

L'amministrazione Trump presenta la nuova piramide alimentare: un'inversione apparente. Il confronto

Pubblicate le nuove Linee guida con elementi di innovazione e spunti contraddittori. Enfasi su proteine animali e meno su quelle vegetali. (Fonte: <https://www.corriere.it/> 9 gennaio 2026)



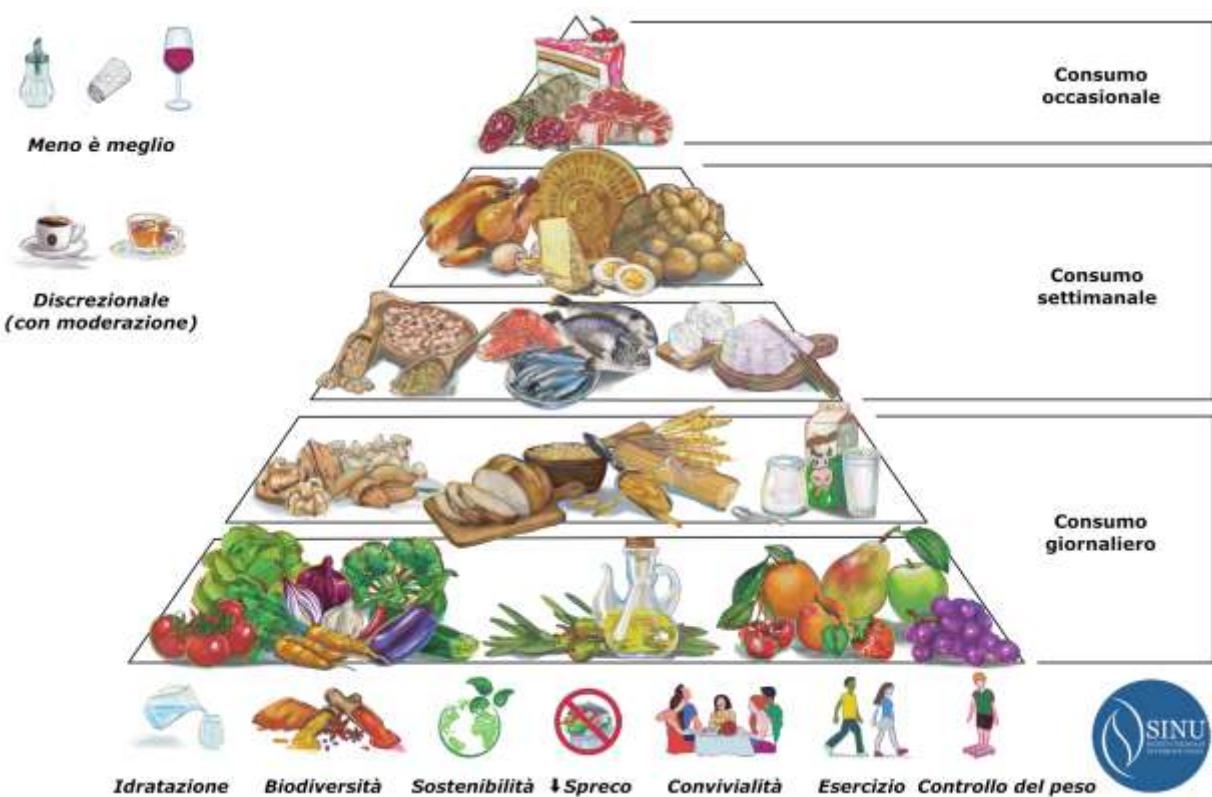
La nuova piramide alimentare rovesciata

Mercoledì l'amministrazione **Trump**, nella persona del ministro della Salute, **Robert F. Kennedy Jr.**, ha pubblicato le **nuove Linee guida alimentari** che capovolgono la **piramide alimentare**, collocandovi in cima (tra i cibi da consumare ogni giorno) **bistecche, formaggi stagionati e latte intero**.

«Il messaggio è semplice: **mangiare cibo reale** - ha dichiarato Kennedy nella conferenza stampa di presentazione del Piano -. Le famiglie americane devono dare priorità a diete basate su alimenti **integrali** e nutrienti: proteine, latticini, verdure, frutta, grassi sani e cereali integrali. Abbinato a una drastica **riduzione degli alimenti altamente lavorati carichi di carboidrati raffinati, zuccheri aggiunti, sodio in eccesso, grassi non salutari e additivi chimici**, questo approccio può cambiare la traiettoria della salute per tanti americani».

Il confronto con la piramide italiana

Come si vede negli schemi a confronto sotto, l'inversione della figura è solo apparente. Come nella piramide alimentare italiana (e della dieta mediterranea), **il vertice** (che sia in cima o in basso) **indica gli alimenti il cui consumo è da limitare**, la base quelli da consumare tutti i giorni. Le novità dagli Usa ci sono: nelle nuove Linee guida, **alla «base»** (collocata in alto) insieme a frutta e verdure (come nella piramide italiana) **ci sono le proteine (animali e vegetali)**; al **vertice** finiscono **i cereali integrali** (mentre per la dieta mediterranea i carboidrati hanno più rilevanza); un'altra differenza riguarda **i grassi da condimento**: l'olio d'oliva alla base dell'alimentazione mediterranea c'è anche nella piramide Usa, insieme però a **burro e sego di manzo** (il grasso interno dell'animale).



Passi avanti

Gli aspetti positivi non mancano, ma anche le **scelte discutibili**: tra i primi l'adozione di una linea dura sugli zuccheri aggiunti, le bevande zuccherate e dolcificate, l'enfasi sulla necessità di ridurre i carboidrati raffinati altamente lavorati (descritti come «pane bianco, tortillas di farina e cracker») e la raccomandazione di evitare prodotti «altamente trasformati» (alla base dell'alimentazione americana attuale chiamata «western diet»).

Scelte contraddittorie

Le **critiche** invece si focalizzano sulle **proteine**: non solo per le **quantità** suggerite (1,2-1,6 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno. In Italia sono 0,9 grammi per chilo), ma soprattutto perché **non viene fatta distinzione tra proteine animali e vegetali**. La piramide Usa **equipara una bistecca di carne rossa a pollo, pesce, legumi**, con buona pace di 75 anni di ricerche a favore di diete più ricche di alimenti vegetali.

Non solo: il Piano consiglia di consumare **grassi sani e limitare al 10% dell'introito giornaliero quelli saturi** (che favoriscono colesterolo «cattivo» e problemi cardiovascolari). Favorire le proteine animali, però, è una raccomandazione contraddittoria, perché **una costata da 230 g, ad esempio, farebbe superare a molte persone il limite giornaliero di grassi saturi, una zuppa di legumi no**.

I grassi saturi

Anche il consiglio sulle opzioni da condimento che comprende **sego di manzo** (costituito per il 70-80% da grassi saturi) e **burro** enfatizza troppo i grassi «cattivi» rispetto a quelli buoni derivanti da fonti vegetali (l'olio di oliva).

Altre raccomandazioni si soffermano sulla riduzione del contenuto di sale e moderazione (generica) riguardo all'alcol.

Queste Linee saranno valide fino al 2030 e porranno **le basi per costruire i menù** serviti nelle scuole, negli ospedali, nelle carceri, nelle basi militari e attraverso i programmi di assistenza federale.