



# Mangiare sano

31 agosto 2018

## Fatti e cifre

- Una dieta sana ci aiuta a proteggerci dalla malnutrizione in tutte le sue forme, nonché dalle malattie non trasmissibili, tra cui diabete, malattie cardiache, ictus e cancro.
- In tutto il mondo, le diete non sane e la mancanza di attività fisica sono tra i principali fattori di rischio per la salute.
- Le sane abitudini alimentari iniziano nei primi anni di vita; l'allattamento al seno favorisce una crescita sana e migliora lo sviluppo cognitivo; può anche apportare benefici a lungo termine, tra cui una riduzione del rischio di sovrappeso, obesità e malattie non trasmissibili in età adulta.
- L'apporto calorico dovrebbe essere bilanciato con il dispendio calorico. Per evitare un aumento di peso dannoso, i grassi non dovrebbero superare il 30% dell'apporto calorico totale (1, 2, 3).

Immagine



- Piano di attuazione globale sulla nutrizione materna, infantile e infantile
- Promozione di alimenti e bevande analcoliche destinati ai bambini
- Assunzione di sodio negli adulti e nei bambini
- Assunzione di potassio negli adulti e nei bambini
- Preparazione e utilizzo di linee guida nutrizionali basate sugli alimenti

- **Limitare il consumo di zucchero libero a meno del 10% dell'apporto calorico totale (2, 7) fa parte di una dieta sana. Per ottenere maggiori benefici, si raccomanda di ridurre il consumo a meno del 5% dell'apporto calorico totale (7).**
  - **Mantenere l'assunzione di sale al di sotto dei 5 grammi al giorno (equivalenti a meno di 2 g di sodio al giorno) aiuta a prevenire l'ipertensione e riduce il rischio di malattie cardiache e ictus nella popolazione adulta (8).**
  - **Gli Stati membri dell'OMS hanno concordato di ridurre del 30% il consumo di sale nella popolazione mondiale entro il 2025; hanno inoltre concordato di arrestare l'aumento del diabete e dell'obesità negli adulti e negli adolescenti, nonché del sovrappeso infantile entro il 2025 (9,10).**
- 

## Panoramica

Mantenere una dieta sana per tutta la vita aiuta a prevenire la malnutrizione in tutte le sue forme, nonché diverse malattie e disturbi non trasmissibili. Tuttavia, l'aumento della produzione di alimenti trasformati, la rapida urbanizzazione e i cambiamenti negli stili di vita hanno portato a un cambiamento nelle abitudini alimentari. Attualmente, le persone consumano più alimenti ipercalorici, grassi, zuccheri liberi e sale/sodio; inoltre, molte persone non consumano abbastanza frutta, verdura e fibre alimentari, come i cereali integrali.

La composizione esatta di una dieta varia, equilibrata e sana sarà determinata dalle caratteristiche di ogni persona (età, sesso, stile di vita e livello di attività fisica), dal contesto culturale, dalla disponibilità locale e dalle abitudini alimentari. Tuttavia, i principi fondamentali di un'alimentazione sana rimangono gli stessi.

# Per adulti

Una dieta sana include quanto segue:

- Frutta, verdura, legumi (come lenticchie e fagioli), noci e cereali integrali (ad esempio mais, miglio, avena, grano o riso integrale non lavorati).
- Almeno 400 g (o cinque porzioni) di frutta e verdura al giorno (2), eccetto patate, patate dolci, manioca e altri tuberi amidacei.
- Meno del 10% dell'apporto calorico totale proviene da zuccheri liberi (2, 7), che equivalgono a 50 grammi (o circa 12 cucchiaini rasi) per un individuo di peso sano che consuma circa 2.000 calorie al giorno, sebbene per ulteriori benefici per la salute, un apporto inferiore al 5% dell'apporto calorico totale sarebbe l'ideale (7). Gli zuccheri liberi sono tutti gli zuccheri aggiunti ad alimenti o bevande da produttori, cuochi o consumatori, e anche gli zuccheri naturalmente presenti nel miele, negli sciroppi, nei succhi di frutta e nei concentrati.
- Meno del 30% dell'apporto calorico giornaliero dovrebbe provenire dai grassi (1, 2, 3). I grassi insaturi (presenti in pesce, avocado, frutta secca e oli di girasole, soia, colza e oliva) sono preferibili ai grassi saturi (presenti in carni grasse, burro, olio di palma e di cocco, panna, formaggio, burro chiarificato e strutto), ai grassi trans di tutti i tipi, in particolare quelli prodotti industrialmente (presenti in pizze surgelate, torte, biscotti, pasticcini, wafer, oli da cucina e creme spalmabili) e ai grassi trans dei ruminanti (presenti nella carne e nei latticini di ruminanti come mucche, pecore, capre e cammelli). È stato suggerito di ridurre l'assunzione di grassi saturi a meno del 10% dell'apporto calorico totale e quella di grassi trans a meno dell'1% (5). In particolare, i grassi trans prodotti industrialmente non fanno parte di una dieta sana e dovrebbero essere evitati (4,6).
- Meno di 5 grammi (circa un cucchiaino) al giorno (8). Il sale dovrebbe essere iodato.

