

I GRUPPI ALIMENTARI

«Dieta» è una parola che deriva dal greco e vuol dire «condotta di vita», poiché effettivamente la dieta deve essere un modus vivendi su misura sapendo che il proprio organismo trarrà un beneficio da essa.

Una **DIETA EQUILIBRATA** si compone variando

gli alimenti appartenenti ai **5 DIVERSI GRUPPI ALIMENTARI** suddivisi secondo la propria specifica funzione e contenuto nutrizionale. Per ogni gruppo, è indicato di seguito anche un riferimento circa i quantitativi giornalieri da consumare, riferiti in “porzioni”. Non è da dimenticare però che il fabbisogno energetico (quindi le calorie da consumare quotidianamente) ed in nutrienti variano in base a sesso, età, peso e livello di attività fisica. I fabbisogni sono calcolabili in base ai LARN.



QUALI SONO I GRUPPI ALIMENTARI

1. CEREALI E TUBERI

2. FRUTTA E ORTAGGI

3. LATTE E DERIVATI

4. CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI

5. GRASSI DA CONDIMENTO

1. CEREALI E TUBERI

Il gruppo alimentare dei cereali, tuberi e loro derivati comprende pasta, pane e prodotti da forno.



Cereali maggiori: frumento, riso, mais, orzo, avena e segale, riso.

Cereali minori: sorgo, miglio, fonio (coltivato in India, Taiwan, Cina e Giappone), teff (cereale privo di glutine a basso contenuto glicemico, adatto ai celiaci e diabetici, coltivato in Eritrea);

Pseudocereali: grano saraceno, quinoa, amaranto, chia.

I cereali minori e gli pseudocereali possono essere impiegati in diverse ricette e rappresentano ottime alternative garantendo l'assunzione di una buona quota di energia. **Nella nostra dieta quotidiana questi alimenti costituiscono la più importante fonte di carboidrati (amido) e di energia facilmente utilizzabile.**

Proprio dai carboidrati dovrebbe infatti provenire la maggior parte della fonte energetica giornaliera (Secondo le Linee guida per una corretta alimentazione, il 45-60% delle calorie giornaliere dovrebbe provenire dai carboidrati, almeno i tre quarti sotto forma di carboidrati complessi e non più del 10% sotto forma di zuccheri semplici).

Per questo motivo si consiglia l'assunzione di 3-5 porzioni al giorno degli alimenti appartenenti a questo gruppo. Apportano buone quantità di vitamine del complesso B e proteine. Le proteine di cereali e derivati sono carenti di aminoacidi essenziali, ma se unite a quelle dei legumi, possono dare origine a una miscela proteica di valore biologico paragonabile a quello delle proteine animali.

Bisogna inoltre tener presente che non tutti i carboidrati complessi fanno bene.

Per es., i cereali raffinati (pane bianco, riso brillato) provocano aumenti più rapidi della glicemia rispetto a quelli integrali (hanno cioè un più alto indice glicemico). Inoltre, il processo di raffinazione depaupera il prezioso carico di fibre, vitamine e sali minerali contenuto nei cibi integrali.

È importante non eccedere nel consumo soprattutto di dolci (prodotti da forno) e snacks, facendo attenzione per il loro apporto calorico e nutritivo.

Le PATATE vengono erroneamente considerate come verdure mentre, per il loro contenuto in amido, devono essere inserite nel gruppo degli alimenti ricchi in carboidrati.



2. FRUTTA E ORTAGGI

Il gruppo rappresenta una fonte importantissima di fibre, utili per una buona funzionalità intestinale, di Vitamine (es. Vit. A, C, K, Vitamine idrosolubili in genere), acqua,



sali minerali. Ogni verdura ed ogni frutto è caratterizzato dalla presenza principale solo di alcuni principi nutritivi.

Per esempio un'arancia è ricca in vitamina C ed A (se arance rosse), ma non contiene vitamina K che invece è presente in verdure a foglia verde o nei cavolfiori.

Non solo non hanno lo stesso contenuto in vitamine, minerali, tipo di fibra, acqua, ma varia anche la presenza di sostanze bioattive indicate genericamente col termine di “FITOCOMPOSTI” (Flavonoidi, Polifenoli, Fitoestrogeni, Fitosteroli, Glucosinolati, Solfuri e Tioli, Carotenoidi, Terpeni e Fenoli) che hanno azione antiossidante, antitumorale, antibiotica.

I 5 COLORI DEL BENESSERE:

Bianco, giallo-arancio, rosso, verde e blu-viola sono i 5 COLORI che contraddistinguono frutta e verdura e che sono caratterizzati da diverse quantità di queste sostanze benefiche.

BIANCO

Il bianco fa riferimento a ortaggi e frutta quali aglio, cipolla, porri, cavolfiori, sedano finocchio, funghi, mele, pere. Il composto fitochimico tipico di frutti e verdure bianche è la QUERCETINA, antiossidante nemico dei tumori, ci sono anche gli ISOTIOCIANATI, che aiutano a prevenire l'invecchiamento cellulare e l'ALLICINA (nell'aglio per l'appunto) che è un antibiotico naturale.



GIALLO-ARANCIO

In questo gruppo troviamo albicocche, arance, carote, kaki, limoni, mandarini, meloni, nespole, peperoni, pesche, pompelmi e zucche. Il **BETA-CAROTENE** è sicuramente il composto fitochimico tipico di questo colore: è la pro-vitamina A che nel nostro corpo viene rimaneggiato e trasformato in **VITAMINA A**.

La vitamina A contribuisce al mantenimento della pelle, della capacità visiva e della funzione del sistema immunitario nella normalità.

