

“Gli alimenti di cui disponiamo sono tantissimi, e molte sono anche le vie per realizzare una dieta salutare nel quadro di uno stile di vita egualmente salutare. Ognuno ha quindi ampia possibilità di scelte. Negli ultimi decenni Istituzioni pubbliche e Organismi scientifici hanno dato vita, nei principali Paesi del mondo, a Linee guida o Direttive alimentari. E nella stessa direzione si sono mosse le principali Agenzie internazionali che si occupano di alimentazione e salute. In Italia, fin dal 1986 l’INRAN si è fatto carico di tale iniziativa e, con la collaborazione di numerosi rappresentanti della comunità scientifica nazionale, ha predisposto e successivamente diffuso le prime “Linee guida per una sana alimentazione italiana”. Nel 1997 con analoghe modalità è stata predisposta la prima revisione, cui segue la presente revisione 2003. Il motivo per il quale le Linee guida vengono compilate e diffuse in milioni di copie è proprio quello di fornire al consumatore una serie di semplici informazioni e indicazioni per mangiare meglio e con gusto, nel rispetto delle tradizioni alimentari del nostro Paese, proteggendo contemporaneamente la propria salute. Per far questo sono chiamati a collaborare studiosi appartenenti a varie istituzioni scientifiche e accademiche italiane, in grado di affrontare, con le loro differenti competenze, tutto l’arco delle varie problematiche riguardanti la nutrizione. Destinatario e ragion d’essere delle Linee guida è quindi l’universo dei consumatori, al quale le Direttive sono indirizzate e dal quale devono poter essere agevolmente comprese e utilizzate, per realizzare una alimentazione sana ed equilibrata, garantendosi più benessere e salute senza dover mortificare il gusto e il piacere della buona tavola. E tutto ciò evidentemente è più facile per coloro che conservano abitudini alimentari tradizionali del nostro Paese, vale a dire un uso frequente di cibi meno densi di energia e più ricchi di sostanze utili. La opportunità e la necessità di una periodica revisione di queste come di altre Linee guida, pur nel solco della continuità con le precedenti edizioni, sono facilmente spiegabili. Il primo motivo è quello del necessario aggiornamento in base alla continua evoluzione delle conoscenze scientifiche circa il ruolo dei singoli nutrienti e di vari componenti minori e i relativi bisogni e rapporti reciproci nell’ambito di una dieta equilibrata. Il secondo motivo è certamente quello del mutamento dei consumi, delle abitudini e degli orientamenti alimentari e degli stili di vita, nel quadro di una società che dimostra sempre più attenzione alle correlazioni fra alimentazione e salute, ma che contemporaneamente vede aumentare sia le patologie legate ad una dieta abituale eccessiva e/o squilibrata sia la confusione e la disinformazione circa ruoli e funzioni di alimenti e di nutrienti. E tutto ciò avviene nonostante l’impressionante crescita della massa di informazioni dirette al grande pubblico, veicolate da un sempre maggior numero di canali, anche molto innovativi. Sono proprio questi motivi a rendere ancora più pressante l’esigenza di mettere a disposizione del consumatore uno strumento, come le Linee guida, che sia garantito dalle istituzioni scientifiche, che sia aggiornato nei suoi contenuti ma anche sempre più funzionale rispetto ai tempi che cambiano, e che sia facilmente comprensibile e utilizzabile nonché capace di fornire, accanto a pratiche indicazioni (riassunti particolarmente nei “come comportarsi”, nelle “false credenze su...”, ecc.), anche informazioni di carattere più spiccatamente tecnico-scientifico. La revisione 2003 delle Linee guida si rivolge pertanto sia a chi desidera avere semplici chiarimenti sugli aspetti-base dell’uso degli alimenti per la vita

