

Nuova piramide alimentare Usa, la nutrizionista: «È un passo avanti rispetto alla loro alimentazione»

L'enfasi su carne rossa e grassi saturi può venire dall'intenzione primaria di bloccare gli alimenti trasformati per favorire le materie prime, senza distinzioni di origine. Ecco perché i cereali sono al vertice inferiore. (Fonte: <https://www.corriere.it/> 10 gennaio 2026)



Mercoledì sono state pubblicate le [nuove Linee guida alimentari](#) dell'amministrazione Trump che capovolgono la **piramide alimentare**, evidenziando tra i cibi da consumare ogni giorno tutte le fonti proteiche comprese carni rosse, **formaggi stagionati** e **latte intero** e relegando a un minor consumo i cereali e loro derivati.

Le Linee guida 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.

Lo stravolgimento non è così drastico come sembra, però, le raccomandazioni propongono obiettivi anche ambiziosi formulati in modo a volte un po' contraddittorio dove emergono alcune criticità. Abbiamo chiesto un commento a Elena Dogliotti, nutrizionista, divulgatore e supervisore scientifico per Fondazione Umberto Veronesi.

«La rappresentazione grafica di piramide rovesciata con il vertice in basso anziché in alto è una scelta ideologica comunicativa, quasi a dire “facciamo il contrario di quello che è stato sempre fatto”. Se vogliamo, il sistema “low fat” non è stato di grande successo con obesità, diabete di tipo 2 e sindrome metabolica, in aumento continuo negli Stati Uniti, però sa anche di provocazione, di strategia di impatto per far parlare di una rottura con il passato».

L'obiettivo dichiarato da Kennedy (il ministro della Salute) è quello di promuovere il «cibo reale»

«Sì, l'obiettivo primario dichiarato è quello di ridurre gli alimenti ultra-processati, quindi di promuovere alimenti integrali e poco trasformati, ricchi di nutrienti e con lista ingredienti corta. Questo è un obiettivo condivisibile e coerente con le evidenze scientifiche sulla prevenzione delle malattie croniche. Sebbene ci siano differenze fra i vari Stati, negli Usa c'è scarso accesso a frutta e verdura fresche e ad altri alimenti poco processati come pesce, carne, latticini freschi (latte e yogurt), uova. Ciò vale sia in senso di accessibilità geografica (molte persone vivono in aree senza supermercati) sia di accessibilità economica (molte famiglie sono a basso reddito). È quindi molto più facile ed economico accedere a prodotti che derivano da questi alimenti ma che sono trasformati dall'industria».

Come può aver inciso questo sulla costruzione delle nuove Linee guida?

«Dà un tono comunicativo netto, che punta il dito contro l'ultra processato rivalutando gli alimenti tradizionali, inclusi carne uova latticini e grassi animali, però la semplificazione di puntare all'obiettivo “cibo reale” rischia di perdere il significato scientifico delle indicazioni mantenendo solo quello ideologico».

Una delle critiche è che non sia stata fatta la distinzione tra fonti proteiche animali e vegetali: sembra che mangiare una bistecca sia come consumare del pesce o una zuppa di legumi...

«In effetti quello che si percepisce è che sia inutile fare la distinzione tra fonti vegetali e animali quando il primo obiettivo è che tali fonti siano fresche e non processate. In realtà sappiamo benissimo che sarebbe opportuno favorire determinati cibi proteici (pesce, legumi) rispetto ad altri: evitare di specificare le frequenze settimanali con cui scegliere tra le varie fonti di proteine certo alleggerisce e semplifica ma rischia di confondere».

Via libera allora alla carne rossa?

«Sappiamo che la carne rossa può rientrare in una dieta sana ma non quotidianamente, bensì in porzioni moderate, preferendo tagli magri e metodi di cottura non aggressivi. Tutto ciò non viene evidenziato da tali linee guida e a ciò possiamo dare almeno due chiavi di lettura diverse: la prima, quella da nutrizionista, è che le raccomandazioni devono essere culturalmente accettabili altrimenti vengono ignorate. Enfatizzare la scelta di pesce e legumi come fonti proteiche da favorire poteva rischiare di suscitare repulsione in Stati in cui la carne è consumata quotidianamente più volte al giorno per tradizione e in cui l'obiettivo deve essere quello di

cominciare a far “digerire” il messaggio che le fonti proteiche sono tante e che bisogna variare. Un’altra interpretazione è che l’industria della carne negli Stati Uniti è una delle lobby più potenti e che non dare indicazioni precise sulle frequenze sia stato fatto proprio per non penalizzarla».