Nella squadra del giallo-arancio il peperone, il limone e l'arancio, sono ricchi di **vitamina C** potente antiossidante.

Albicocche e banane sono ottime fonti di **potassio**, che contribuisce al normale mantenimento di una pressione sanguigna nella norma.



ROSSO

Nel gruppo del colore rosso sono presenti frutti e verdure quali anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola, pomodoro, ravanello, rapa rossa, melograno. Grazie alla presenza di due composti fitochimici, il LICOPENE e le ANTOCIANINE, agiscono come potenti antiossidanti.

Anche i prodotti facenti parte del gruppo rosso contengono la vitamina C (in particolare fragole e arancia rossa) che aiuta a stimolare le difese immunitarie, cicatrizzare le ferite e incrementare l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.



VERDE

Di questo gruppo fanno parte asparagi, bieta, agretti, broccoli e broccoletti, basilico, carciofi, cavoli, cetrioli, cicorie, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, uva, zucchine. Il colore verde è dato dalla presenza di CLOROFILLA, potente antiossidante.



Gli ortaggi a foglia verde sono una grande fonte di ACIDO FOLICO (Vit. B9), che consente di prevenire l'incompleta chiusura del canale vertebrale dei neonati durante la gravidanza.

Nel verde c'è anche il MAGNESIO, un minerale che aiuta il metabolismo energetico riducendo la stanchezza e l'affaticamento e che aiuta il corretto funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare.

Altro composto benefico di frutta e verdure del gruppo verde è la presenza di Vit. K necessaria per avere una corretta coagulazione del sangue.

BLU-VIOLA

Di questo gruppo fanno parte frutti e verdure come fichi, frutti di bosco, melanzane, prugne, radicchio, cavolo cappuccio viola, barbabietola e uva nera. Il fitocomposto che prevale e che determina questa intensa colorazione sono le ANTOCIANINE, ottime sostanze antiossidanti in grado di contrastare la fragilità capillare. Anche fichi, ribes, more e prugne sono ottime fonti di potassio. Mentre il ribes è un dei frutti più ricchi di vitamina C (più dell'arancia).



Blu

Viola

(antocianine,
carotenoidi,
vitamina C,
potassio
e magnesio)

melanzane,
radicchio,
fichi, frutti di
bosco (lamponi,
mirtilli, more,
ribes), prugne,
uva nera

Verde

(clorofilla,
carotenoidi,
magnesio, vitamina
C, acido folico
e luteina)

asparagi, agretti,
basilico, bieta,
broccoli, cavoli,
carciofi, cetrioli,
cicoria, lattuga,
rucola, prezzemolo,
spinaci, zucchine,
uva bianca, kiwi

Bianco

(polifenoli,
flavonoidi,
composti solforati
nella cipolla e
nell'aglio, potassio,
vitamina C, selenio
nei funghi)

aglio, cavolfiore,
cipolla, finocchio,
funghi, mele,
pere, porri,
sedano

Giallo

Arancio

(flavonoidi,
carotenoidi,
vitamina C)

arance, limoni,
mandarini,
pompelmi,
melone, loti,
albicocche,
pesche, nespole,
carote,
peperoni, zucca,
mais

Rosso

(licopene e
antocianine)

pomodori, rape,
ravanelli,
peperoni,
barbabietole,
anguria,
arance rosse,
ciliegie, fragole.

Da sottolineare la quantità di zuccheri semplici della frutta e nelle verdure (es. carote).

I frutti che generalmente contengono più zuccheri sono le banane, i mandarini, i datteri, i fichi, i kaki, l'anguria.

Tra la frutta secca, vi è una distinzione tra:

- la frutta secca glucidica, ovvero la frutta disidratata e la frutta essiccata, ricca di zuccheri ma povera di grassi;
- la frutta secca lipidica (mandorle, Nocciole, noci, ecc.), ricca di grassi ma contenente pochi zuccheri.



GODIAMOCI I COLORI DELLA NATURA PER STARE IN SALUTE

- Utilizzare almeno 2-3 colori diversi al giorno.
Si può iniziare il pasto con una bella insalata multicolore che, oltre a dare tutti i nutrienti giusti, permette di mangiare meno voracemente durante il pasto.
- Rallegrare un primo piatto con verdure colorate, per esempio farro con pomodorini freschi, peperoni rossi e peperoni gialli, lo rende più appetitoso (soprattutto se in famiglia è difficile proporre nuovi piatti).
- È sempre buona regola usare frutta e verdura di stagione, per cui nel periodo invernale si può sfruttare il bianco del cavolfiore e l'arancio degli agrumi oppure il viola del cavolo cappuccio.
- Ricordare che una tavola piena di colori dà gioia, sapore e... benessere!
- Perché [la Salute inizia dal carrello...](#)

NB. E' opportuno prediligere i prodotti di stagione e possibilmente di origine biologica.

Scegliere in questo gruppo 3-5 porzioni al giorno facendo riferimento alla piramide alimentare.



COSA SAPERE SUI FITOFARMACI....

Mangiare frutta e verdura può aiutare a prevenire molte malattie, tra cui l'obesità, il diabete, le malattie cardiovascolari e il cancro. Mangiare molta verdura può anche tornarci utile per mantenere il sistema immunitario forte ed essendo ricca di fibre, ci aiuta a mantenere il senso di sazietà. Queste sostanze sono necessarie per proteggere le colture dagli **attacchi di insetti e malattie**, ma l'eccessiva esposizione a questi prodotti chimici può comportare rischi per la nostra salute come dimostrato (aumentato rischio di sviluppare patologie cronico-degenerative come il **cancro, il diabete e l'asma**). Pertanto, è importante o scegliere **prodotti biologici** o seguire le buone pratiche di igiene alimentare, come lavare bene le verdure prima di mangiarle e sbucciare la frutta.

