



DIETA MEDITERRANEA: SINU, LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE PER FAVORIRE UNA MAGGIORE ADERENZA

Lo strumento per educare ai principi della sana alimentazione più salutare e sostenibile

La Dieta Mediterranea non è solo un regime alimentare, ma uno stile di vita che include competenze, conoscenze e tradizioni, nel rispetto del territorio e della biodiversità. Oggi la Dieta Mediterranea è anche un modello per affrontare le sfide degli obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda ONU 2030, con un'attenzione particolare all'educazione e alle nuove generazioni. Riconosciuta come Patrimonio culturale immateriale da UNESCO nel 2010, quest'anno ne ricorre il 15° anniversario e per questo sarà al centro dell'apertura del 45° Congresso Nazionale della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), a Salerno dal 28 al 30 maggio 2025, con la Tavola rotonda dal titolo *"La Dieta Mediterranea tra eredità e futuro"*.

"È ampiamente dimostrato che una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea è associata a numerosi benefici per la salute, in primis la riduzione della mortalità e la prevenzione di malattie croniche non trasmissibili, come malattie cardiovascolari, diabete, cancro e malattie neurodegenerative", afferma la Prof.ssa Anna Tagliabue, Presidente della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU). *"Nonostante ciò, assistiamo ad una scarsa adesione ai principi della Dieta Mediterranea, soprattutto tra le giovani generazioni"*.

Recenti studi hanno analizzato l'aderenza alla Dieta Mediterranea della popolazione di diversi paesi mediterranei, evidenziando un trend negativo. In particolare, gli alimenti di origine vegetale, tra cui frutta, verdura, legumi e persino cereali integrali, sono sottorappresentati nelle diete dei bambini e degli adolescenti. Inoltre, il consumo di altri importanti componenti della dieta, come il latte e i prodotti lattiero-caseari, non è adeguato rispetto alle linee guida nutrizionali, delineando, quindi, il rischio di carenze nutrizionali.

"In particolare, in Italia, il 9% di bambini e adolescenti dichiarano 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", spiega Francesca Scazzina, Professore Associato di Nutrizione Umana dell'Università di Parma e Membro del Consiglio Direttivo SINU. *"Uno studio che ha indagato le abitudini di più di 2000 studenti universitari italiani evidenzia un'aderenza medio-bassa del 72%. Così come un'indagine che ha coinvolto più di 800 persone rappresentative della popolazione italiana, con una percentuale dell'80,4%. Mentre il consumo di alcuni alimenti tradizionali è quasi completamente conservato anche al giorno d'oggi (ad esempio, il consumo di olio d'oliva), il consumo di frutta e verdura, cereali integrali, latte e latticini e legumi sta diminuendo soprattutto tra le giovani generazioni e non è adeguato alle linee guida"*.

Complessivamente, i principali determinanti di una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea per i bambini e gli adolescenti sono: la giovane età (l'aderenza peggiora dopo i 12 anni), un livello di attività fisica più elevato, una durata del sonno adeguata e, tra le abitudini alimentari, il fare colazione, consumare i pasti con i membri della famiglia e consumare i pranzi a scuola. Anche l'età più giovane e l'istruzione superiore dei genitori sono risultati determinanti per una maggiore aderenza, così come un maggior reddito familiare mensile.

Tra i fattori che limitano l'aderenza alla Dieta Mediterranea nel nostro Paese si riscontrano il sovrappeso o l'obesità, il fatto di non avere o avere poca responsabilità nell'acquisto di cibo o nella preparazione dei pasti, la difficoltà e il tempo di preparazione di piatti che contengono alimenti di origine vegetale, aspetto riportato anche in uno studio che ha coinvolto più di 1000 dipendenti dell'Università di Parma.

“Per favorire una maggiore aderenza, la SINU ha sviluppato una nuova rappresentazione grafica della Piramide alimentare, una guida completa per adottare uno stile alimentare sano e sostenibile, preservando le tradizioni culturali e affrontando le sfide nutrizionali e ambientali contemporanee, utile anche come strumento per attività didattiche e per campagne educative,” continua la Presidente SINU.

La decisione di procedere ad un aggiornamento delle precedenti versioni della piramide è stata stimolata da nuove e importanti evidenze scientifiche sul legame tra Dieta Mediterranea e patologie croniche, nonché dal documento FAO-OMS sulle diete sane e sostenibili e dal rapporto della commissione EAT–Lancet sui sistemi alimentari sostenibili. Sono stati considerati anche due documenti ufficiali italiani: le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana emanate dal CREA - Centro di ricerca Alimenti e nutrizione e i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti per la popolazione italiana (SINU, LARN - V revisione).

In sintesi, il modello aggiornato prevede un’enfasi ancora maggiore sugli alimenti di origine vegetale, in particolare frutta, verdura e olio extravergine di oliva, insieme alla promozione di cereali integrali e legumi, come principali fonti nutritive. Incoraggia un approccio misurato al consumo di alimenti di origine animale, in particolare limitando il consumo di carne rossa e lavorata e orientando verso schemi alimentari più sostenibili. La piramide sottolinea, inoltre, l’importanza della moderazione nel consumo di zuccheri aggiunti, sale e alcol, integrando questi concetti all’interno della sua struttura grafica in modo chiaro e coerente. Infine, incorporando considerazioni ambientali, culturali ed economiche, questa nuova versione della 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.

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.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è una società scientifica senza scopo di lucro che riunisce gli studiosi e gli esperti di tutti gli ambiti legati al mondo della nutrizione. Si impegna nella ricerca scientifica, nell’aggiornamento professionale, nell’informazione in campo alimentare e nutrizionale, con particolare attenzione alla promozione della sana alimentazione ed educazione alimentare e all’applicazione dei principi della nutrizione nelle diverse fasi della vita e per la prevenzione delle malattie a genesi nutrizionale. È presente sul territorio con 9 Sezioni regionali e comprende diversi Gruppi di Lavoro, tra i quali i Giovani SINU, nato nel 2017 con lo scopo di rispondere alle esigenze di formazione e ricerca dei giovani Soci.

UFFICIO STAMPA **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana**

BRANDMAKER

Marinella Proto Pisani cell.3397566685 - Valentina Casertano cell.3391534498

press@brandmaker.it - www.sinu.it