



LA NUOVA PIRAMIDE È MEDITERRANEA

“ScIAMOLA” sulla base delle indicazioni date dagli esperti della Società Italiana di Nutrizione Umana

La Dieta Mediterranea (DM) è il modello alimentare di riferimento per la popolazione italiana per avere una dieta sana. Studi scientifici negli ultimi decenni hanno collegato l'aderenza alla DM a un rischio ridotto di malattie non trasmissibili quali il diabete, i tumori e le malattie cardio e cerebro-vascolari. Questo modello alimentare non è solo protettivo nei confronti delle patologie ma include alimenti che hanno un basso impatto ambientale, ovvero che richiedono poche risorse, quali acqua, suolo ecc, per essere prodotti. Non solo, questa dieta ha ricevuto nel 2010 l'alto riconoscimento dell'Unesco quale Patrimonio Immateriale dell'Umanità.

di Nicoletta Pellegrini
*Professoressa in Scienza
dell'Alimentazione
Dipartimento di Scienze
agroalimentari,
ambientali e animali
Università di Udine*

La piramide è una raffigurazione grafica semplice che permette di comunicare messaggi di educazione alimentare al consumatore ed è di maggiore impatto di un testo scritto nella comprensione dei messaggi. La prima rappresentazione grafica del modello alimentare Mediterraneo tradizionale,

strutturata come piramide alimentare, è stata presentata nel 1995. Da allora, sono state pubblicate diverse versioni modificate della piramide. Recentemente, un gruppo di lavoro della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha elaborato un nuovo modello di piramide Mediterranea. La nuova piramide SINU emerge dal dibattito all'interno della Società sulla necessità di enfatizzare maggiormente l'orientamento verso un'alimentazione a base vegetale, di promuovere una riduzione del consumo di prodotti animali e di integrare nella piramide alcuni messaggi mancanti relativi al contrasto delle malattie croniche non trasmissibili.

OK, TUTTI I GIORNI

La base della piramide è composta da due sezioni contenenti alimenti da consumare quotidianamente. La sezione inferiore include frutta, verdura e olio extravergine di oliva (EVOO - *Extra-Virgin Olive Oil*), mentre quella superiore cereali, soprattutto integrali, frutta a guscio e semi e prodotti lattiero-caseari. La scelta di questi alimenti come componenti fondamentali della DM è giustificata da due elementi:

1. sono gli alimenti più caratteristici della DM tradizionale;
2. esistono solide prove scientifiche dei benefici associati al loro consumo regolare.

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

L'EVOO occupa una posizione centrale alla base della piramide poiché è un prodotto storico dell'agricoltura di tutti i Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, condimento quasi esclusivo dei piatti tipici delle popolazioni Mediterranee e per la consolidata evidenza nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Mentre la maggior parte dei modelli precedenti della piramide si riferiscono solo all'"olio d'oliva", il gruppo di lavoro ha evidenziato l'impatto decisamente superiore fornito dall'olio d'oliva "extravergine" di alta qualità sulla salute umana soprattutto per la presenza di composti fenolici, sostanze antiossidanti e antinfiammatorie contenute nell'EVOO in quantità molto più elevate rispetto all'olio di oliva comune di qualità inferiore.

CEREALI

Altri alimenti da consumare quotidianamente sono i cereali integrali come fonte principale di carboidrati ed energia. Questi alimenti, che nella dieta del celiaco possono essere a esempio riso integrale a cariosside bianca e colorata, sono componenti essenziali di una dieta sana per il loro apporto di fibre alimentari, vitamine e composti bioattivi e per i loro effetti benefici rispetto ai cereali raffinati. Si consiglia di associare i cereali a verdure e/o legumi, in linea con le antiche tradizioni culinarie Mediterranee e per i loro comprovati benefici nutrizionali e metabolici. A fianco ai cereali integrali è

promosso il consumo quotidiano di noci e altra frutta a guscio ma anche di frutta secca e disidratata (fichi e albicocche in particolare) tipico delle abitudini alimentari Mediterranee. Frutta a guscio e semi oleosi hanno effetti benefici per il loro contenuto di acidi grassi polinsaturi, vitamine, minerali e sostanze bioattive. Questi alimenti vanno però consumati in quantità moderate (30 g/die, per esempio 6 gherigli di noci) tenendo conto del loro elevato contenuto energetico.

