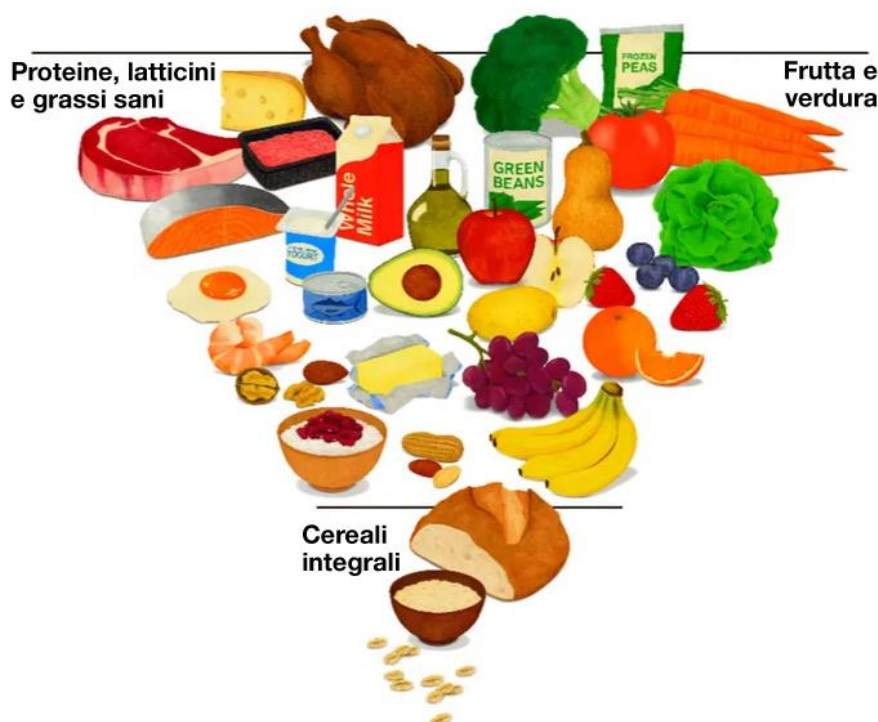
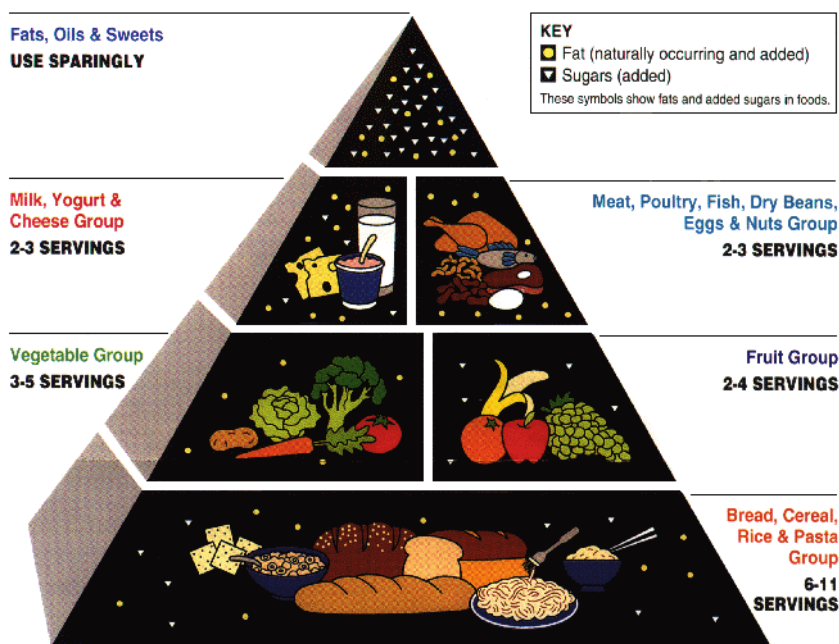


## LE NUOVE LINEE GUIDA ALIMENTARI AMERICANE

Una vera rivoluzione: il 7 gennaio 2025 sono state pubblicate le nuove linee guida alimentari americane. Sono un grande passo avanti ma non è stato fatto quanto sarebbe stato possibile fare. Purtroppo ci vuole diplomazia, se fossero state pubblicate con tutte le modifiche sperate sarebbero state combattute da tutte le più grandi associazioni American Heart Association, American Diabetes Association, etc. Quindi si è trovato un compromesso e io purtroppo non sono una grande fan dei compromessi quando si tratta di dire la verità... ma capisco il perché di questa scelta.