## Per neonati e bambini piccoli

Nei primi due anni di vita di un bambino, un'alimentazione ottimale favorisce una crescita sana e migliora lo sviluppo cognitivo. Riduce inoltre il rischio di sovrappeso e obesità, nonché di malattie non trasmissibili in età adulta.

I consigli per un'alimentazione sana durante l'infanzia e la fanciullezza sono gli stessi degli adulti, anche se sono importanti anche i seguenti elementi:

- I neonati dovrebbero essere nutriti esclusivamente con latte materno per i primi sei mesi di vita.
- L'allattamento al seno dovrebbe continuare almeno fino all'età di due anni.
- A partire dai sei mesi di età, l'allattamento al seno dovrebbe essere integrato con una varietà di alimenti sicuri e nutrienti. Gli alimenti complementari non dovrebbero contenere sale o zucchero aggiunti.

## Consigli pratici per mantenere una dieta sana

### Frutta, verdura e verdure

Mangiare almeno 400 g, ovvero cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, riduce il rischio di sviluppare malattie non trasmissibili (2) e aiuta a garantire un apporto giornaliero sufficiente di fibre alimentari.

Per migliorare il consumo di frutta e verdura si consiglia:

- includere le verdure in ogni pasto;
- come spuntini, consumare frutta fresca e verdura cruda;
- mangiare frutta e verdura fresca di stagione; e
- mangiare una selezione varia di frutta e verdura.

## Grassi

Ridurre il consumo totale di grassi a meno del 30% dell'apporto calorico giornaliero aiuta a prevenire un aumento di peso non sano nella popolazione adulta (1, 2, 3).

Inoltre, per ridurre il rischio di sviluppare malattie non trasmissibili è necessario:

- Limitare il consumo di grassi saturi a meno del 10% dell'apporto calorico giornaliero;
- limitare il consumo di grassi trans a meno dell'1%; e
- sostituire i grassi saturi e trans con grassi insaturi (2, 3), in particolare grassi polinsaturi.

Per ridurre l'assunzione di grassi, in particolare grassi saturi e grassi trans prodotti industrialmente, puoi:

- cuocere a vapore o bollire, invece di friggere;
- Sostituire burro, strutto e burro chiarificato con oli ricchi di grassi polinsaturi, come l'olio di soia, di colza, di mais, di cartamo e di girasole;
- Mangia latticini magri e carni magre, oppure elimina il grasso visibile dalla carne; e
- Limitare il consumo di cibi cotti al forno o fritti, nonché di snack e cibi confezionati (ad esempio ciambelle, torte, crostate, biscotti, cracker e wafer) che contengono grassi trans prodotti industrialmente.

## Sale, sodio e potassio

La maggior parte delle persone assume troppo sodio (in media da 9 a 12 g di sale al giorno) e non abbastanza potassio (meno di 3,5 g). Un elevato apporto di sale e un apporto insufficiente di potassio contribuiscono all'ipertensione, che a sua volta aumenta il rischio di malattie coronariche e ictus (8, 11).

Ridurre l'assunzione di sale al livello raccomandato, ovvero meno di 5 grammi al giorno, eviterebbe 1,7 milioni di morti ogni anno (12).

Spesso le persone non sono consapevoli di quanto sale consumano. In molti paesi, la maggior parte dell'assunzione di sale proviene da alimenti trasformati (ad esempio, piatti pronti, carni lavorate come pancetta, prosciutto, salame, formaggio o snack salati) o da alimenti consumati frequentemente in grandi quantità (ad esempio, il pane). Il sale viene aggiunto agli alimenti anche durante la cottura (ad esempio, brodi, vari tipi di concentrati per brodo, salsa di soia e salsa di pesce) o nel luogo in cui vengono consumati (ad esempio, sale da cucina).

