

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## MANGIARE SANO SÌ, MA COME?

Le raccomandazioni nutrizionali pubblicate da istituzioni scientifiche diverse possono presentare discrepanze notevoli: come vanno interpretate?

Il fatto che i medici debbano attenersi alle linee guida per effettuare qualsiasi tipo di intervento è cosa ovvia, ma spesso le varie associazioni di esperti pubblicano indicazioni proprie relative a ogni particolare campo della medicina, tra le quali poi è difficile riuscire a districarsi. È il caso per esempio del settore nutrizionale, dove esistono parecchie linee guida il cui numero non sempre è giustificato dalla necessità di tenere conto anche delle differenze ambientali e culturali in cui poi dovranno essere applicate. Per uno stesso Paese possono essere infatti seguiti tre o più protocolli che secondo alcuni, a guardar bene, sono anche contraddittori tra loro.

È perciò abbastanza diffusa la sensazione che in alcuni casi vi siano significative contraddizioni nelle regole più elementari. Proprio per questo Jill Reedy e Susan Krebs-Smith, due ricercatrici del National Cancer Institute di Bethesda, hanno confrontato tre diverse linee guida in uso negli Stati Uniti: la piramide alimentare del ministero dell'agricoltura americano, il programma alimentare contro l'ipertensione dell'Heart, Lung, and Blood Institute's Dietary Approaches to Stop Hypertension Eating Plan, e la piramide alimentare dell'università di Harvard.

Facendo una stima del valore nutrizionale di ciascun alimento raccomandato, le ricercatrici hanno così potuto constatare che tra le tre linee guida non ci sono contrasti notevoli, anche se indubbiamente sono presenti alcune differenze, per esempio riguardo alle fonti di vegetali o proteine, la quantità e il tipo di oli e le razioni giornaliere di calcio e vitamine A ed E consigliate.

In sostanza le ricercatrici fanno notare che questi tre protocolli alimentari si basano sui risultati di studi e ricerche diverse, ma sostanzialmente arrivano alla stesse conclusioni: tutte raccomandano di mangiare più frutta, verdura e cereali integrali, ridurre gli zuccheri e i grassi aggiunti e tra questi ultimi prediligere quelli di origine vegetale.

*Fonte:*

*Reedy J, Krebs-Smith SM. A Comparison of Food-Based Recommendations and Nutrient Values of Three Food Guides: USDA's MyPyramid, NHLBI's Dietary Approaches to Stop Hypertension Eating Plan, and Harvard's Healthy Eating Pyramid. J Am Diet Assoc. 2008;108(3):522-8.*

*Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali  
D.M. 25961 del 27/12/2007*