La cosa importante è che la piramide alimentare è stata ribaltata! Prima alla base c'erano i cereali, ora invece sono in cima. La nuova piramide è quella sotto, bianca, semplice e pulita.



Andiamo ad analizzare in dettagli i pro e contro delle nuove linee guida americane. Questa analisi poggia sulle mie credenze personali in tema di alimentazione, ci saranno persone con credenze opposte che avranno posizioni molto diverse dalle mie.

**IMPORTANTE:** non smetterò mai di ripetere che le nostre conoscenze sono limitate. Il genere umano nell'anno 2500 riterrà arretrate le nostre conoscenze, così come noi riteniamo arretrate le conoscenze del genere umano dell'anno 1500. Quindi, manteniamo sempre una mentalità aperta.

## **PRO**

**Proteine:** dare priorità in ogni pasto a proteine di alta qualità e ricche di nutrienti. Le prime elencate sono quelle animali "uova, pollame, pesce e carne rossa" quindi viene specificato la carne rossa! Chiaramente vengono citate anche le proteine vegetali, però nella piramide hanno un peso ben diverso. Carne, uova, pesce e latticini sono ben visibili e occupano molto spazio, i legumi invece non hanno molta visibilità.

**Apporto proteico:** consigliata l'assunzione di 1,2 – 1,6 g di proteine per kg di peso corporeo. Finalmente viene raccomandato l'apporto proteico basato sulle più moderne evidenze scientifiche. In Italia il quantitativo consigliato è 0,8 g/kg, ricordo che questo è il minimo sindacabile per mantenersi la salute, non il quantitativo ottimale.

**Latticini:** dopo 50 anni in cui è stato consigliato di preferire le versioni light per diminuire l'apporto di grassi saturi, finalmente viene affermato che non c'è alcun problema con i grassi contenuti nei latticini. **ATTENZIONE:** i grassi contenuti nei latticini sono sani, ma sono pur sempre grassi e quindi contengono molte calorie. Quando si ha bisogno di avere un deficit calorico per perdere massa grassa, scegliere opzioni light è un modo efficace per ridurre le calorie. Bisogna contestualizzare le scelte in base ai risultati desiderati.

**Cibi processati:** viene detto senza mezzi termini che i cibi processati fanno male e vanno EVITATI, comprese le bevande (bibite, energy drinks, bevande alla frutta).

**Grassi:** i grassi contenuti in carni, pollame, uova, pesce ricco di omega-3, frutta secca, semi, latticini interi, olive e avocado sono sani. Grassi consigliati per cucinare: olio di oliva, burro e sego. Questo è veramente un cambiamento epocale: sono quasi cinquant'anni che ci dicono di evitare burro e sego perché ricchi di grassi saturi.

**Porzioni di cereali:** prima alla base della piramide, ora in cima, quindi da consumare con moderazione. Siamo passati dalla raccomandazione di 6-11 porzioni al giorno nelle linee guida precedenti a 2-4 porzioni al giorno. Veramente un cambio epocale. Viene consigliato di consumare cereali integrali. Attenzione: le fibre presenti nei cereali integrali rallentano la digestione e quindi l'assorbimento di glucosio nel sangue. Ottimo, se l'obiettivo è il controllo della glicemia. C'è però un altro lato della medaglia: i cereali integrali contengono più antinutrienti rispetto a quelli "bianchi". Gli antinutrienti sono sostanze che limitano l'assorbimento di alcuni micronutrienti, per esempio i folati si legano ai sali minerali e ne impediscono l'assorbimento (vedi questo [studio](#) su ostriche, mais e fagioli). Anche in questo caso è importante contestualizzare le scelte in base all'obiettivo desiderato.

