LA PIRAMIDE SINU
DELLA DIETA MEDITERRANEA
TRA TRADIZIONE E INNOVAZIONE

dott.ssa Katia Guernaccini

Biologo Nutrizionista

Specialista in Scienza dell'Alimentazione

e Perfezionata in:

- **Alimentazione in Età Pediatrica**
- **Prevenzione e trattamento nutrizionale del paziente oncologico**

abni associazione biologi nutrizionisti italiani

SINU SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

Il gruppo di lavoro «ad hoc» della SINU,
senza alcun sostegno finanziario o altra forma di sponsorizzazione da parte di istituzioni pubbliche o private,
è giunta alla sua realizzazione dopo un lavoro di ricerca e di confronto

ARTICLE IN PRESS

Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases xxx (xxxx) xxx

Contents lists available at ScienceDirect

Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases

journal homepage: www.elsevier.com/locate/nmcd

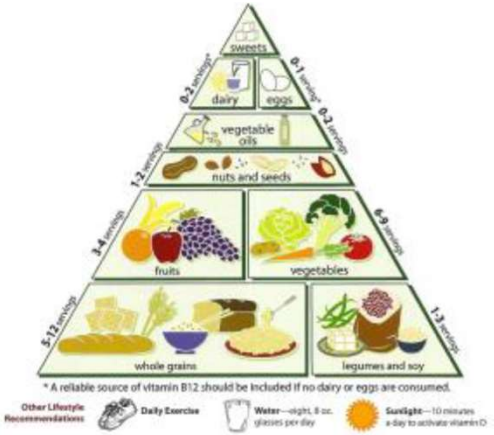
Position Paper

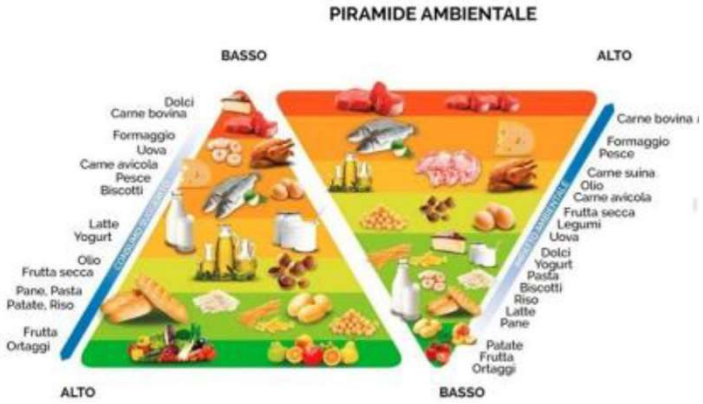
Mediterranean diet: Why a new pyramid? An updated representation of the traditional Mediterranean diet by the Italian Society of Human Nutrition (SINU)

Francesco Sofi, Daniela Martini *, Donato Angelino, Giulia Cairella, Angelo Campanozzi, Francesca Danesi, Monica Dinu, Daniela Erba, Licia Iacoviello, Nicoletta Pellegrini, Laura Rossi, Salvatore Vaccaro, Anna Tagliabue, Pasquale Strazzullo

Ad hoc Working Group of the Italian Society of Human Nutrition (SINU), Italy

MEDITERRANEAN DIET





PIRAMIDE ALIMENTARE

PERCHE' FARE UNA NUOVA PIRAMIDE? SERVIVA?

LA SOSTENIBILITA' DI UNA DIETA E' UN EQUILIBRIO DI 4 FATTORI:

1. **Nutrizionalmente adeguata**
2. **Economicamente accessibile**
3. **Minimizza gli impatti indotti sulla società**
4. **Minimizza gli impatti indotti sull'ambiente**

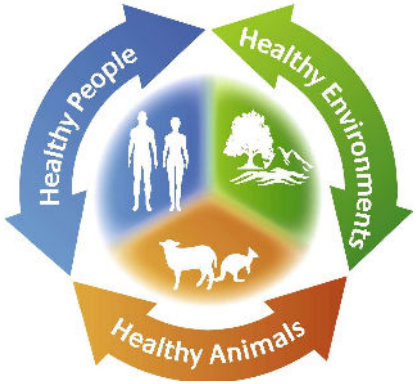
Diete Sane e Sostenibili:

nuova definizione WHO/FAO (2019)

Modelli di consumo alimentare che promuovono tutte le dimensioni della salute e del benessere, hanno un basso impatto sull'ambiente, sono accessibili, convenienti, sicure ed eque, culturalmente appetibili e sostengono la conservazione della biodiversità e la salute del pianeta.