Alcune verdure possono contenere elevate quantità di residui di pesticidi, come confermato anche dai test condotti dall'**Environmental Working Group** su campioni di frutta e verdura.

Per la sua ricerca, l'Environmental Working Group si è avvalso di test condotti dal Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti (USDA) e dalla Food and Drug Administration (FDA) su **46.569** campioni di **46** frutti e ortaggi.

Gli alimenti sono stati lavati e puliti in modo domestico per rispecchiare le reali condizioni di consumo. Sul **75% della frutta e verdura** analizzati sono stati individuati 251 pesticidi diversi. Da qui è stata stilata una lista definita, “**dirty dozen**” comprendente frutta e ortaggi risultati positivi a circa 210 diversi pesticidi, con ogni ortaggio della classifica contaminato da **13 pesticidi e alcuni contaminati fino a 23**. Ecco la «sporca dozzina»:

Fragole; Spinaci; Cavolfiore e verza; Pesche; Pere; Pesche nettarine; Mele; Uva; Peperoni e peperoncini; Ciliegie; Mirtilli; Fagiolini.

3. LATTE E DERIVATI

Il gruppo comprende latte, yogurt, latticini e formaggi ed è il gruppo che fornisce la maggiore fonte di CALCIO, in forma altamente assorbibile dall'organismo,



proteine di ottimo valore biologico (cioè ricche in aminoacidi essenziali) e alcune Vit. (soprattutto **B2**, **A**, **D**). Meglio preferire il latte parzialmente scremato e i formaggi a minor contenuto di grassi, anche per limitare l'assunzione di **GRASSI SATURI** e **COLESTEROLO**.

I formaggi freschi, avendo una percentuale maggiore d'acqua, hanno un contenuto di grassi e di calorie inferiore rispetto a quelli stagionati che, a parità di peso, apportano inoltre una quantità maggiore di sale.

NON SONO DA CONSIDERARSI CONTORNI...

Scegliere in questo gruppo 2-3 porzioni al giorno.

4. CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI

Questo gruppo è la maggiore fonte di **FERRO** biodisponibile e di **Vit. B12**, oltre ad altri oligoelementi (zinco e rame), proteine di ottima qualità biologica.



Questo gruppo alimentare fornisce anche **GRASSI SATURI** e **COLESTEROLO**.

Sono quindi da preferire le parti più magre delle carni, alternando carni rosse e bianche, e da limitare il consumo di carni più grasse e frattaglie per via dell'alto contenuto in colesterolo. Eliminare la parte grassa delle carni da cuocere prima del loro consumo.

Il pesce è un'ottima fonte di acidi grassi essenziali (i polinsaturi come gli omega-3) e grazie anche al basso contenuto in colesterolo, rappresenta un importante alimento di prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Per le **UOVA** un consumo accettabile per soggetti sani è fino 2-4 porzioni alla settimana (considerando anche la pasta all'uovo...).

Nel gruppo degli alimenti proteici troviamo i **LEGUMI** (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, ecc.), che forniscono rilevanti quantità di fibre e che, quando associati ai cereali, hanno gli stessi apporti qualitativi proteici di carne, pesce e uova ad esclusione del colesterolo e dei grassi saturi.



In questo gruppo 1 – 2 porzioni al giorno, avendo l'accortezza di alternare le frequenze settimanali.

5. GRASSI DA CONDIMENTO

Il gruppo comprende sia i grassi di origine vegetale che quelli di origine animale. Il loro consumo deve essere contenuto.

Sono i grassi ed i condimenti come burro, panna, margarina, lardo, strutto, olio d'oliva e di girasole, di mais, arachidi, ecc.. Hanno un ruolo nell'esaltare il sapore dei cibi e nell'apportare

gli acidi grassi essenziali oltre le vitamine

liposolubili (la A, la D la E, la K),

delle quali ne favoriscono anche

l'assorbimento.

I grassi di origine animale sono ricchi in acidi

grassi saturi e colesterolo e sono considerati

responsabili di importanti patologie

cardiovascolari.



Gli acidi polinsaturi sono indispensabili per l'organismo e sono contenuti negli oli vegetali. Hanno un effetto benefico sul colesterolo cattivo (le LDL) ed elevano i livelli di quello «buono» o «spazzino», le HDL. I polinsaturi sono anche precursori di sostanze fisiologiche come i **trombossani**, le **prostacicline**, le **prostaglandine** e l'acido oleico e linoleico possono avere effetti benefici sul metabolismo dei grassi e prevenire la malattia ateromasica (formazione di depositi di grassi sulle arterie).

Quindi, è bene evitare i grassi di origine animale perché soprattutto saturi che veicolano anche il colesterolo, mentre va preferito l'olio d'oliva extravergine ed a crudo.

Importante è la lettura dell'etichetta nutrizionale dei prodotti per scegliere quelli con grassi di migliore qualità (es. olio di girasole alto oleico).

Scegliere in questo gruppo preferibilmente 2-3 porzioni di olio E.V.O. al giorno.

LE PIRAMIDI ALIMENTARI

La piramide alimentare è un grafico ideato dal *Dipartimento Statunitense dell'Agricoltura* (USDA) nel 1992 per illustrare i consigli ed i suggerimenti che dovrebbero essere seguiti per mantenere un'[alimentazione completa ed equilibrata](#).