**Low-carb:** "Le persone con alcune malattie croniche possono sperimentare un miglioramento di salute seguendo una dieta a basso contenuto di carboidrati." anche questo è veramente epocale. Nelle versioni precedenti si affermava che non ci fossero evidenze sufficienti per supportare l'effetto positivo delle diete low-carb.

**Oli di semi:** non se ne parla. Altro cambiamento epocale: nelle versioni precedenti se ne consigliava l'utilizzo per diminuire l'apporto di grassi saturi. In questa versione si consiglia l'utilizzo di olio di oliva, burro e sego.

**Zuccheri:** in un'alimentazione sana non c'è raccomandazione di nessun quantitativo di zucchero o dolcificanti. Un pasto non dovrebbe contenere più di 10 grammi di zuccheri aggiunti.

**Diete vegane e vegetariane:** viene chiaramente detto che possono portare a carenze nutrizionali e viene consigliato di limitare gli alimenti processati vegani e vegetariani.

**Alcol:** consumarne meno per una migliore salute.

## CONTRO

**Grassi saturi:** resta il limite del 10% sui grassi saturi però viene specificato "sono necessarie ulteriori ricerche di alta qualità per determinare quali tipi di grassi alimentari supportino meglio la salute a lungo termine". Quando si era anticipato di voler togliere il limite dei grassi saturi la reazione dell'America Heart Association è stata molto critica.

**Oli di semi:** non viene detto in maniera esplicita che è necessario limitare il consumo di oli di semi per l'alto contenuto di omega 6. Però per lo meno non ne viene più consigliato l'utilizzo.

**Proteine:** non viene specificato in maniera chiara che le proteine animali sono nutrizionalmente superiori a quelle vegetali perché hanno un profilo aminoacidico più appropriato alle necessità del corpo umano. È possibile ottenere la medesima quantità di aminoacidi essenziali anche con le proteine vegetali ma con un maggior apporto calorico. Inoltre le proteine vegetali contengono antinutrienti che sono invece assenti nelle proteine animali. Gli antinutrienti sono sostanze che limitano l'assorbimento di certi micronutrienti.

## PERCHÉ È IMPORTANTE

Le linee guida americane influenzano anche le nostre. Le prime linee guida americane furono pubblicate nel 1977, quelle italiane nel 1986 con le stesse indicazioni di quelle americane: ridurre il consumo di grassi saturi. Il limite di assunzione di colesterolo alimentare a 300 mg al giorno invece venne introdotto in Italia nel 1996. Questo limite è stato tolto dalle linee guida americane nel 2015, mentre in Italia è stato tolto nella V revisione LARN del 2024.

Le linee guida determinano quello che medici e nutrizionisti consigliano di mangiare e cosa viene servito nei menu scolastici, ospedalieri, militari, carcerari insomma in tutte le strutture pubbliche.

Ecco perché sono così importanti.

## PENSARE CON LA PROPRIA TESTA

Le nuove linee guida sono state pubblicato un documento semplice, di sole 10 pagine, comprensibile a chiunque. Siccome per me è sempre molto importante che ognuno si faccia la propria opinione, nelle prossime pagine si trova l'intero documento in italiano. L'ho tradotto in maniera rigorosa.

Se parli inglese, trovi la versione ufficiale del documento a questo [link](#). Ti consiglio anche di guardare il [sito](#) dove vengono presentate le linee guida, è fatto benissimo: pulito, chiaro e semplice.

## MESSAGGIO DAI SEGRETARI

### *Benvenuti nelle linee guida per gli americani 2025-2030*

Queste linee guida segnano il cambiamento più significativo nella politica nutrizionale federale nella storia del nostro Paese. Il messaggio è semplice: **mangiare cibo vero**.