1. Povertà zero
2. Fame zero
3. Salute e benessere
4. Istruzione di qualità
5. Uguaglianza di genere

12. Consumo e produzioni responsabili
13. Agire per il clima



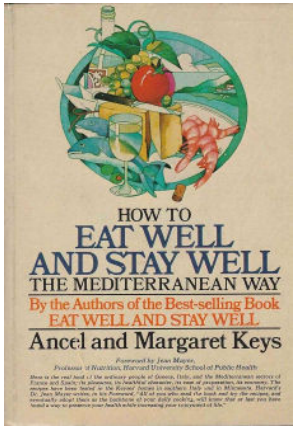
LA DIETA MEDITERRANEA

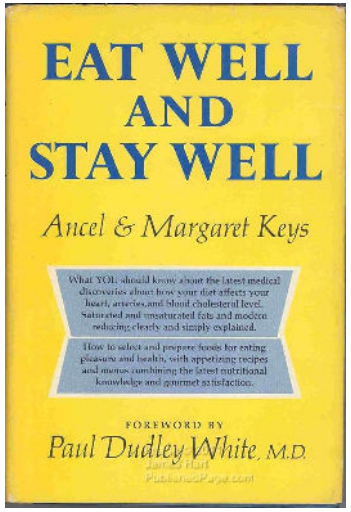
Ancel Keys, scopritore della Dieta Mediterranea (1904-2004)

THE SEVEN COUNTRIES STUDY

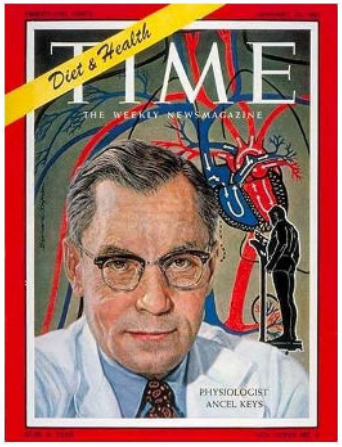
A scientific adventure in cardiovascular disease epidemiology

1975





1959



Gennaio 1961

1958. Studio comparativo dei regimi alimentari di 14 campioni di soggetti tra 40-59 anni, 12.000 casi distribuiti in 7 paesi di 3 continenti

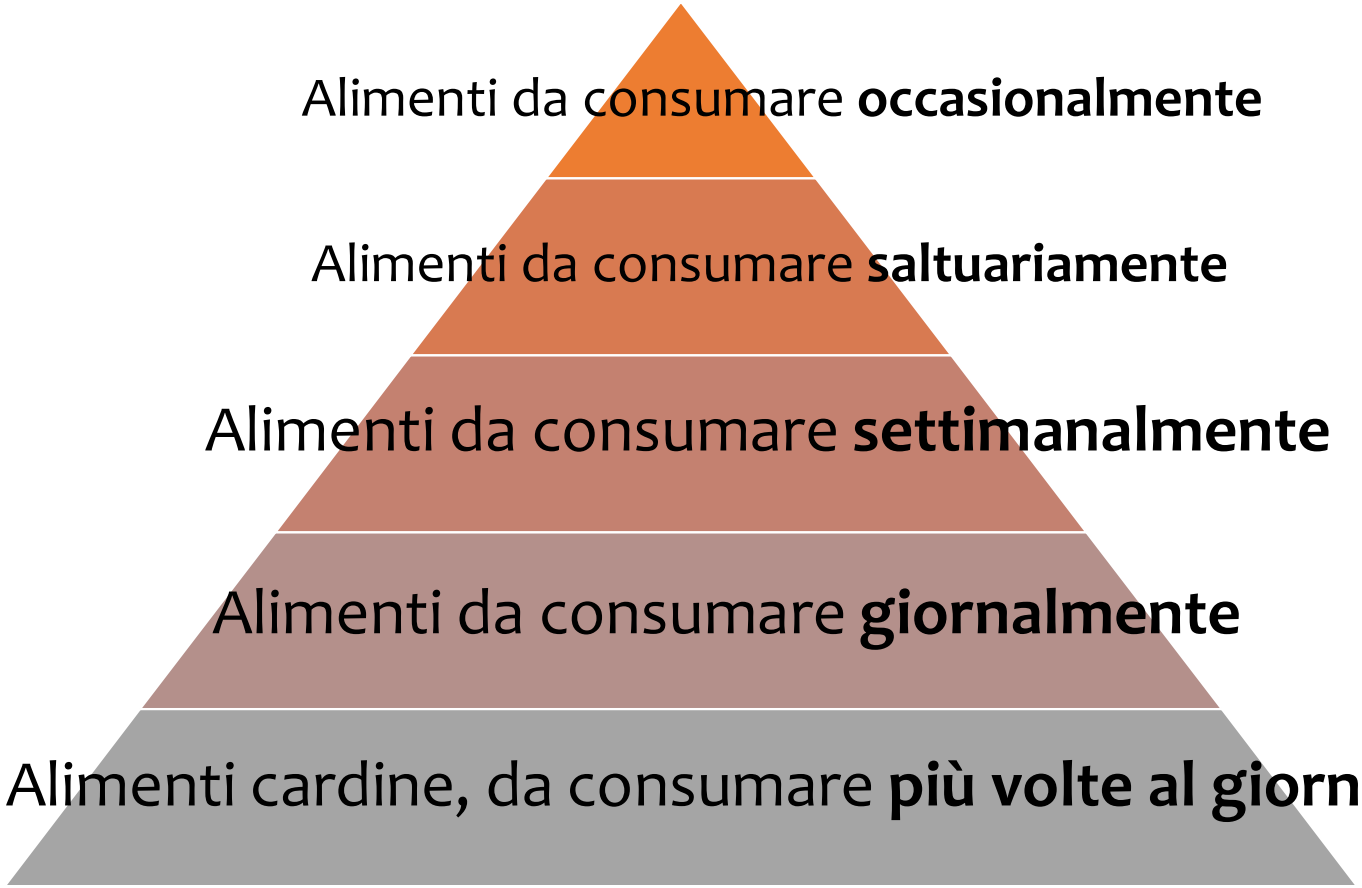
Il 17 novembre del 2010 la DIETA MEDITERRANEA è stata inclusa tra i patrimoni orali e immateriali dell'umanità dall'Unesco