Per ridurre il consumo di sale è consigliabile:

- **Limitare la quantità di sale e di condimenti ricchi di sodio (ad esempio salsa di soia, salsa di pesce e brodo) durante la cottura e la preparazione del cibo;**
- **non mettere in tavola sale o salse ricche di sodio;**
- **limitare il consumo di snack salati; e**
- **scegliere prodotti con un contenuto di sodio inferiore.**

Alcuni produttori alimentari stanno riformulando le loro ricette per ridurre il contenuto di sodio nei loro prodotti; inoltre, i consumatori dovrebbero essere incoraggiati a leggere le etichette alimentari per verificare la quantità di sodio contenuta in un prodotto prima di acquistarlo o consumarlo.

L'assunzione di potassio può attenuare gli effetti negativi di un elevato apporto di sodio sulla pressione sanguigna. L'assunzione di potassio può essere aumentata mangiando frutta e verdura fresca.

## Zuccheri

Adulti e bambini dovrebbero ridurre l'assunzione di zuccheri liberi a meno del 10% dell'apporto calorico totale (2, 7). Una riduzione a meno del 5% dell'apporto calorico totale apporterebbe ulteriori benefici per la salute (7).

Il consumo di zuccheri liberi aumenta il rischio di carie dentale. Anche l'eccesso di calorie provenienti da cibi e bevande ricchi di zuccheri liberi contribuisce a un aumento di peso non salutare, che può portare a sovrappeso e obesità. Recenti evidenze scientifiche rivelano che gli zuccheri liberi influenzano la pressione sanguigna e i lipidi sierici e suggeriscono che ridurre l'assunzione riduce i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari (13).

L'assunzione di zucchero può essere ridotta come segue:

- **Limitare il consumo di cibi e bevande ricchi di zuccheri, ad esempio snack, bevande e dolci zuccherati (vale a dire tutti i tipi di bevande contenenti zuccheri liberi, comprese le bevande analcoliche gassate e non gassate; succhi e bevande di frutta o verdura;**

concentrati liquidi e in polvere; acqua aromatizzata; bevande energetiche e isotoniche; tè e caffè pronti da bere; e bevande al latte aromatizzate); e

- consumare frutta e verdura crude come snack al posto di prodotti zuccherati.

## Come promuovere un'alimentazione sana

La dieta si evolve nel tempo ed è influenzata da numerosi fattori socioeconomici che interagiscono in modo complesso e determinano i modelli alimentari individuali. Questi fattori includono il reddito, i prezzi dei prodotti alimentari (che influiscono sulla disponibilità e l'accessibilità economica di alimenti sani), le preferenze e le convinzioni individuali, le tradizioni culturali e i fattori geografici e ambientali (inclusi i cambiamenti climatici). Pertanto, promuovere un ambiente alimentare sano e, in particolare, sistemi alimentari che promuovano una dieta varia, equilibrata e sana, richiede il coinvolgimento di vari settori e stakeholder, tra cui governi, settore pubblico e settore privato.

I governi svolgono un ruolo fondamentale nel creare un ambiente alimentare sano che consenta alle persone di adottare e mantenere sane abitudini alimentari.

Le misure che i decisori politici possono adottare per creare ambienti alimentari sani includono:

- **Armonizzazione delle politiche nazionali e dei piani di investimento, in particolare delle politiche commerciali, alimentari e agricole, per promuovere un'alimentazione sana e proteggere la salute pubblica attraverso misure volte a:**