Deve essere interpretato come un insieme di indicazioni volte a organizzare la propria alimentazione e non va considerato come schema alimentare con finalità [dimagranti](#).

La piramide è divisa orizzontalmente, dalla base verso il vertice, in diversi settori: ciascuno contiene vari tipi di alimenti raggruppati in gruppi alimentari e la dimensione del settore è indicativa della frequenza/quantità relativa con cui dovrebbero essere consumati per un'alimentazione completa ed equilibrata.

Alla base della piramide ci sono i cibi da consumare con maggiore frequenza e in quantità maggiore, al vertice della piramide quelli da assumere con moderazione.

Nel tempo, si sono susseguite diverse versioni grafiche di piramide alimentare che hanno modificato la collocazione degli alimenti nei vari settori e, di conseguenza, la loro frequenza di consumo. Ne sono un esempio la carne rossa, di cui è stato ridotto il consumo a non più di una volta a settimana.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE ITALIANA

Al fine di orientare la popolazione italiana verso comportamenti alimentari più salutari, il Ministero della Salute ha affidato ad un Gruppo di esperti (D.M. del 1.09.2003) il compito di elaborare un modello alimentare di riferimento che si concili sia con lo stile di vita attuale, sia con la tradizione alimentare del nostro Paese.

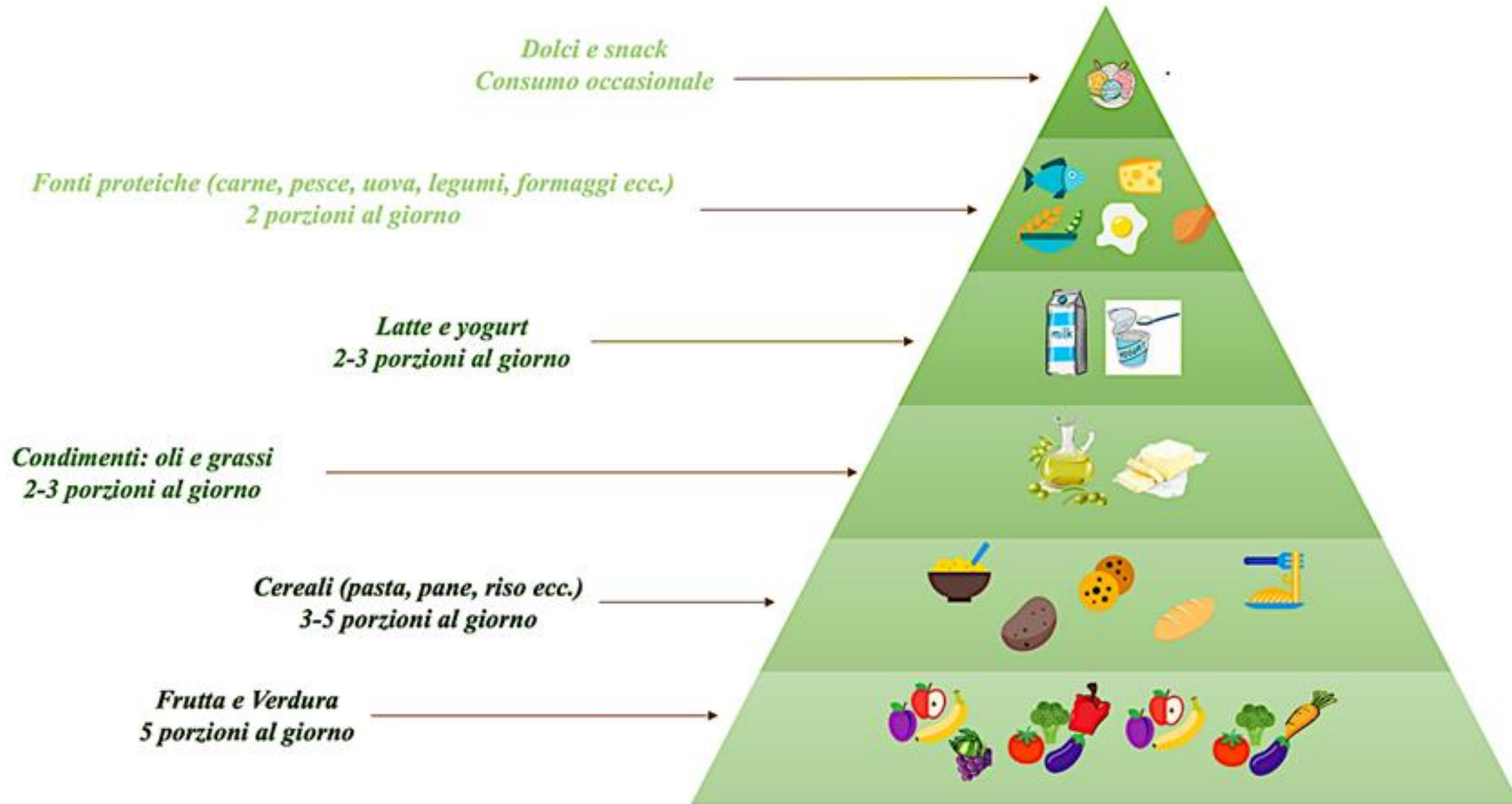
A tal proposito è stata elaborata, dall'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Roma La Sapienza, la *Piramide settimanale dello stile di vita italiano* basata sulla definizione di **Quantità Benessere (QB)**, cioè le quantità di cibo ma anche di attività fisica che andrebbero considerate per mantenere una condizione di benessere.