10 marzo 2025

ha presentato ufficialmente le prime linee guida sulla Dieta Mediterranea, riconoscendola come uno strumento fondamentale di prevenzione e intervento nutrizionale.

Queste linee guida si fondano su un'analisi approfondita di ben 3.839 studi scientifici, che hanno coinvolto quasi 2 milioni di partecipanti, con un follow-up medio di 13 anni.

Piramide dieta Mediterranea SINU



Consumo occasionale

Consumo settimanale

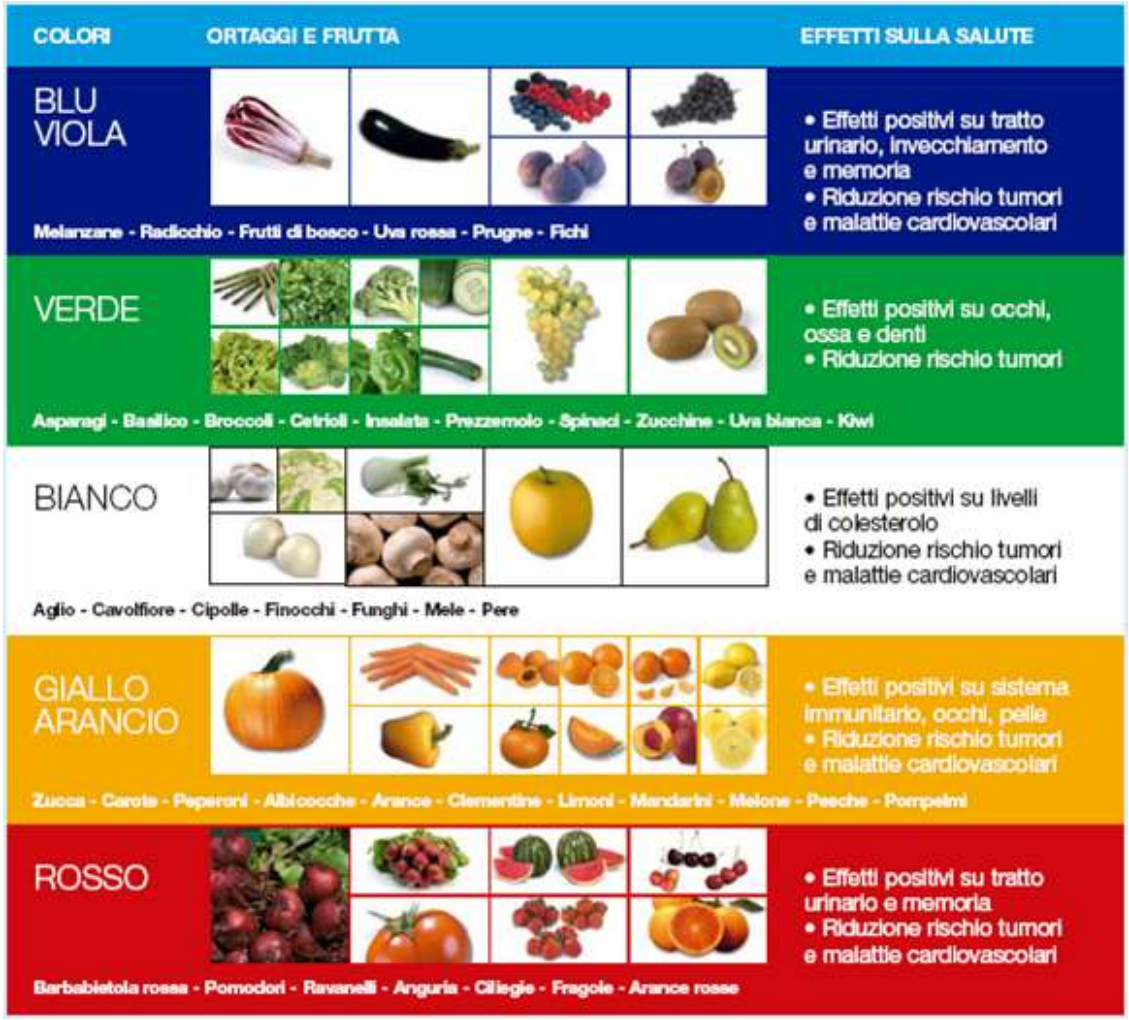
Consumo abituale

Piramide dieta Mediterranea SINU

400 g

Consuma FRUTTA e VERDURA di STAGIONE e di COLORI DIVERSI per garantirti l'assunzione di tanti tipi diversi di ANTIOSSIDANTI

600-800 g



CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA IN ROMAGNA TRA I 18-69 anni:

12% mangia 5 porzioni di frutta e verdura

38% mangia 3-4 porzioni di frutta e verdura

47% mangia 1-2 porzioni di frutta e verdura

3% mangia 0 porzioni di frutta e verdura

CAVOLFIORE, BROCCOLI, VERZA,
CAVOLINI DI BRUXELLES,……
(*Crucifere*)

GLUCOSINATI (<100 composti)

- Necessaria la **MASTICAZIONE** per attivazione di sulfurafano (potente molecola antitumorale)