Per rendere l'America di nuovo sana, dobbiamo tornare alle basi. Le famiglie americane devono dare priorità a diete costruite su alimenti naturali e ad alta densità nutrizionale — proteine, latticini, verdure, frutta, grassi sani e cereali integrali. Se accompagnato da una drastica riduzione degli alimenti altamente trasformati, ricchi di carboidrati raffinati, zuccheri aggiunti, sodio in eccesso, grassi nocivi e additivi chimici, questo approccio può cambiare il destino della salute di moltissimi americani.

Gli Stati Uniti stanno vivendo un'emergenza sanitaria. Quasi il 90% della spesa sanitaria è destinato al trattamento delle persone affette da malattie croniche. Molte di queste patologie non sono un destino genetico: sono il risultato prevedibile della Dieta Americana Standard, una dieta che nel tempo è diventata dipendente da cibi altamente processati e associata a uno stile di vita sedentario.

Le conseguenze sono state devastanti. Oltre il 70% degli adulti americani è in sovrappeso o obeso. Quasi un adolescente americano su tre, tra i 12 e i 17 anni, ha il prediabete. Le malattie croniche legate all'alimentazione oggi escludono un numero elevato di giovani americani dal servizio militare, minando la prontezza nazionale e interrompendo uno storico percorso di opportunità e mobilità sociale.

Per decenni, gli incentivi federali hanno promosso alimenti di bassa qualità e altamente processati, oltre all'intervento farmacologico, invece della prevenzione. Questa crisi è il risultato di scelte politiche sbagliate, di una ricerca nutrizionale inadeguata e di una mancanza di coordinamento tra partner federali, statali, locali e privati.

### **Questo cambia oggi.**

Stiamo riallineando il nostro sistema alimentare per sostenere agricoltori, allevatori e aziende americane che coltivano e producono cibo vero — e l'amministrazione Trump sta lavorando per garantire che tutte le famiglie possano permetterselo.

**Stiamo rimettendo il cibo vero al centro della dieta americana. Cibo vero che nutre il corpo. Cibo vero che ristabilisce la salute. Cibo vero che fornisce energia e incoraggia il movimento e l'attività fisica. Cibo vero che costruisce forza.**

Sotto la leadership del Presidente Trump, stiamo ripristinando il buon senso, l'integrità scientifica e la responsabilità nelle politiche federali su alimentazione e salute — e stiamo recuperando la piramide alimentare, riportandola al suo vero scopo: educare e nutrire tutti gli americani.

Queste linee guida invitano ogni americano a mangiare più cibo vero. Invitano agricoltori, allevatori, professionisti sanitari, assicurazioni, educatori, leader comunitari, industria e legislatori a tutti i livelli di governo a unirsi a questo sforzo cruciale.

Insieme, possiamo spostare il nostro sistema alimentare dalla malattia cronica verso la densità nutrizionale, il nutrimento, la resilienza e la salute a lungo termine. Il futuro dell'America dipende da ciò che coltiviamo, da ciò che serviamo e da ciò che scegliamo di mangiare. Questa è la base per rendere l'America di nuovo sana.

Robert F. Kennedy Jr.  
Segretario, dipartimento della Salute degli Stati Uniti  
e dei Servizi Umani degli Stati Uniti

Brooke L. Rollins  
Segretario, Dipartimento dell'Agricoltura

## **MANGIA LA QUANTITÀ GIUSTA PER TE**

- Il fabbisogno calorico dipende dalla tua età, sesso, altezza, peso e livello di attività fisica.
- Presta attenzione alle dimensioni delle porzioni, in particolare per gli alimenti e le bevande più calorici.
- L'idratazione è un fattore chiave per la salute generale. Scegli acqua (naturale o frizzante) e bevande non zuccherate.