La **PIRAMIDE** fornisce indicazioni sulle quantità di cibo da consumare scegliendo tra i vari gruppi di alimenti (le porzioni degli alimenti sono indicate in grammi). Le quantità sono adattate alle esigenze di ogni singolo individuo in base al suo dispendio energetico, cioè all'attività fisica che svolge, intendendo con essa anche le camminate a passo veloce per almeno 30 minuti, anche non continuativi, da effettuare tutti i giorni. Lo scopo con cui è stata costruita la piramide è educare ad un'**alimentazione sana** e ad una **vita attiva per evitare sovrappeso e obesità.**



APPROCCIO MENTALE

La **PIRAMIDE ALIMENTARE GIORNALIERA**, anch'essa articolata su diversi livelli in cui sono collocati i diversi gruppi di alimenti.



Per leggere ed interpretare in maniera corretta la piramide alimentare, bisogna partire dalla base, dove sono presentati i cibi da consumare ogni giorno, più volte al giorno: frutta e ortaggi, fondamentali per l'apporto di [vitamine](#), [sali minerali](#) e [fibra](#).

Al livello base, dopo l'acqua, si trovano gli alimenti che sono principalmente fonte di [carboidrati](#) di cui si indica un consumo frequente: pane, pasta, cereali in genere, importanti fonti di energia.

Man mano che si sale, si trovano gli alimenti da consumare in minore quantità ed addirittura occasionalmente perché un loro consumo eccessivo può rappresentare una fonte di rischio per la salute: vino, birra, dolci, snacks.

Per avere una dieta equilibrata basta scegliere tra gli
alimenti dei vari livelli della piramide,
VARIANDOLI e consumando in quantità e
frequenza maggiore quelli dei livelli più bassi.

Le più aggiornate versioni della piramide alimentare includono anche l'[acqua](#) e se ne consiglia un consumo di almeno 6 bicchieri al giorno corrispondenti a circa 1,5 litri. L'acqua è il costituente essenziale dell'organismo umano ed è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche.

Per una visione più completa sono state elaborate anche delle versioni di *piramide alimentare* settimanali/mensili, che riportano le frequenze per i diversi gruppi alimentari consigliate dalle »*Linee guida per una sana alimentazione*» della Società Italiana di Nutrizione Umana ([SINU](#)).