E riguardo alle porzioni, le proteine sono enfatizzate nella parte che prevede un consumo quotidiano consistente: non se ne mangiano già troppe?

«In generale per i sistemi di sorveglianza nutrizionale e sanitaria degli Stati Uniti (NHANES) il problema principale è l’eccesso calorico complessivo e la qualità nutrizionale scarsa degli alimenti, e non un eccesso di proteine. In una popolazione il cui dilagano obesità, sindrome metabolica e diabete di tipo 2, incoraggiare a bilanciare i vari pasti con una giusta quota di proteine e grassi può aiutare a mitigare eventuali picchi glicemici dovuti a un’alimentazione più improntata verso un eccesso di carboidrati, che insieme ai grassi trans sono caratteristici dei cibi più a buon mercato».

Ha stupito anche la raccomandazione verso i latticini, che include il latte intero...

«Stesso discorso: in Usa spesso il latte viene consumato durante il pasto al posto dell’acqua, in quantità irragionevoli. Il limite leggendo le linee guida complete c’è ed è di 3 porzioni includendo lo yogurt. Anche in questo caso viene sottolineato il concetto di naturale che mostra la sua duplice connotazione scientifica e ideologica. Evidenze recenti non mostrano un rischio cardiovascolare aumentato con il consumo di latte e yogurt interi rispetto agli scremati, soprattutto all’interno del range di consumo consigliato nelle linee guida complete. Ideologicamente la scrematura è un ulteriore processo di lavorazione mentre i latticini interi sono più “naturali”, qui sinceramente il vantaggio mi sfugge, diverso è se confrontiamo il latte intero con mix di pseudo-formaggi, creme a base di yogurt e zucchero, merendine a base di latte in polvere con additivi e coloranti».

Quando parlano dei grassi da condimento introducono, accanto all’olio di oliva, il burro e il sego di manzo (costituito per il 70-80% da grassi saturi).

«Mettere questi tipi di fonti grassi sullo stesso piano dell’olio extravergine di oliva è una delle scelte nutrizionalmente più discutibili. Per trovare un’attenuante possiamo ancora una volta dire che nel testo completo emerge l’esortazione di limitare i grassi saturi al 10% dell’energia, quindi si tratta sempre di omettere che ci sono delle quantità da rispettare e, in più, evitare di dire che queste fonti vanno limitate può portare a sceglierle al posto di salse di varia natura ultra processate con zuccheri e grassi trans. Una noce di burro si presume sia più innocua per la salute, ma qualcuno agli americani lo spiegherà di usarne solo una noce?»

Un’altra critica è quella di aver dato troppa libertà ai grassi saturi (che favoriscono colesterolo «cattivo» e problemi cardiovascolari): il Piano consiglia di limitarli al 10% dell’introito giornaliero, ma favorire le proteine animali e i condimenti a base di burro e sego rischia di far superare a molte persone il limite giornaliero.

«Ancora una volta viene enfatizzato che ridurre i cibi ultraprocessati possa influire positivamente sulla salute ma per quanto riguarda i grassi saturi c’è un’incoerenza tra obiettivi dichiarati e strumenti suggeriti».

Come mai i cereali e derivati sono finiti in basso, nella parte della piramide che indica minor consumo possibile?

«È plausibile che gli americani, come fonti di carboidrati amidacei, scelgano prevalentemente alimenti processati, cosa che non succede in Italia perché per noi è più semplice reperire e scegliere pasta, e riso e altri cereali, preferibilmente integrali».

E sull'alcol sono stati tiepidi...

«Sono stati molto generici e scrivono soltanto di limitarlo il più possibile, tralasciando le quantità abbinate al basso rischio delle linee guida precedenti. Inoltre raccomandano l'astensione totale alle donne in gravidanza e altre categorie, ma non nominano i minori. Nei paragrafi delle linee guida riassunte dedicate ai giovani ci sono raccomandazioni di prudenza sulle bevande zuccherate, quelle con caffè, gli energy drink, ma non viene sottolineata l'importanza di evitare l'alcol dando per scontato che siccome è proibito per legge sotto i 21 anni non vada ribadito».

Leggi anche

[L'amministrazione Trump presenta la nuova piramide alimentare: un'inversione apparente. Il confronto](#)

[Per la dieta mediterranea, la nuova piramide alimentare che rende più facile seguirla ogni giorno](#)

[Alimenti ultra processati: riconoscerli e imparare a limitarli perché fanno male. Qualche consiglio utile](#)