## **DAI PRIORITÀ ALLE PROTEINE A OGNI PASTO**

- Dai priorità ad alimenti proteici di alta qualità e ad alta densità nutrizionale come parte di un modello alimentare sano.
- Consuma una varietà di alimenti proteici di origine animale, tra cui uova, pollame, pesce e carne rossa, così come una varietà di fonti proteiche di origine vegetale, tra cui fagioli, piselli, lenticchie, legumi, frutta secca, semi e soia.
- Sostituisci la frittura con cotture al forno, alla griglia, arrosto, saltate in padella o alla piastra.
- Consuma carne senza o con quantità limitate di zuccheri, carboidrati raffinati o amidi, additivi chimici. Se preferisci, insaporisci con sale, spezie ed erbe aromatiche.
- Obiettivi di assunzione proteica: 1,2–1,6 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno, adattando le quantità in base al tuo fabbisogno calorico.

## **CONSUMA LATTICINI**

- Quando consumi latticini, includi latticini interi senza zuccheri aggiunti. I latticini sono un'ottima fonte di proteine, grassi sani, vitamine e minerali.
- Obiettivi di consumo dei latticini: 3 porzioni al giorno nell'ambito di un modello alimentare da 2.000 calorie, da adattare in base al tuo fabbisogno calorico individuale.

## **SALUTE INTESTINALE**

*Il tuo intestino contiene trilioni di batteri e altri microrganismi chiamati microbioma. Una dieta sana favorisce un microbioma equilibrato e una digestione sana. Gli alimenti altamente processati possono alterare questo equilibrio, mentre verdure, frutta, alimenti fermentati (ad esempio crauti, kimchi, kefir, miso) e cibi ricchi di fibre favoriscono un microbioma diversificato, che può essere benefico per la salute.*

## **MANGIA FRUTTA E VERDURA DURANTE IL GIORNO**

- Consuma una varietà di verdure e frutta colorate e ad alta densità nutrizionale.
- Mangia verdure e frutta intere, nella loro forma originale. Lavale accuratamente prima di consumarle crude o di cucinarle.
- Anche verdure o frutta surgelate, essiccate o in scatola, senza o con quantità molto limitate di zuccheri aggiunti, possono essere una buona scelta.
- Se preferisci, insaporisci con sale, spezie ed erbe aromatiche.
- I succhi 100% di frutta o verdura dovrebbero essere consumati in porzioni limitate o diluiti con acqua.
- Obiettivi di consumo di verdura e frutta per un modello alimentare da 2.000 calorie, da adattare in base al fabbisogno calorico individuale:
  - Verdura: 3 porzioni al giorno
  - Frutta: 2 porzioni al giorno

## **CONSUMA GRASSI SANI**

- I grassi sani sono abbondanti in molti alimenti naturali, come carni, pollame, uova, pesce ricco di omega-3, frutta secca, semi, latticini interi, olive e avocado.
- Quando cucini o aggiungi grassi ai pasti, dai priorità a oli che contengono acidi grassi essenziali, come l'olio d'oliva. Altre opzioni possono includere il burro o il sego di manzo.
- In generale, il consumo di grassi saturi non dovrebbe superare il 10% delle calorie giornaliere totali. Limitare in modo significativo gli alimenti altamente processati aiuterà a raggiungere questo obiettivo. Sono necessarie ulteriori ricerche di alta qualità per determinare quali tipi di grassi alimentari supportino al meglio la salute a lungo termine.

## **PREDILIGI CEREALI INTEGRALI**

- Dai priorità ai cereali integrali ricchi di fibre.
- Riduci in modo significativo il consumo di carboidrati raffinati e altamente processati, come pane bianco, prodotti per la colazione pronti o confezionati, tortillas di farina e cracker.
- Obiettivi di consumo dei cereali integrali: 2–4 porzioni al giorno, da adattare in base al tuo fabbisogno calorico.

