra-processati in genere), ma i cereali integrali rimangono comunque nello schema della piramide, per una piccola quota, quindi non si tratta di incoraggiare diete Paleo o similari. Si consiglia di assumere più proteine di qualità, più verdure e grassi buoni. Le proteine consigliate sono sia quelle di origine animale che quelle vegetali come i legumi, la frutta secca, i semi e le arachidi, pertanto **non si tratta di una dieta carnivora**, a scanso di equivoci. Il [documento ufficiale](#) afferma infatti: «Consumare una varietà di alimenti proteici di origine animale, tra cui uova, pollame, frutti di mare e carne rossa, nonché una varietà di alimenti proteici di origine vegetale, tra cui fagioli, piselli, lenticchie, legumi, noci, semi e soia». Questo nuovo modello alimentare dà **centralità tanto alle proteine quanto alle verdure**, che sono tutti posti alla base della piramide, cioè come i cibi di riferimento su cui basare principalmente la dieta (nota bene: graficamente la piramide viene presentata come invertita, ossia sottosopra, rispetto alle rappresentazioni grafiche passate, per dare un segnale di discontinuità e rottura. Tuttavia, alla base della assunzione vanno visti quei cibi rappresentati nella parte alta del disegno).

## Kennedy capovolge la piramide alimentare: ecco cosa cambia nelle linee guida USA

Sempre per quanto riguarda le proteine, se ne raccomanda comunque un'assunzione maggiore, in quanto la Scienza ora supporta un fabbisogno proteico più elevato per il raggiungimento di uno stato di salute ottimale, utile a mantenere la massa magra corporea (muscoli e ossa), ridurre la fame e stabilizzare la glicemia. **La quota giornaliera consigliata è di 1,2-1,6 grammi di proteine per chilo** di peso corporeo, adattando tale quota poi a seconda delle necessità e del fabbisogno energetico individuale (es. una persona di 70 chili ne deve assumere 84-112 grammi al giorno).

I grassi ora rivestono anch'essi un'importanza cruciale della dieta, e derivano da olio d'oliva, uova, avocado, burro, latticini interi, pesce ricco di Omega-3, e carni. **Per le cotture si consiglia di utilizzare grassi come l'olio d'oliva, il burro e il sego** (grasso bovino o ovino), e di evitare altri oli che sono invece raffinati come olio di girasole, di semi, di soia ecc.

## Raccomandazioni sull'alcol



Il consiglio è di «**consumare meno alcol per una migliore salute generale**. Le persone che dovrebbero evitare completamente l'alcol includono le donne incinte, le persone che si stanno riprendendo da un disturbo da uso di alcol o che non sono in grado di controllare la quantità di alcol che bevono, e le persone che assumono farmaci o soffrono di patologie che possono interagire con l'alcol. Per coloro che hanno una storia familiare di alcolismo, è necessario fare attenzione al consumo di alcol e ai comportamenti di dipendenza associati».

## Conclusioni

In linea di massima **le nuove Linee Guida alimentari USA sono senz'altro al passo coi tempi** e con la Scienza, e hanno diversi punti di forza. Infatti le diete con meno carboidrati raffinati e più proteine, con grassi buoni e un apporto abbondante di verdure e frutta, sono collegate a una miglior salute cardio-metabolica. Ne deriva una **riduzione dell'infiammazione corporea**, più energia mentale e fisica. L'obiettivo di queste raccomandazioni è molto chiaro: meno picchi glicemici, meno diabete e obesità, più nutrienti veri ("*eat real food*", nelle parole del Segretario Robert Kennedy). Se ben seguite, queste raccomandazioni favoriscono **sazietà, stabilità ormonale, prevenzione di malattie croniche**. Insomma, più verdure e proteine ma meno cereali e zuccheri è uguale a più salute.

Alcuni medici e nutrizionisti hanno affermato di approvare in generale il consiglio di consumare meno zucchero e meno cibi altamente trasformati. Il dott. Bobby Mukkamala, presidente dell'**American Medical Association**, ha dichiarato in una [nota](#) che il gruppo ha applaudito le linee guida aggiornate «per aver messo in luce gli alimenti altamente trasformati, le bevande zuccherate e l'eccesso di sodio che alimentano malattie cardiache, diabete, obesità e altre malattie croniche».



### Gianpaolo Usai

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di [ciboserio.it](http://ciboserio.it), il portale sulla spesa sana e l'educazione



Kennedy capovolge la piramide alimentare: ecco cosa cambia nelle linee guida USA

alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.



**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**