CONSUMO
MENSILE

CONSUMO
SETTIMANALE

CONSUMO
GIORNALIERO



Solo in piccole quantità



Occasionalmente



1-2 porzioni a settimana



2-3 porzioni a settimana



2 porzioni al giorno



3 porzioni al giorno



3-5 porzioni al giorno



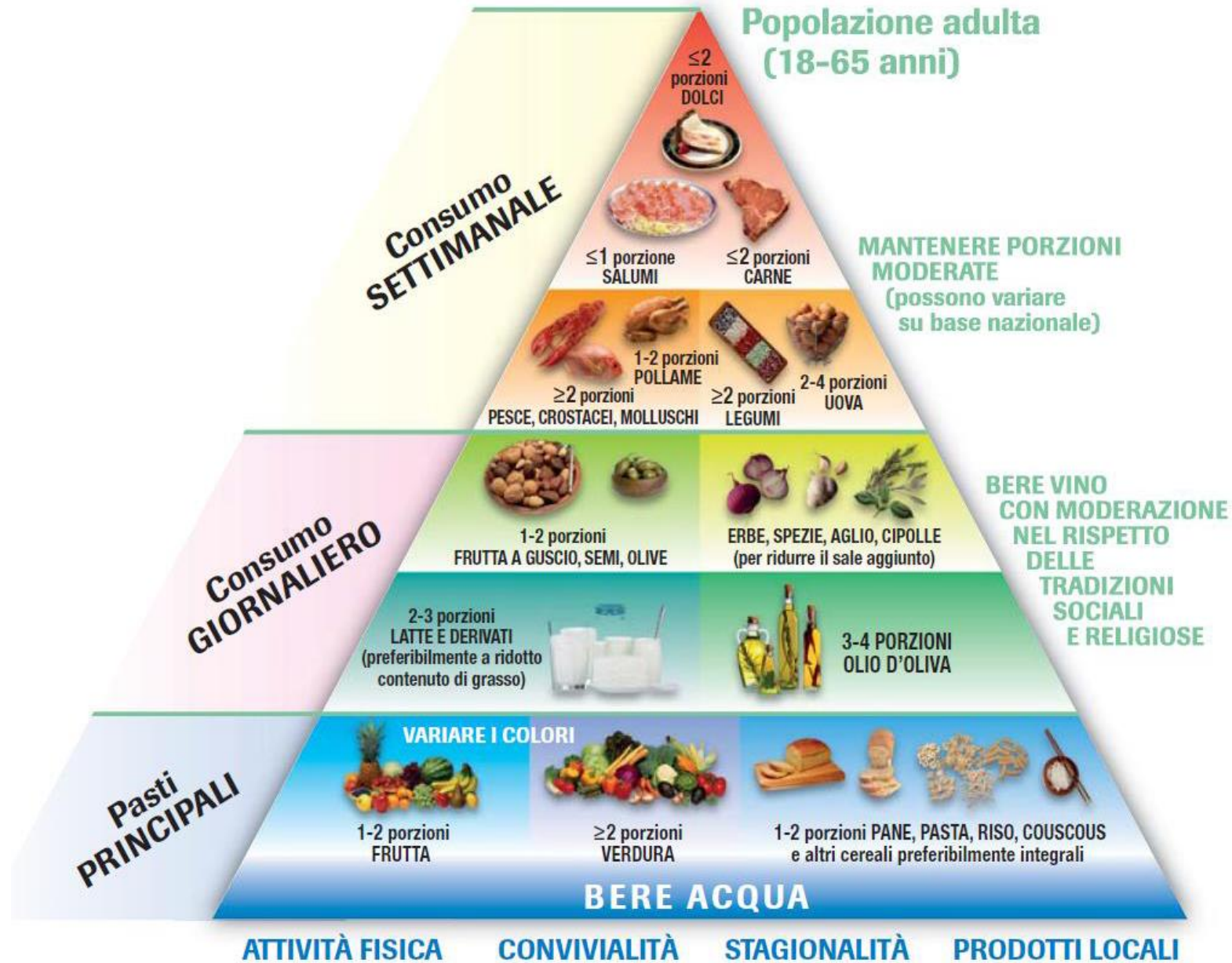
Almeno 5 porzioni al giorno

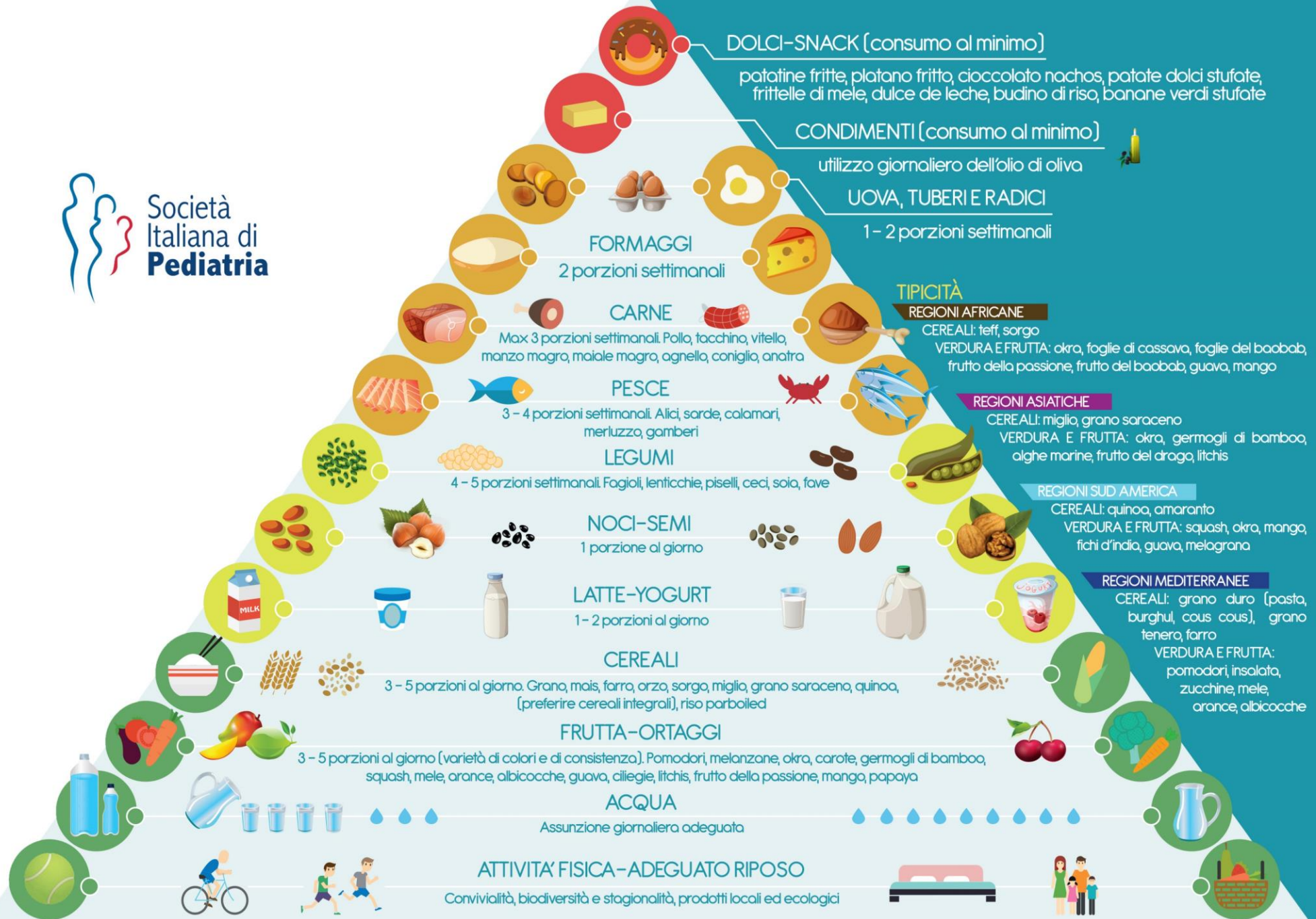


Almeno 6 bicchieri al giorno



**Popolazione adulta
(18-65 anni)**





Alcune piramidi alimentari riportano, in modo
semplificativo, i consumi in una data fascia di
popolazione o in alcuni contesti...

La piramide alimentare nelle pubblicità...

LA PIRAMIDE ALIMENTARE DEGLI SPOT PUBBLICITARI

saluteeducazione.it



Ciò che si mangia in realtà nei college...

THE COLLEGE FOOD PYRAMID



Sì..... MA A COSA CORRISPONDONO LE «PORZIONI GIORNALIERE STANDARD CONSIGLIATE»?

I LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, redatti dalla SINU, nella loro ultima edizione (2014), riportano gli ultimi aggiornamenti sulle porzioni di riferimento degli alimenti per la popolazione italiana.