## **LIMITA GLI ALIMENTI ULTRA-PROCESSATI, GLI ZUCCHERI AGGIUNTI E I CARBOIDRATI RAFFINATI**

- Evita alimenti ultra-processati, confezionati, preparati, pronti al consumo o altri cibi salati o dolci, come patatine, biscotti e caramelle, che contengono zuccheri aggiunti e sodio (sale). In alternativa, dai priorità ad alimenti ad alta densità nutrizionale e a pasti preparati in casa. Quando mangi fuori, scegli opzioni nutrienti.
- Limita alimenti e bevande che contengono aromi artificiali, coloranti di origine petrolchimica, conservanti artificiali e dolcificanti non nutritivi ipocalorici.
- Evita le bevande zuccherate, come bibite gassate, bevande alla frutta e bevande energetiche.
- Sebbene nessuna quantità di zuccheri aggiunti o di dolcificanti (senza calorie) sia raccomandata o considerata parte di una dieta sana o nutriente, un singolo pasto non dovrebbe contenere più di 10 grammi di zuccheri aggiunti.
- Nella scelta degli snack, i limiti di zuccheri aggiunti dovrebbero seguire i criteri della dicitura "Healthy" della FDA. Ad esempio, gli snack a base di cereali (come i cracker) non dovrebbero superare 5 grammi di zuccheri aggiunti su 20 g di cereali, e gli snack lattiero-caseari (come lo yogurt) non dovrebbero superare 2,5 grammi di zuccheri aggiunti su 150 g di yogurt.

**Nota di Elena:** questi sono i limiti massimi per poter usare la dicitura "healthy/sano" su snack a base di cereali o latticini. Significa 25 g di zucchero su 100 g di cereali, nella mia opinione decisamente troppi per essere definito "sano".

### **ZUCCHERI AGGIUNTI**

- Per aiutarti a individuare le fonti di zuccheri aggiunti, cerca negli ingredienti termini che includano la parola "zucchero" o "sciroppo", oppure che terminino in "-osio".
- Gli zuccheri aggiunti possono comparire nelle etichette degli ingredienti con molti nomi diversi, tra cui: sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, sciroppo d'agave, sciroppo di mais, sciroppo di riso, fruttosio, glucosio, destrosio, saccarosio, zucchero di canna, zucchero di barbabietola, zucchero turbinado, maltosio, lattosio, concentrato di succo di frutta, miele e melassa. Esempi di dolcificanti non nutritivi includono aspartame, sucralosio, saccarina, xilitolo e acesulfame K.
- Alcuni alimenti e bevande, come la frutta e il latte naturale, contengono zuccheri presenti naturalmente. Gli zuccheri presenti in questi alimenti non sono considerati zuccheri aggiunti.

## LIMITA GLI ALCOLICI

- Consuma meno alcol per una migliore salute generale.
- Le persone che dovrebbero evitare completamente l'alcol includono le donne in gravidanza, le persone in fase di recupero da un disturbo da uso di alcol o che non riescono a controllare la quantità che bevono e le persone che assumono farmaci o hanno condizioni mediche che possono interagire con l'alcol. Per chi ha una storia familiare di alcolismo, è importante prestare attenzione al consumo di alcol e ai comportamenti di dipendenza associati.

## SODIO

Il sodio e gli elettroliti sono essenziali per l'idratazione. La popolazione generale, dai 14 anni in su, dovrebbe consumare meno di 2.300 mg di sodio al giorno. Le persone molto attive possono beneficiare di un apporto maggiore di sodio per compensare le perdite dovute alla sudorazione.

Per i bambini, le raccomandazioni variano in base all'età:

1–3 anni: meno di 1.200 mg al giorno

4–8 anni: meno di 1.500 mg al giorno

9–13 anni: meno di 1.800 mg al giorno

Gli alimenti altamente processati ad alto contenuto di sodio dovrebbero essere evitati.