LATTE E YOGURT

Quotidiano deve essere il consumo anche di prodotti lattiero-caseari quali latte e yogurt, fonti di calcio e proteine di ottimo valore nutrizionale, mentre il formaggio è posizionato nella parte centrale della piramide per un consumo settimanale meno frequente, privilegiando i prodotti freschi rispetto a quelli duri e ad alto contenuto di grassi, soprattutto saturi, e di sale. Va però ricordato che alcuni degli acidi grassi saturi presenti nel latte e nei suoi derivati (quelli a catena corta o dispari) non hanno un impatto significativo sui livelli di colesterolo nel siero.





QUANTE VOLTE A SETTIMANA?

La parte centrale della piramide, relativa al consumo settimanale, è suddivisa in due sezioni contenenti alimenti fonte di proteine vegetali o animali.

LEGUMI

Le principali fonti proteiche raccomandate sono legumi e pesce accanto ai già citati latticini freschi come ricotta e mozzarella. I legumi sono un gruppo alimentare tipico della DM consumati come tali o in combinazione con la pasta o le verdure in diversi piatti tradizionali. I legumi, seppur poco consumati nell'alimentazione italiana odierna, sono in grado di ridurre le concentrazioni di colesterolo LDL nel siero e i livelli di pressione sanguigna. Un maggior consumo di legumi in sostituzione di alimenti che forniscono proteine animali è auspicabile anche per ridurre l'impatto ambientale della produzione alimentare: la frequenza di consumo raccomandata di 3-4 volte a settimana riportata nella piramide mira a garantire l'equilibrio complessivo della dieta tenendo conto della presenza di tutte le altre fonti proteiche.

PESCE

Anche il pesce fa parte della tradizione locale nelle aree costiere dei paesi Mediterranei, con un maggiore consumo di prodotti freschi nelle stagioni calde e di prodotti conservati nel periodo invernale. L'assunzione di circa 2 g/settimana di acidi grassi poliinsaturi omega-3 da fonti ittiche può ridurre di oltre un terzo il rischio di morte per malattie cardiache: tale quantità può essere raggiunta consumando 150 g di pesce grasso due o tre volte alla settimana. Nell'area Mediterranea si dovrebbe dare la preferenza ai piccoli pesci locali ("pesce azzurro") sia per motivi nutrizionali che ambientali.



MENO È MEGLIO

La parte superiore della parte centrale della piramide comprende, oltre ai formaggi a pasta dura, altre fonti di proteine animali, cioè carni bianche e uova, e una fonte alternativa di carboidrati, cioè le patate.

CARNE

Il consumo di carne nella DM tradizionale dell'Italia meridionale era limitato ma il suo consumo è purtroppo progressivamente aumentato e include sia la carne fresca che quella lavorata. La sostituzione delle proteine animali con proteine di origine vegetale (legumi ma anche cereali) è associata a tassi di mortalità più bassi per l'elevato rapporto tra acidi grassi saturi e polinsaturi e gli alti livelli di cancerogeni indotti dal calore e di ferro ematico delle carni rosse. Inoltre, le carni lavorate contengono altri elementi come sale, nitrati, nitriti, ecc. aggiunti come conservanti, che possono aumentare ulteriormente il rischio di cancro.

UOVA

Al contrario, le uova sono una fonte di proteine di alta qualità e di altri importanti nutrienti. Per molto tempo il consumo di uova è stato oggetto di preoccupazione a causa del loro contenuto relativamente elevato di colesterolo, ma recentemente, studi prospettici hanno dimostrato che anche il consumo di un uovo al giorno non era in realtà associato a un aumento del rischio di malattie cardiache. Sulla base di queste considerazioni, il consumo di carni bianche, in particolare di pollame e di uova, è raccomandato su base settimanale insieme al consumo di formaggio, che deve essere considerato come una fonte proteica principale del pasto piuttosto che una portata aggiuntiva.

ALL'APICE DELLA PIRAMIDE

CARNI ROSSE

Al contrario, le carni rosse e, in particolare, le carni lavorate, che oggi vengono spesso proposte come antipasto, sono collocate all'apice della piramide e sono destinate a un consumo occasionale. Questa collocazione rappresenta un importante passo avanti a favore di una dieta più decisamente vegetale rispetto alle precedenti versioni della piramide che suggerivano un consumo regolare di carni rosse/lavorate su base settimanale.