Definire le quantità standard delle porzioni degli alimenti più comunemente utilizzati nel nostro Paese è indispensabile per fornire un riferimento pratico e condiviso per la popolazione e gli operatori del settore.

Si definisce **»PORZIONE STANDARD«** la quantità di alimento che si assume come unità di riferimento riconosciuta e identificabile sia dagli operatori del settore nutrizionale, sia dalla popolazione.

Può essere espressa in grammi, unità visualizzabili (ad es. frutto medio, fetta di pane, fetta di prosciutto, lattina, scatoletta, ecc.), oppure in unità di misura casalinghe di uso comune (ad es. cucchiaino, mestolo, bicchiere, tazza, ecc.). **Le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, eventualmente scongelato e al netto degli scarti, salvo indicazioni differenti.**

Sono riportate in questa tabella le porzioni standard per alcuni degli alimenti più comunemente utilizzati, tratte **dall'ultima edizione dei LARN (2014)**. Per approfondire e conoscere le porzioni di altri alimenti, è possibile consultare l'estratto della sezione “**Standard quantitativi delle porzioni**” presente sul sito www.sinu.it.

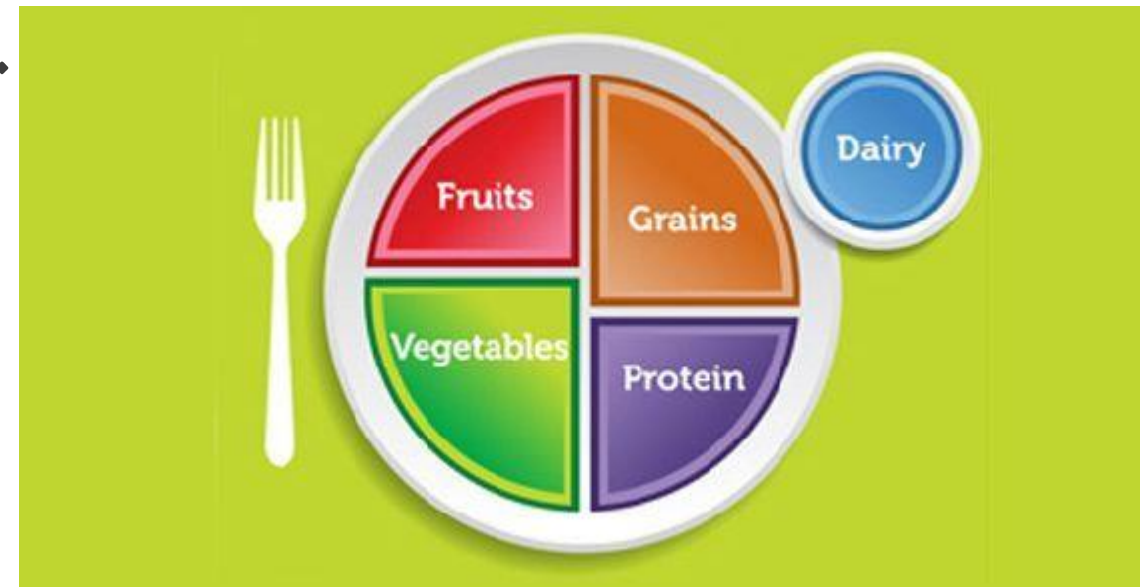
Gruppi di alimenti	Alimenti	Unità di misura pratica (esempi)	Porzione standard
Cereali e derivati, tuberi	Pane	1 piccolo panino/1 fetta media	50 g
	Prodotti da forno dolci	4-5 biscotti secchi/3-4 fette biscottate	30 g
	Sostituti del pane	1 pacchetto di cracker, 1 frisella	30 g
	Pasta, riso, mais, ecc.*	4 cucchiari di riso	80 g
	Patate	2 patate piccole	200 g
	Ortaggi e frutta	Insalate a foglia	1 scodella/ciotola grande
Verdure e ortaggi		2-3 pomodori, ½ piatto di spinaci	200 g
Frutta fresca		1 frutto medio (arancia, mela), 2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150 g
Frutta secca in guscio		7-8 noci, 15-20 mandorle	30 g
Frutta secca zuccherina		3 albicocche/datteri, 2 prugne secche	30 g
Carne, pesce, uova e legumi	Carne rossa e bianca	1 fettina, 4-5 pezzi di spezzatino	100 g

	Carne conservata (salumi)	3-4 fette medie (prosciutto)	50 g
	Pesce, crostacei, molluschi	1 piccolo pesce, 20 gamberetti	150 g
	Pesce conservato	1 scatoletta piccola di tonno	50 g
	Uova	1 uovo	50 g
	Legumi secchi	3-4 cucchiaini	50 g
	Legumi freschi o in scatola	½ piatto, 1 scatola piccola	150 g
Latte e derivati	Latte	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media	125 ml
	Yogurt	1 vasetto	125 g
	Formaggio fresco	1 mozzarella piccola	100 g
	Formaggio stagionato	1 pezzo piccolo	50 g
Grassi da condimento	Olio d'oliva, olio di semi	1 cucchiaino	10 ml
	Burro	½ noce, 1 confezione alberghiera	10 g

*per minestra in brodo metà porzione

Durante il mandato di Barack Obama (2009-2017), sua moglie Michelle, attenzionata alla salute della popolazione statunitense (l'obesità è la prima causa di morte negli USA...), ha proposto come alternativa alla piramide alimentare il [piatto](#).