## POPOLAZIONI SPECIALI E CONSIDERAZIONI SPECIFICHE

### PRIMA INFANZIA (fino a 4 anni)

- Per circa i primi 6 mesi di vita, nutri il tuo bambino esclusivamente con latte materno. Quando il latte materno non è disponibile, utilizza un latte formula per lattanti fortificato con ferro.
- Continua l'allattamento al seno per tutto il tempo desiderato da madre e bambino, fino a 2 anni o oltre. Se allatti o integri con latte formula, interrompi la formula a 12 mesi di età e introduci il latte intero.
- Tutti i lattanti allattati al seno, così come quelli che consumano meno 950 ml di formula al giorno, dovrebbero ricevere un'integrazione orale quotidiana di vitamina D pari a 400 UI, iniziando poco dopo la nascita. Consulta il tuo professionista sanitario riguardo alla supplementazione di vit D.
- Alcuni lattanti necessitano di integrazione di ferro. Parlane con il tuo professionista sanitario.
- Intorno ai 6 mesi di età, i lattanti possono iniziare ad assumere alimenti solidi. È fondamentale continuare l'allattamento al seno o con formula durante l'introduzione dei solidi. Il latte materno o la formula per lattanti restano la principale fonte di nutrimento fino ai 12 mesi di età.
- Se il tuo bambino è ad alto rischio di allergia alle arachidi (a causa della presenza di eczema grave e/o allergia all'uovo), parla con il tuo professionista sanitario riguardo all'introduzione delle arachidi fin dalle fasi iniziali già tra i 4 e i 6 mesi di età. Questo può essere fatto mescolando una piccola quantità di burro di arachidi con latte materno o formula, diluendolo fino a ottenere una consistenza sicura e somministrandolo con il cucchiaino. Per i lattanti con eczema lieve o moderato, introdurre alimenti contenenti arachidi intorno ai 6 mesi di età.
- Introduci alimenti potenzialmente allergenici - tra cui creme di frutta secca, uova, crostacei e grano - insieme ad altri alimenti complementari intorno ai 6 mesi. Chiedi al professionista sanitario del tuo bambino informazioni sul rischio di allergie alimentari e sui modi sicuri per introdurre questi alimenti.
- I lattanti dovrebbero ricevere una varietà di alimenti ad alta densità nutrizionale, con consistenze adeguate all'età, evitando alimenti poveri di nutrienti e altamente processati.



- Esempi di alimenti ad alta densità nutrizionale da introdurre durante il periodo di alimentazione complementare includono:
  - Carne, pollame e pesce
  - Verdura e frutta
  - Yogurt e formaggi interi
  - Cereali integrali
  - Legumi e alimenti contenenti frutta secca o semi, preparati in modo sicuro e adatto ai lattanti
- Evita gli zuccheri aggiunti durante l'infanzia e la prima infanzia.

#### **INTRODUZIONE DEGLI ALIMENTI NEI LATTANTI E NEI BAMBINI PICCOLI**

- Ogni bambino è diverso. Cerca questi segnali che indicano che il tuo bambino è pronto dal punto di vista dello sviluppo per iniziare a mangiare cibi solidi:
  - Si siede da solo o con supporto
  - È in grado di controllare testa e collo
  - Cerca di afferrare piccoli oggetti, come giocattoli o cibo
  - Porta gli oggetti alla bocca
  - Aprire la bocca quando gli viene offerto il cibo
  - Sposta il cibo dalla parte anteriore a quella posteriore della lingua per deglutire
  - Ingoia il cibo invece di spingerlo fuori sulla bocca o sul mento
- Genitori e caregiver possono incoraggiare un'alimentazione sana offrendo nuovi alimenti più volte
- possono essere necessarie 8-10 esposizioni prima che un bambino piccolo sia disposto a provare un nuovo cibo - e dando il buon esempio con comportamenti alimentari sani.

#### **ETÀ ADULTA – GIOVANI**

Seguire le linee guida alimentari favorisce una salute ottimale durante questo periodo, contribuendo a ridurre il rischio di insorgenza o progressione delle malattie croniche e sostenendo altri aspetti della salute. Il cervello continua a maturare durante la giovane età adulta. Sebbene gli aumenti più significativi della densità ossea avvengano durante l'adolescenza, è fondamentale ottimizzare la salute delle ossa per raggiungere il picco di massa ossea e il picco di forza ossea. Inoltre, seguire le linee guida alimentari può supportare la salute riproduttiva sia delle donne sia degli uomini - con particolare enfasi su grassi sani, ferro e folato per le donne e su grassi sani e le proteine per gli uomini.