- Aumentare gli incentivi per produttori e rivenditori affinché coltivino, utilizzino e vendano frutta e verdura fresca;
  - Ridurre gli incentivi per l'industria alimentare che le consentono di mantenere o aumentare la produzione di alimenti trasformati con alti livelli di grassi saturi, grassi trans, zuccheri liberi e sale/sodio;
  - Incoraggiare la riformulazione dei prodotti alimentari per ridurre il contenuto di grassi saturi, grassi trans, zuccheri liberi e sale/sodio, al fine di eliminare i grassi trans prodotti industrialmente;
  - attuare le raccomandazioni dell'OMS sulla commercializzazione di alimenti e bevande analcoliche destinati ai bambini;
  - Stabilire standard per promuovere sane pratiche alimentari attraverso la disponibilità garantita di cibo sano, nutriente, sicuro e conveniente negli asili nido, nelle scuole e in altre istituzioni pubbliche, nonché nei luoghi di lavoro;
  - Esaminare gli strumenti normativi e volontari (ad esempio, normative di marketing e standard di etichettatura nutrizionale) e gli incentivi o disincentivi economici (ad esempio, tasse e sussidi) per promuovere una dieta sana; e
  - Incoraggiare i servizi alimentari transnazionali, nazionali e locali e i loro punti vendita a migliorare la qualità nutrizionale dei loro prodotti, garantire la disponibilità e l'accessibilità economica di opzioni salutari e rivedere le dimensioni e i prezzi delle porzioni.
- Incoraggiare i consumatori a richiedere alimenti e pasti sani attraverso misure volte a:
    - promuovere la consapevolezza dei consumatori riguardo a una dieta sana;
    - sviluppare politiche e programmi scolastici che incoraggino i bambini ad adottare e mantenere una dieta sana;
    - trasmettere conoscenze sulla nutrizione e sulle sane pratiche alimentari a bambini, adolescenti e adulti;
    - promuovere le competenze culinarie, anche nei bambini, attraverso le scuole;
    - Supportare le informazioni nel punto vendita, in particolare attraverso un'etichettatura nutrizionale che garantisca informazioni accurate, standardizzate e comprensibili sul contenuto nutrizionale degli alimenti (in linea con le linee guida

della Commissione del Codex Alimentarius), aggiungendo un'etichettatura sulla parte anteriore della confezione che faciliti la comprensione da parte del consumatore; e

- offrire consulenza nutrizionale e dietetica nei centri di assistenza sanitaria primaria.
- **Promuovere pratiche appropriate per l'alimentazione dei neonati e dei bambini piccoli attraverso misure volte a:**
  - attuare il Codice internazionale sulla commercializzazione dei sostituti del latte materno e le successive risoluzioni pertinenti dell'Assemblea mondiale della sanità;
  - attuare politiche e pratiche che promuovano la tutela delle madri lavoratrici; e
  - Promuovere, proteggere e sostenere l'allattamento al seno nei servizi sanitari e nella comunità, anche attraverso l'iniziativa "ospedali amici dei bambini".

## Risposta dell'OMS

La Strategia globale dell'OMS su dieta, attività fisica e salute (14) è stata adottata nel 2004 dall'Assemblea mondiale della sanità. Essa invita i governi, l'OMS, i partner internazionali, il settore privato e la società civile ad agire a livello globale, regionale e locale per promuovere una dieta sana e l'attività fisica.

Nel 2010, l'Assemblea Mondiale della Sanità ha adottato una serie di raccomandazioni sul marketing di alimenti e bevande analcoliche rivolte ai bambini (15). Queste raccomandazioni guidano i paesi nello sviluppo di nuove politiche e nel miglioramento di quelle esistenti per ridurre l'impatto del marketing alimentare non sano sui bambini. L'Assemblea Mondiale della Sanità ha inoltre sviluppato strumenti specifici per regione (ad esempio, modelli di profili nutrizionali regionali) che i paesi possono utilizzare per attuare le raccomandazioni di marketing.

Nel 2012, l'Assemblea mondiale della sanità ha adottato un piano di attuazione completo sulla nutrizione materna, infantile e infantile e sei obiettivi globali da raggiungere entro il 2025, tra cui la riduzione del ritardo della crescita, del deperimento e del sovrappeso nei bambini, il miglioramento dell'allattamento al seno e la riduzione dell'anemia e del basso peso alla nascita nei neonati (9).

Nel 2013, l'Assemblea Mondiale della Sanità ha concordato nove obiettivi globali volontari per la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili. Questi obiettivi mirano a fermare l'aumento del diabete e dell'obesità e a raggiungere una riduzione relativa del 30% dell'assunzione di sale entro il 2025. Il Piano d'azione globale dell'OMS per la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili 2013-2020 (10) fornisce orientamenti e opzioni politiche per gli Stati membri, l'OMS e altre agenzie delle Nazioni Unite per raggiungere questi obiettivi.

Dato il rapido aumento dell'obesità tra i neonati e i bambini in molti paesi, l'OMS ha istituito una Commissione per porre fine all'obesità infantile nel maggio 2014. Nel 2016, la Commissione ha proposto una serie di raccomandazioni per combattere efficacemente l'obesità nell'infanzia e nell'adolescenza in diversi contesti in tutto il mondo (16).

Nel novembre 2014, l'OMS e l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO) hanno organizzato congiuntamente la Seconda Conferenza Internazionale sulla Nutrizione. La Conferenza ha adottato la Dichiarazione di Roma sulla Nutrizione (17) e il Quadro d'azione (18), che raccomandano una serie di opzioni politiche e strategie per promuovere diete varie, sicure e sane in tutte le fasi della vita. L'OMS sta supportando i paesi nel

rispetto degli impegni assunti in quella Conferenza.