La classica piramide è stata sostituita dal piatto quotidiano, suddiviso in quattro aree, ciascuna delle quali, in base alle dimensioni indica il consumo giornaliero adatto per ogni categoria di alimenti: la prima in alto a sinistra, è quella della [frutta](#) (meglio se [di stagione](#)); la seconda, in basso a sinistra e più grande rispetto alle altre, è dedicata alle [verdure](#); sul lato destro del piatto, invece, ci sono i [cereali](#) e, in quantità ridotta, le [proteine](#). Da non dimenticare il piccolo piattino contenente latte e derivati (latticini), a fianco.



La First Lady ha fornito, oltre al piatto, anche alcune linee guida suddivise in tre aree fondamentali:

- Riequilibrare le calorie;
- Gustare il cibo;
- Evitare porzioni di grandi dimensioni;
- Far sì che la metà di un pasto sia costituita da [frutta e verdura](#);
- Consumare almeno il 50% di cereali integrali;
- Preferire il latte senza grassi o a basso contenuto di grassi (1%);
- Confrontare il sodio in alimenti come la zuppa, il pane e i cibi surgelati e scegliere quelli con le quantità più basse;
- Bere acqua invece di bevande zuccherate;

Anche grazie al sito dedicato, [ChooseMyPlat.gov](#), Michelle ha dunque fornito alla popolazione americana un valido strumento per imparare a mangiare bene. La lotta contro il sovrappeso e l'obesità va infatti intrapresa in via preliminare, attraverso la prevenzione e una corretta educazione alimentare.

MA COSA SONO I LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana)?

I LARN sono concetti chiave in campo nutrizionale. Forniscono la base scientifica su cui si fondano le raccomandazioni nutrizionali. Vengono utilizzati da professionisti della nutrizione e della salute nella valutazione dietetica e nella pianificazione di diete sia a livello di popolazione, sia a livello individuale.

Per i gestori del rischio o i responsabili politici possono fungere da base per impostare i valori di riferimento nell'etichettatura dei prodotti alimentari e per stabilire linee guida dietetiche basate sugli alimenti. Sono inoltre utili ai produttori di alimenti per la formulazione del prodotto e agli scienziati impegnati nella ricerca sulla nutrizione.

I **LARN** rispondono essenzialmente a 3 obiettivi:

- **Proteggere** l'intera popolazione dal rischio di carenze nutrizionali;
- **Fornire elementi utili** per valutare l'adeguatezza nutrizionale della dieta media della popolazione rispetto ai valori proposti;
- **Pianificare** la politica degli approvvigionamenti alimentari nazionali.



I LARN sono sviluppati per diversi gruppi di popolazione SANA.

La scelta dei gruppi si basa sulle differenze nei fabbisogni nutrizionali relativi a velocità di crescita, cambiamento dello stato endocrino, come nella pubertà, e differenze di assorbimento dei nutrienti o delle funzioni organiche, come ad esempio la funzione renale (anziani).

Sono considerati anche i fabbisogni nei diversi stati fisiologici come i fabbisogni specifici della gravidanza e dell'allattamento.

Dunque i LARN vengono sviluppati per le diverse fasi della vita e i diversi gruppi in base al sesso, nonché per le diverse fasce d'età, peso, attività fisica. Per ogni nutriente, per le popolazioni obiettivo vengono stabilite caso per caso, a seconda dei dati disponibili.

Il fabbisogno di un nutriente varia da un individuo all'altro e di popolazione in popolazione (Stati), partendo dal presupposto che i fabbisogni individuali di un nutriente siano distribuiti normalmente all'interno di una popolazione.

Ciò perché un'alimentazione salutare ed equilibrata deve fornire all'organismo tutti gli elementi necessari al suo funzionamento, in termini di apporto energetico e di nutrienti.

I LARN sono intesi per persone sane.

Chi soffre di malattie ha esigenze diverse.

Gli operatori sanitari forniscono guida a singoli o a gruppi con esigenze specifiche (LINEE GUIDA).

Gli RDA

RDA (Recommended Daily Allowance) è l'acronimo di “**dose giornaliera raccomandata**”. Indica, quindi, la quantità raccomandata di nutrienti che una persona sana dovrebbe assumere ogni giorno.

- A differenza dei LARN, l'RDA non distingue l'individuo in base all'età, al sesso o al peso e l'attività fisica, per cui i valori di riferimento riportati in etichetta sono rivolti ad un individuo adulto sano.
- I valori sono raccomandati dal Ministero della Salute e per tutti gli integratori alimentari è obbligatorio riportarli in etichetta.
- Gli INTEGRATORI ALIMENTARI diventano utili quando ciò che mangiamo non è in grado di soddisfare il nostro fabbisogno, ossia non riesce a coprire le necessità minime di alcuni nutrienti specifici necessari all'organismo per poter funzionare regolarmente.

LE TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI

Le Tabelle di Composizione degli Alimenti sono continuamente sottoposte ad una verifica globale e ad un aggiornamento che può essere consultabile attraverso il link al portale:

[AlimentieNutrizione.it \(https://www.alimentinutrizione.it\)](https://www.alimentinutrizione.it).

La nuova ed attuale versione raccoglie la maggior parte dei dati di composizione (macro e micro nutrienti), che sono stati prodotti negli ultimi dieci anni presso l'attuale Centro Alimenti e Nutrizione ed una revisione totale dei dati.

Tutte le procedure di campionatura, determinazioni analitiche, documentazione e compilazione dei dati sono realizzate secondo le attuali indicazioni e

standard internazionali del centro **CREA** (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, prima INRAN).



Per dati sulla composizione degli alimenti a livello mondiale, sono consultabili anche le tabelle di composizione statunitensi USDA, sul sito:

Food Data Central

<https://fdc.nal.usda.gov/>

