

Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana

Le linee guida di corretta alimentazione sono documenti che traducono in indicazioni destinate a tutti i cittadini e per essi comprensibili le raccomandazioni nutrizionali contenute negli standard nutrizionali. Questi ultimi stabiliscono gli apporti raccomandati di energia e di nutrienti da assumere ai fini del mantenimento dello stato di salute e della prevenzione di patologie (malnutrizioni) e sono documenti tecnici, che sono destinati ai professionisti della nutrizione e risultano di difficile comprensione per il grande pubblico. In Italia, gli standard nutrizionali di riferimento sono i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia), dei quali è stata pubblicata recentemente (2014) la IV Revisione. Le linee guida suggeriscono un modello alimentare che consente di ridurre i rischi per la salute, dando indicazioni riguardo allo stile di vita e sull'uso quotidiano degli alimenti (scelta e combinazione degli alimenti, distribuzione dei pasti nel corso della giornata). In questo modo, aiutano, attraverso consigli dietetici, a tradurre le indicazioni degli standard nutrizio-

nali in comportamenti alimentari, per assicurare il mantenimento dello stato di salute e la prevenzione di numerose patologie, in particolare delle malattie del benessere (malattie cardiovascolari, obesità, diabete mellito, ipertensione arteriosa, tumori).

Così come gli standard nutrizionali, anche le linee guida alimentari sono soggette a revisione periodica, per essere adattate alle più recenti conoscenze medico-scientifiche, allo stile di vita e alle abitudini alimentari che via via si modificano.

La prima versione del documento Linee guida per una sana alimentazione italiana fu elaborata nel 1986 ad opera dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), attualmente inglobato nel CRA (Consiglio per la Ricerca e la sperimentazione in Agricoltura), la seconda risale invece al 1997 ed era costituita da sette linee guida. La versione più recente, pubblicata nel 2003, consta di dieci linee guida, ciascuna delle quali costituita da informazioni a carattere tecnico-scientifico e da alcune indicazioni pratiche destinate al consumatore.

Le **dieci** linee guida sono le seguenti:

1. **Controlla il peso e mantieniti sempre attivo;**
2. **Più cereali, legumi, ortaggi e frutta;**
3. **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità;**
4. **Zuccheri, dolci e bevande zuccherate nei giusti limiti;**
5. **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza;**
6. **Il sale? Meglio poco;**
7. **Bevande alcoliche: se sì solo in quantità controllata;**
8. **Varia spesso le tue scelte a tavola;**
9. **Consigli speciali per persone speciali;**
10. **La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te.**

Le prime otto linee guida e la decima riguardano tutti i consumatori, mentre la nona è riferita a specifici gruppi di popolazione che attraversano particolari fasi della vita (infanzia, adolescenza, gravidanza, allattamento, menopausa ed età senile).



Per conoscere e approfondire i contenuti delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana si rimanda al sito istituzionale **www.sapermangiare.mobi**.