quotidiana, sia a chi si aspetta di trovare nelle nuove Linee guida anche maggiori approfondimenti di tipo scientifico, senza essere costretto a ricercarli consultando altre pubblicazioni. La maggiore novità rispetto alle edizioni precedenti è certamente rappresentata dall'ampliamento dell'arco dei temi trattati, con l'inserimento di tre nuove Direttive destinate a rispondere alla esigenza di una maggiore completezza rispetto ai problemi e alle domande che il consumatore comune oggi si pone in tema di nutrizione. La prima delle tre nuove Direttive è quella che affronta la questione del bilancio idrico del nostro organismo, dei bisogni di acqua e delle funzioni che essa svolge, e anche delle numerose false credenze che circondano questo nutriente fondamentale. La seconda "nuova" Direttiva è quella che esamina problemi particolari della alimentazione di alcuni gruppi di popolazione "speciali" in quanto caratterizzati da esigenze nutrizionali specifiche, e per questi motivi più "vulnerabili". Si tratta di bambini, adolescenti, gestanti, nutrici, donne in menopausa, e anziani, una quota di popolazione, quest'ultima, in forte aumento. Sulle modalità di corretta alimentazione di tutti questi soggetti esiste nella conoscenza comune una notevole confusione di idee: da qui l'opportunità di parlarne in modo particolareggiato nell'ambito delle Linee guida. La terza "nuova" Direttiva riguarda i problemi della sicurezza alimentare, con speciale riferimento a quella domestica. Infatti, ferma restando la grande responsabilità delle Istituzioni pubbliche nel formulare regole e prevedere controlli per tutta la filiera agro-alimentare (e la creazione di una Agenzia europea dedicata alla sicurezza alimentare ne è la prova), si è ritenuto utile ed opportuno stimolare anche la responsabilità e la partecipazione individuale, dal momento dell'acquisto degli alimenti alle fasi di preparazione e di conservazione degli stessi, poiché è provato che gran parte degli incidenti e dei problemi di tipo igienico sanitario si verificano proprio nella cucina di casa. La revisione 2003 delle Linee guida presenta anche l'aggiornamento e l'inserimento di nuove tabelle e dati su vari temi, compreso l'elenco di "porzioni standard italiane" la cui corretta valutazione da parte del singolo è di importanza fondamentale se si vuole riuscire a realizzare una buona alimentazione. Il raggiungimento dell'obiettivo, così importante, di un più corretto comportamento alimentare da parte del maggior numero possibile di italiani può essere conseguito solo con una migliore informazione e con una migliore conoscenza - basate su dati obiettivi e scientificamente convalidati - da parte dei consumatori. Il consumatore italiano in particolare, gode oggi della disponibilità di una ampia gamma di prodotti dotati di ottime caratteristiche, tanto quelli della tradizione quanto quelli offerti da un settore produttivo agro-industriale che ha già dimostrato di volersi orientare in coerenza con le indicazioni via via fornite dalle precedenti Linee guida. È quindi fondamentale imparare ad usare gli alimenti disponibili nel modo più corretto, ed è proprio per questo, lo ribadiamo, che vengono predisposte le Linee guida. In questa ottica anche il settore della ristorazione collettiva può svolgere un ruolo di particolare importanza, sia producendo e distribuendo pasti nel rispetto delle indicazioni delle Linee guida, sia diffondendo ai propri utenti una informazione alimentare coerente con i principi contenuti nelle stesse Direttive.

## **Il peso corporeo**

Il nostro peso corporeo rappresenta l'espressione tangibile del "bilancio energetico" tra entrate ed uscite caloriche. L'energia viene introdotta con gli alimenti ed è utilizzata dal corpo sia durante il riposo (per mantenere in funzione i suoi organi, quali cervello, polmoni, cuore, ecc.), sia durante l'attività fisica (per far funzionare i muscoli). Se si introduce più energia di quanta se ne consuma, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di grasso, determinando un aumento di peso oltre la norma, sia nell'adulto che nel bambino. Se invece si introduce meno energia di quanta se ne consuma, il corpo utilizza le sue riserve di grasso per far fronte alle richieste energetiche. Il peso e la salute. Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute, soprattutto per il rischio di insorgenza di alcune malattie (quali la cardiopatia coronarica, il diabete, l'ipertensione e alcuni tipi di cancro), di insufficienza respiratoria (apnee notturne) e delle conseguenze "meccaniche" provocate dal sovraccarico sulle articolazioni (colonna vertebrale, ginocchia, anche, ecc). Tanto maggiore è l'eccesso di peso dovuto al grasso, tanto maggiore è il rischio. Esistono inoltre alcuni tipi di distribuzione del grasso corporeo (sul tronco: tipico dell'uomo e della donna dopo la menopausa) in cui il rischio per la salute, a parità di eccesso di peso, è superiore che per altri (sui fianchi e sulle cosce: tipico delle donne in età fertile). È quindi necessario che le persone con tale profilo corporeo a rischio sorveglino con maggiore attenzione il proprio peso. L'eccesso di grasso corporeo può essere di vario grado. Il grado più lieve viene classificato come sovrappeso. Seguono l'obesità moderata e l'obesità grave. Il rischio per la salute diviene più concreto nella categoria della obesità moderata, e cresce sensibilmente con l'aumentare del peso. Problema inverso all'obesità - ma altrettanto grave anche se meno diffuso - è quello della magrezza. Oggi un numero crescente di adolescenti e di giovani è incitato dai moderni modelli estetici proposti dai mass media a ridurre il peso a valori così bassi da non essere più compatibili con un buono stato di salute. Difatti, quando le riserve di grasso sono eccessivamente ridotte e non si introduce sufficiente energia con il cibo, il corpo, per far fronte alle richieste energetiche, è obbligato a intaccare i propri muscoli ed organi interni. Pertanto molte funzioni metaboliche ed endocrine vengono compromesse: diminuisce la resistenza alle malattie infettive; si indeboliscono le ossa; si può alterare la regolarità del ciclo mestruale. Anche le facoltà mentali, l'umore e le capacità di relazioni interpersonali sono compromesse e, nei casi più gravi, può sopravvenire la morte. La magrezza patologica va quindi prevenuta e combattuta. Come per l'obesità, anche per la magrezza si distinguono vari gradi: il più leggero è classificato come sottopeso, seguono la magrezza moderata e la magrezza grave.