- **COTTURA AL VAPORE O PADELLA** perché idrosolubili e sensibili al calore

UVA, FRAGOLE, LAMPONI, MIRTILLI,
MORE,CILIEGIE, ARANCE ROSSE, CIPOLLE

ANTOCIANINE

CAROTE, CAVOLO, CAVOLINI DI BRUXELLES,
VERZA, ASPARAGI, VEGETALI A FOGLIA LARGA
VERDE SCURO, ALBICOCCHE, MELONI, ZUCCA

CAROTENOIDI

POTENTI AGENTI ANTIOSSIANTI

ERBE AROMATICHE E SPEZIE

- Preferire erbe aromatiche fresche
- Azione antiossidante

TERPENI

CURCUMINA

CAPSAICINA

GINGEROLO

Insaporire piatti ed insalate con olio EVO, aceto, erbe o spezie aumenta notevolmente il potere antiossidante del piatto

AGLIO, CIPOLLE, PORRI, SCALOGNI,
ERBA CIPOLLINA

SULFURI ALLILICI

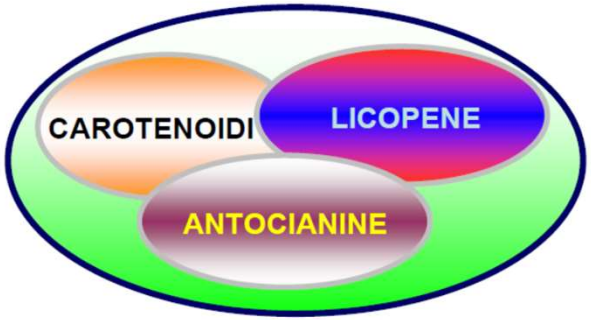
limitano la produzione di alcuni enzimi favorenti l'oncogenesi

POMODORO, COCOMERO, POMPELMO ROSA

LICOPENE

Antiossidante

AZIONE SINERGICA



Questi antiossidanti in miscela, piuttosto che isolati, potenziano le terapie antineoplastiche

CONDIMENTI

Preferire OLIO EVO
sia per condire che per cucinare

FITOSTEROLI – POLIFENOLI –
BETA CAROTENE – VITAMINA E

AUMENTA BIODISPONIBILITA' DI VARI COMPOSTI
(licopene dei pomodori, curcumina della curcuma, …)