#### **DONNE IN GRAVIDANZA**

- La gravidanza aumenta il fabbisogno di nutrienti per sostenere la salute materna e la crescita fetale, con ferro, folato e iodio come priorità principali.
- Le donne in gravidanza dovrebbero consumare una varietà di alimenti ad alta densità nutrizionale, tra cui carni ricche di ferro, verdure a foglia verde e legumi ricchi di folato, uova ricche di colina, latticini ricchi di calcio e pesce a basso contenuto di mercurio e ricco di omega-3 (ad esempio salmone, sardine, trota).
- Le donne dovrebbero parlare con il proprio professionista sanitario riguardo all'assunzione di un vitaminico prenatale quotidiano durante la gravidanza.

#### **DONNE IN ALLATTAMENTO**

- L'allattamento aumenta il fabbisogno energetico e di nutrienti per sostenere la produzione di latte e la salute materna. Le donne che allattano dovrebbero consumare una vasta varietà di alimenti ad



alta densità nutrizionale, tra cui fonti proteiche ricche di vitamina B12 come carni, pollame, uova e latticini; pesce ricco di omega-3; legumi ricchi di folato; e verdure ricche di vitamina A.

- Le donne dovrebbero parlare con il proprio professionista sanitario per valutare se durante l'allattamento siano necessari integratori alimentari.

### **ANZIANI**

- Alcuni anziani hanno bisogno di meno calorie, ma continuano a richiedere quantità uguali o maggiori di nutrienti chiave come proteine, vitamina B12, vitamina D e calcio. Per soddisfare questi fabbisogni, dovrebbero dare priorità ad alimenti ad alta densità nutrizionale come latticini, carni, pesce, uova, legumi e alimenti vegetali integrali (verdure e frutta, cereali integrali, frutta secca e semi).

- Quando l'apporto alimentare o l'assorbimento risultano insufficienti, possono essere necessari alimenti fortificati o integratori, sotto supervisione medica.

### **PERSONE CON MALATTIE CRONICHE**

- Seguire le linee guida alimentari può aiutare a prevenire l'insorgenza o a rallentare la progressione delle malattie croniche, in particolare le malattie cardiovascolari, l'obesità e il diabete di tipo 2. Se soffri di una malattia cronica, parla con il tuo professionista sanitario per valutare se sia necessario adattare le linee guida alimentari alle tue esigenze specifiche.

- Le persone con alcune malattie croniche possono sperimentare un miglioramento di salute seguendo una dieta a basso contenuto di carboidrati. Collabora con il tuo professionista sanitario per individuare e adottare un'alimentazione adeguata a te e alla tua condizione di salute.

### **VEGETARIANI E VEGANI**

- Consuma una varietà di alimenti naturali, in particolare alimenti ricchi di proteine, come latticini, uova, fagioli, piselli, lenticchie, legumi, frutta secca, semi, tofu o tempeh.

- Limita in modo significativo gli alimenti vegani o vegetariani ultra-processati, che possono contenere grassi, zuccheri e sale aggiunti.

- Presta particolare attenzione a possibili carenze nutrizionali quando segui una dieta vegetariana o vegana. Le diete vegetariane spesso risultano carenti di vitamine D ed E, colina e ferro, mentre le diete vegane mostrano carenze più ampie di vitamine A, D, E, B6 e B12; riboflavina; niacina; colina; calcio; ferro; magnesio; fosforo; potassio; zinco; e proteine. Monitora periodicamente lo stato nutrizionale, soprattutto per ferro, vitamina B12, vitamina D, calcio e iodio.

- Per evitare carenze nutrizionali, dai priorità a un'integrazione mirata, diversifica le fonti proteiche vegetali per garantire un adeguato equilibrio di amminoacidi e migliora la biodisponibilità dei minerali attraverso appropriate tecniche di preparazione degli alimenti.