### **Come mantenere il peso nella norma**

L'attenzione al peso va posta sin dall'infanzia, perché il bambino obeso ha molte probabilità di essere obeso anche da adulto. La correzione del peso deve però essere eseguita con cautela, senza restrizioni alimentari brusche e troppo severe che potrebbero compromettere la crescita del

bambino. Un peso stabile, che rientri nei limiti della norma, contribuisce quindi a far vivere meglio e più a lungo. Riportare il peso entro valori normali richiede una disciplina rigorosa e continuativa, dato che il ritorno al peso sbagliato è frequente. Ciò vale sia per l'obesità che per la magrezza. E' preferibile quindi mantenere il proprio peso nella norma piuttosto che dover ricorrere a trattamenti correttivi. La preoccupante diffusione del sovrappeso e dell'obesità nella nostra società è in parte attribuibile al fatto che la vita moderna promuove stili di vita estremamente sedentari, con livelli assai ridotti di attività fisica. Passare molte ore stando seduti (durante il lavoro o nel tempo libero) predispone all'obesità. Ad esempio, in Italia la maggioranza dei bambini è ormai molto sedentaria, trascorre mediamente, già all'età di 6 anni, oltre due ore al giorno di fronte alla televisione, pratica giochi passivi e trascura quei giochi all'aperto che sono fisicamente più impegnativi. Solo una piccola parte dei bambini e dei ragazzi pratica regolarmente attività sportiva. Non stupisce, quindi, che quote crescenti della popolazione infantile italiana siano in sovrappeso o francamente obese. Valori troppo bassi di dispendio energetico rendono difficile mantenere l'equilibrio tra entrate ed uscite caloriche. Di conseguenza, il raggiungimento di un peso corporeo corretto va realizzato sia attraverso una vita fisicamente più attiva (ossia un aumento delle uscite di energia), sia attraverso il controllo dell'alimentazione (ossia un'equilibrata riduzione delle entrate caloriche). Una riduzione che non deve però essere spinta oltre determinati livelli, poiché deve essere comunque garantito l'apporto minimo di tutte le sostanze nutritive indispensabili. La sedentarietà abituale, oltre a rappresentare un fattore predisponente all'obesità, coinvolge anche altri aspetti della salute. Difatti è ormai dimostrato che uno stile di vita poco attivo rappresenta un fattore di rischio per la cardiopatia coronarica, il diabete e il tumore del colon. Per contro, un livello medio/alto di attività fisica è lo strumento migliore per prevenire queste malattie e anche l'ipertensione e l'osteoporosi senile. I bambini che si mantengono attivi durante tutto il periodo della crescita avranno, da adulti, uno scheletro più robusto e, da anziani, saranno più difficilmente soggetti a fratture osteoporotiche. Il mantenimento di una vita fisicamente attiva anche in tarda età è importante sia per ridurre e ritardare l'atrofia delle masse muscolari ed ossee sia per aumentare i fabbisogni energetici, così da permettere anche una alimentazione più abbondante. In tal modo si creano le giuste condizioni per soddisfare i fabbisogni di vitamine, minerali e altri nutrienti essenziali. Per stile di vita fisicamente attivo, idoneo a prevenire l'obesità e gli altri rischi per la salute, si deve intendere innanzitutto un tipo di comportamento che dia la preferenza, nell'espletamento delle attività quotidiane, all'uso dei propri muscoli piuttosto che all'uso di macchine. Ad esempio, ogni qual volta è possibile, camminare invece di usare l'auto, salire e scendere le scale piuttosto che servirsi dell'ascensore, e così via. A completamento di tutto ciò, un adulto sano può aggiungere, quattro o cinque volte la settimana, un'attività fisica di almeno venti minuti, di intensità sufficiente a provocare una evidente sudorazione. Questa attività deve rientrare nelle normali abitudini e rappresentare un'esigenza al pari dell'igiene della persona. Mantenere il peso nella norma è più facile con uno stile di vita fisicamente attivo e con il contemporaneo rispetto di semplici regole di comportamento alimentare.

