

Per la dieta mediterranea, la nuova piramide alimentare che rende più facile seguirla ogni giorno

Le virtù della dieta mediterranea sono innumerevoli per la salute. Al 45° congresso nazionale della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è stata presentata una nuova piramide alimentare per rendere l'adesione a questo modello più semplice

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 28 maggio 2025)

La dieta mediterranea non è più considerata solo un regime alimentare ma un vero proprio stile di vita che, se adottato sin dai primi anni di vita, genera numerosi effetti benefici sulla salute a lungo termine. I dati mostrano, però, che soprattutto tra i bambini e gli adolescenti c'è un trend negativo di adesione per la preferenza verso cibi pronti, bevande zuccherate e «junk food» che, associati a una maggiore sedentarietà, stanno facendo aumentare sensibilmente gli indici di obesità. Al 45° congresso nazionale della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in corso in questi giorni a Salerno, è stata presentata una nuova **piramide alimentare**, aggiornata graficamente per comunicare in maniera più efficace alle nuove generazioni come mangiare bene per pensare a un futuro in salute.

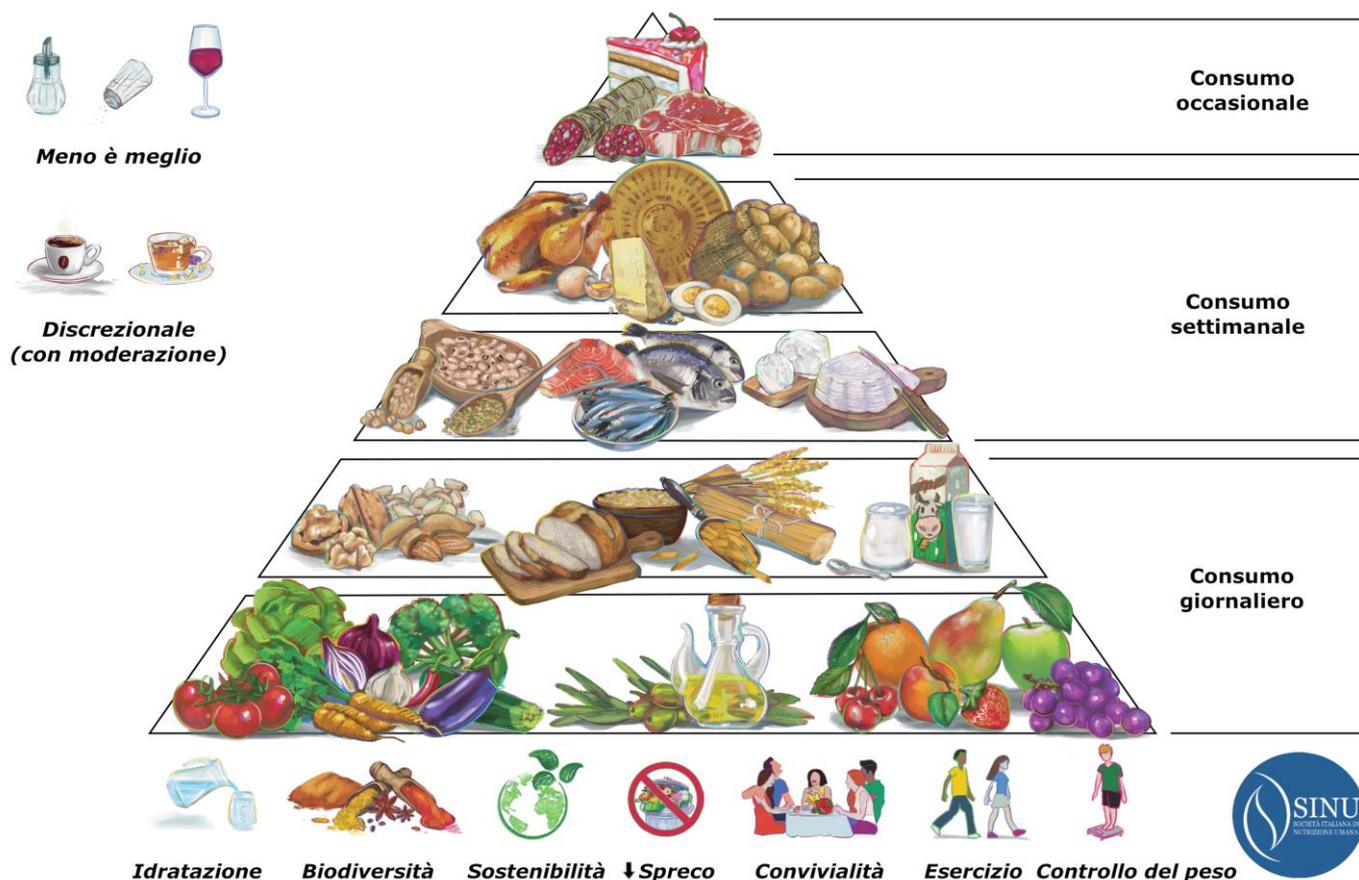
Gli studi

«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 - spiega **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». **Nella dieta di bambini e adolescenti si assiste a una sotto rappresentazione degli alimenti di origine vegetale, tra cui frutta e verdura, di legumi e cereali integrali e anche di latte e prodotti lattiero-caseari, con il rischio di generare nel tempo 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».

La nuova rappresentazione grafica della piramide alimentare

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)**.



La nuova piramide alimentare (Società Italiana di Nutrizione Umana, 2025)

Il modello aggiornato dà un' enfasi ancora maggiore agli 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. Viene raccomandato, inoltre, un consumo limitato di alimenti di origine animale, in particolare quello di carne rossa e lavorata, di zuccheri aggiunti, sale e alcol. Non mancano i riferimenti alle questioni ambientali, culturali ed economiche, a sottolineare che la dieta mediterranea fa bene alla salute, è conveniente a livello economico ed è rispettosa delle tradizioni culturali.

Comunicato stampa SINU

[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](#)