ZUCCHERI AGGIUNTI

Insieme alle carni rosse e lavorate, l'apice della piramide è occupato da tutti quei prodotti contenenti elevate quantità di zuccheri aggiunti - dolci, bevande zuccherate, biscotti, snack, caramelle, ecc. Il contenuto di zuccheri totali non dovrebbe superare il 15% del contenuto energetico totale, corrispondente a 75 g/die in una dieta



da 2.000 kcal. Questa quantità è intesa come la somma sia degli zuccheri naturalmente contenuti negli alimenti da consumare ogni giorno (frutta, latte, verdura) sia di quelli aggiunti durante la lavorazione degli alimenti a livello domestico o industriale. Rispettando le raccomandazioni per il consumo di frutta, verdura e latte, l'apporto totale di zuccheri non sarebbe lontano dalla soglia del 15% dell'energia totale giornaliera, lasciando pochissimo spazio agli zuccheri aggiunti.

ZUCCHERO, SALE, ALCOL

All'esterno della piramide sono stati collocati altre raccomandazioni: zucchero, sale e alcol da consumare con rigorosa moderazione, in quanto lo zucchero e il sale sono largamente responsabili dell'insorgenza delle principali malattie croniche quali obesità, diabete, malattie cardiologiche. Il consumo di alcol non viene raccomandato, anche se vino e birra possono essere consentiti occasionalmente, con consumo ai pasti e limitandone le quantità.

BIBLIOGRAFIA

Sofi et al. "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;103919. doi: 10.1016/j.numecd.2025.103919.





ALLA BASE DI TUTTO

Alcuni aspetti fondamentali di uno stile di vita mediterraneo sano e sostenibile sono rappresentati graficamente nello spazio alla base della piramide.

Questi includono:

- Un'adeguata idratazione, preferibilmente con acqua del servizio idrico pubblico
- Il valore della convivialità, cioè il consumo dei pasti in compagnia, che favorisce equilibrio e benessere
- La pratica regolare di attività fisica, utile per il controllo del peso corporeo e per la promozione della salute
- La preferenza per prodotti freschi e di stagione, in alternativa a cibi eccessivamente trasformati
- L'uso di spezie ed erbe aromatiche per insaporire i cibi, riducendo così il bisogno di sale
- L'attenzione a evitare o ridurre al minimo lo spreco alimentare
- Scelte alimentari che rispettino la biodiversità naturale



PER RIASSUMERE

In conclusione, il modello proposto di DM incoraggia un approccio misurato al consumo di alimenti di origine animale, in particolare limitando il consumo di carne rossa e lavorata, e orientandosi verso schemi alimentari più sostenibili. La piramide sottolinea inoltre l'importanza della moderazione nel consumo di zuccheri aggiunti, sale e alcol. Infine, incorporando considerazioni ambientali, culturali ed economiche, questa versione della piramide offre una guida concreta e aggiornata per adottare uno stile alimentare mediterraneo moderno, sostenibile e promotore della salute. In sintesi, la nuova piramide fornisce uno strumento pratico e lungimirante per orientare le scelte alimentari del presente e del futuro, tutelando la salute delle persone, valorizzando le tradizioni culturali, e affrontando le sfide ecologiche e nutrizionali del nostro tempo.

Il tuo **5X1000** è con Chiara

Chiara sta male da anni,
ma solo il mese scorso ha ricevuto
la diagnosi di celiachia.
Ora può finalmente stare meglio.

AIC È CON CHIARA.



La celiachia è una malattia cronica che colpisce oltre 600.000 persone in Italia. Circa 400.000 pazienti ignorano di essere affetti da celiachia esponendo la propria salute a gravi rischi. AIC si impegna per ridurre il tempo di diagnosi e il numero di celiaci non diagnosticati. **Non costa nulla, unisciti a noi, destina il tuo 5X1000 alla migliore ricerca scientifica, ai progetti a favore dei celiaci, a chi ogni giorno difende i loro diritti.**

FIRMA ANCHE TU E INSERISCI IL CODICE FISCALE AIC:

1 1 3 5 9 6 2 0 1 5 7

AiC  Associazione
Italiana
Celiachia

www.5x1000.celiachia.it