Esse consistono soprattutto nella scelta preferenziale di alimenti poveri di grassi e ad alto valore nutrizionale, come cereali, ortaggi e frutta: ossia relativamente poche calorie, grande volume, buon potere saziante e ottimo contenuto in sostanze nutritive. Un uso abbondante di questi prodotti vegetali nell'alimentazione non solo aiuta a mantenere l'equilibrio energetico, ma apporta anche vitamine, minerali, fibra ed altri composti utili a prevenire tumori, malattie cardiovascolari ed altre malattie invalidanti."

LE LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA – Revisione 2003

In Italia l'incidenza di sovrappeso, obesità e disturbi della condotta alimentare (anoressia, bulimia, binge eating disorder...) in età infantile e adolescenziale è in aumento, così come la comparsa in età adulta, di malattie cronico degenerative legate in maniera importante a tutte quelle abitudini alimentari scorrette, che negli ultimi 50 anni lo sviluppo economico e i ritmi di vita frenetici che ne sono derivati, ci hanno imposto. La dieta degli italiani negli ultimi anni ha subito infatti molte modifiche, rispetto a quella che conducevano i nostri nonni: cibi pronti, hamburger, cordon bleu, spinacine, bastoncini di pesce, crocchette, patatine, dolci industriali, merendine, cioccolata, snack dolci e salati in abbondanza. Frutta, legumi e verdura pressoché assenti. Questa è la dieta della maggior parte di bambini e ragazzi in Italia. La vita frenetica ci costringe spesso a rinunciare ad una cucina naturale, sana e leggera, ripiegando sempre di più su cibi precotti e confezionati: più comodi, più sbrigativi e soprattutto così buoni da mettere subito d'accordo tutta la famiglia! Così i cibi integrali, la lunga cottura domestica dei legumi, l'olio extravergine d'oliva, la torta della nonna, le abbondanti verdure in tavola e la frutta fresca e colorata, hanno lasciato il posto a cibi raffinati, tanta carne, burro e grassi idrogenati e cibo industriale.

I primi risultati apprezzabili di questo tipo di alimentazione sono nella maggioranza dei casi l'eccesso ponderale o ancor peggio l'obesità, ma queste condizioni non sono necessariamente presenti: frequentemente riscontriamo stanchezza, pigrizia, scarsa attenzione, performance sportive carenti e dipendenza nei confronti di certi alimenti...e questo al di là del possibile sovrappeso. Non dobbiamo pensare che i bambini, soprattutto se magri, possano mangiare quello che desiderano: l'alimentazione sana è per tutti, non solo per chi è in sovrappeso o si trova in una condizione patologica. La dieta svolge infatti un ruolo primario nella prevenzione di patologie cronico degenerative, tipiche dell'età adulta, quali diabete, ipercolesterolemia e problematiche cardiovascolari correlate, ipertensione, iperuricemia e gotta, osteoporosi e tumori.

Sappiamo bene che queste condizioni patologiche possono comparire allo stesso modo in persone con eccesso ponderale, così come in individui che non hanno mai avuto problemi di peso. Ecco perché è fondamentale insegnare le sane e corrette abitudini in tenera età, sin dallo svezzamento! È importante che il bimbo si abitui sin da subito ad una dieta variata, che comprenda tutti gli alimenti, soprattutto frutta, legumi e verdure. I bambini che, una volta divenuti più grandicelli, fanno più difficoltà ad abituarsi ad accettare questi alimenti nella dieta, sono quasi sempre proprio quelli che non li hanno assunti durante lo svezzamento. È bene quindi abituare sin dall'inizio il palato a tutti i sapori, anche quelli che pensiamo essere poco graditi al nostro bambino, perché nel periodo dello svezzamento il piccolo è più portato ad abituarsi a nuovi gusti ed è più propenso ad accettare nuovi alimenti, cosa che più difficilmente avverrà negli anni successivi, quando il bambino è invece più legato alle abitudini già acquisite, che non vorrà sconvolgere. È un'esperienza comune vedere il bimbo di un anno e mezzo che vuole guardare sempre il solito cartone animato o il bambino di due anni che vuole ascoltare sempre la stessa favola, raccontata sempre con le medesime parole: ciò che è noto infonde fiducia e sicurezza nel bambino e una volta che si è creato un proprio ambito di sicurezza, il piccolo tende a muoversi sempre entro i limiti da esso delineati. Per questo motivo è bene che si abitui da subito a tutti i sapori, così che non risultino nuovi, bensì usuali. Le abitudini alimentari instaurate precocemente, tendono infatti a stabilirsi nelle età successive, meccanismo noto con il nome di tracking alimentare. La dieta che assumiamo da adulti riflette molto infatti lo stile alimentare che i nostri genitori ci hanno dato da bambini. Se desideriamo che i nostri figli da grandi siano in grado di attuare scelte alimentari corrette e consapevoli dobbiamo aiutarli educando il gusto sin dall'inizio ed insegnando loro le sane abitudini fin dalle prime epoche della vita, così che possano consolidarsi durante la crescita.

