



## 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](http://www.sinu.it)