Nel maggio 2018, l'Assemblea mondiale della sanità ha approvato il 13° Programma generale di lavoro (GPW), che guiderà il lavoro dell'OMS nel periodo 2019-2023 (19). Nel GPW13, la riduzione dell'assunzione di sale/sodio e l'eliminazione dei grassi trans prodotti industrialmente dagli alimenti sono identificate come parte delle azioni prioritarie dell'OMS per raggiungere gli obiettivi di garantire una vita sana e promuovere il benessere a tutte le età. Al fine di supportare gli Stati membri nell'adozione delle misure necessarie per eliminare i grassi trans prodotti industrialmente, l'OMS ha sviluppato una tabella di marcia (pacchetto d'azione REPLACE) per aiutare i paesi ad accelerare l'attuazione delle misure (6).

---

## Riferimenti

(1) Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skeaff CM. Effetti dell'assunzione totale di grassi sul peso corporeo. Cochrane Database Syst Rev. 2015; (8):CD011834.

(2) Dieta, nutrizione e prevenzione delle malattie croniche: rapporto di una consultazione congiunta di esperti OMS/FAO. WHO Technical Report Series, n. 916. Ginevra: Organizzazione Mondiale della Sanità; 2003.

- (3) Grassi e acidi grassi nell'alimentazione umana: rapporto di una consultazione di esperti. FAO Food and Nutrition Paper 91. Roma: Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura; 2010.
- (4) Nishida C, Uauy R. Aggiornamento scientifico dell'OMS sulle conseguenze per la salute degli acidi grassi trans: introduzione. Eur J Clin Nutr. 2009; 63 Suppl 2:S1–4.
- (5) Linee guida: Assunzione di acidi grassi saturi e acidi grassi *trans* per adulti e bambini. Ginevra: Organizzazione Mondiale della Sanità; 2018 (Bozza pubblicata per consultazione pubblica nel maggio 2018).
- (6) *SOSTITUIRE: Un pacchetto di azioni per eliminare gli acidi grassi trans prodotti industrialmente*. OMS/NMH/NHD/18.4. Ginevra: Organizzazione Mondiale della Sanità; 2018.
- (7) Linea guida: Assunzione di zuccheri per adulti e bambini. Ginevra: Organizzazione Mondiale della Sanità; 2015.
- (8) Linea guida: Assunzione di sodio per adulti e bambini. Ginevra: Organizzazione Mondiale della Sanità; 2012.
- (9) Piano di attuazione globale sulla nutrizione materna, infantile e infantile. Ginevra: Organizzazione mondiale della sanità; 2014.
- (10) Piano d'azione globale per la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili 2013-2020. Ginevra: Organizzazione mondiale della sanità; 2013.

(11) Linea guida: Assunzione di potassio per adulti e bambini. Ginevra: Organizzazione Mondiale della Sanità; 2012.

(12) Mozaffarian D, Fahimi S, Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Engell RE et al. Consumo globale di sodio e morte per cause cardiovascolari. N Engl J Med. 2014; 371(7):624–34.

(13) Te Morenga LA, Howatson A, Jones RM, Mann J. Zuccheri alimentari e rischio cardiometabolico: revisione sistematica e meta-analisi di studi clinici randomizzati sugli effetti sulla pressione sanguigna e sui lipidi. AJCN. 2014; 100(1): 65–79.

(14) Strategia globale su dieta, attività fisica e salute. Ginevra: Organizzazione mondiale della sanità; 2004.

(15) Insieme di raccomandazioni sulla commercializzazione di alimenti e bevande analcoliche destinate ai bambini. Ginevra: Organizzazione Mondiale della Sanità; 2010.

(16) Rapporto della Commissione per porre fine all'obesità infantile. Ginevra: Organizzazione mondiale della sanità; 2016.

(17) Dichiarazione di Roma sulla nutrizione. Seconda Conferenza Internazionale sulla Nutrizione. Roma: Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura/Organizzazione Mondiale della Sanità; 2014.

(18) Quadro d'azione. Seconda Conferenza internazionale sulla nutrizione. Roma: Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura/Organizzazione mondiale della sanità; 2014.

(19) Tredicesimo programma generale di lavoro, 2019-2023. Ginevra:  
Organizzazione mondiale della sanità; 2018.