Altrettanto importante è educare la condotta alimentare dei nostri bambini partendo dal presupposto che oggi il cibo assume, a volte fino a livelli patologici, molto più del significato puramente nutritivo che riveste. Il cibo è rituale di comunicazione affettiva: il primo gesto con cui si nutre il bambino, l'allattamento, è un connubio di due esperienze: non solo cibo, ma anche coccole, calore, amore, attenzioni. Qui le due sfere, quella fisica e quella emotiva, sono perfettamente sovrapposte e coincidenti. Questa abitudine spesso resta e molti di noi si ritrovano a utilizzare il cibo come un rituale di scambio di affetto...ecco che, ad esempio, siamo portati a portare in tavola qualcosa di buono quando nostro figlio è triste! La preoccupazione dei genitori nei confronti del digiuno viene percepita dal bambino durante la crescita, tanto che

consapevolmente o addirittura inconsciamente, potrà utilizzare il cibo come mezzo per raccogliere su di se le attenzioni dei genitori. Il cibo è unione e convivialità e purtroppo spesso diventa anche rimedio alla noia, all'ansia, alla tristezza, nonché spesso sorgente di conflitto tra genitori e figli.

...ma educare al cibo non è solo assicurare una giusta condotta alimentare e salvaguardare la salute degli adulti di domani! L'educazione ad un'alimentazione sana e consapevole significa anche salvaguardare il pianeta e la biodiversità! Coltivazioni OGM e agricoltura irresponsabile in cui non si fa che somministrare alle piante una quantità incredibile di sostanze chimiche che finiscono nei frutti di cui ci cibiamo, nei terreni ed inquinano le falde acquifere; allevamenti intensivi e sconsiderati dove vengono somministrati continuamente al bestiame ormoni ed antibiotici, dove le mandrie sono iperalimentate con mangimi a base di mais, invece di essere libere di pascolare e brucare, olio di semi addizionato con clorofilla per farlo sembrare di oliva, polli alla diossina, vino al metanolo, uova al fipronil, mucche che "impazziscono", galline detenute in gabbie grandi quanto un foglio A4, impossibilitate a muovere qualunque parte del corpo se non il collo, grandi multinazionali che producono "cibo" di pessima qualità per accontentare una società che legge sempre e solo il prezzo e mai l'etichetta, mare impoverito per una pesca incontrollata, api che muoiono costantemente private di ogni risorsa, polline, miele e pappa reale...questo solo un quadro parziale della situazione che stiamo vivendo oggi! Siamo vittime di leggi di un mercato brutale, che ci stanno portando a mangiare sempre peggio, ammalandoci sempre di più, ma quel che peggio stanno portando alla distruzione del pianeta, senza rispetto per la natura, gli esseri viventi ed i popoli che vi abitano. Solo educando e sensibilizzando le nuove generazioni ad un'alimentazione più corretta e consapevole, forse potrà verificarsi una lenta inversione di tendenza, sia nella salute degli individui che in quella del pianeta...e la scuola non può che essere il fulcro, insieme alle famiglie, di questo messaggio educativo. L'educazione alimentare per bambini e ragazzi e le loro famiglie, potrebbe giocare in tutto ciò un ruolo chiave: il bambino dovrebbe poter trovare continuità tra ciò che impara a scuola, ciò che portano in tavola i genitori e ciò che viene proposto a mensa...e nell'attesa che l'educazione alimentare diventi davvero materia di studio per i bambini italiani, iniziamo con una dieta sana...almeno sui banchi di scuola!