LUISA ZONI - 2016

VIRTU’ SALUTISTICHE dell’ OLIO EVO

- **Riduzione di fattori di rischio cardiovascolare** (ipercolesterolemia, aterosclerosi)
- **Riduzione dell’ipertensione arteriosa**
- **Inibizione di eventi trombotici e micro-trombotici**
- **Riduzione dello stress ossidativo e mantenimento dell’integrità cellulare**
- Riduzione dello stress ossidativo e mantenimento dell’integrità cellulare **(effetto anti-ageing)**
- **Azione anti-infiammatoria** (oleocantale: ibuprofene-like)
- **Azioni positive rispetto a diabete e obesità**
- **Riduzione dell’incidenza del cancro ed attività antineoplastica**
- **Aumento del senso di sazietà** (acido oleico ed endocannabinoidi)
- **Effetti «ormonali» di alcuni profumi** ipotalamo, benessere ed umore … ?

Raffele Sacchi (UniNa)

Piramide dieta Mediterranea SINU

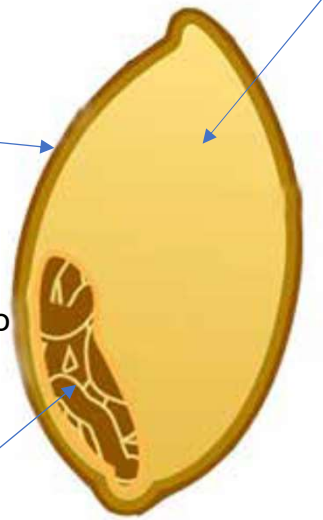
Consumo occasionale

Consumo settimanale

Consumo abituale

GRADO DI RAFFINAZIONE

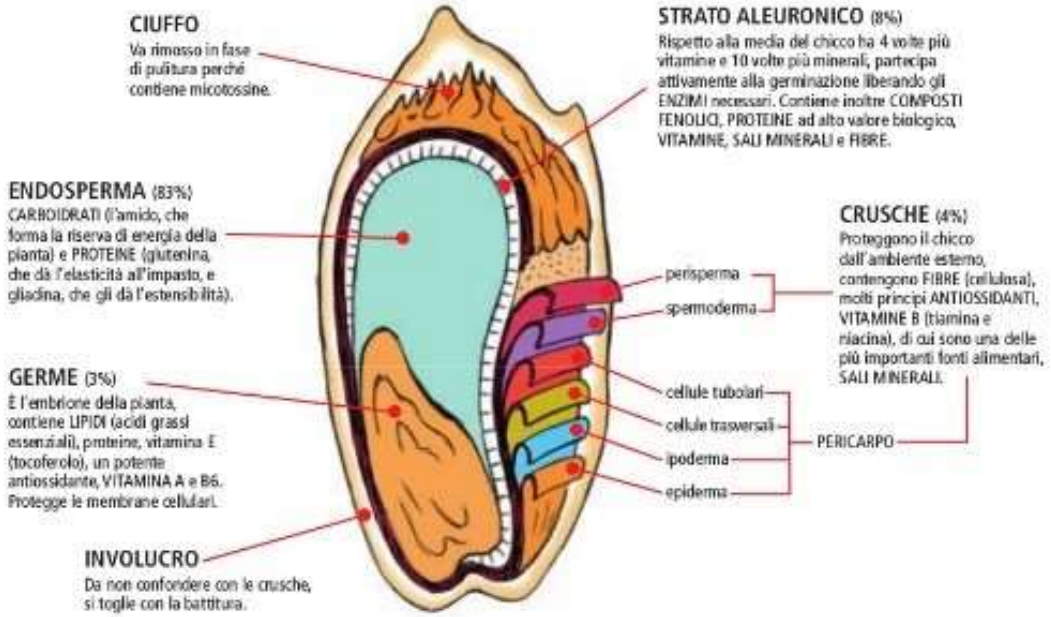
INTEGRALE – TIPO 2 – TIPO 1 – O - OO



CRUSCA
protegge il seme.
Contiene:
- fibre
- antiossidanti
- ferro, zinco, rame e magnesio
- vitamine del gruppo B
- fitonutrienti

ENDOSPERMA AMIDACEO
riserva energetica del seme.
Contiene:
- carboidrati
- proteine
- vitamine e sali minerali

GERME
embrione e nutrimento del seme.
Contiene:
- vitamine del gruppo B
- vitamina E
- antiossidanti
- fitonutrienti
- grassi insaturi

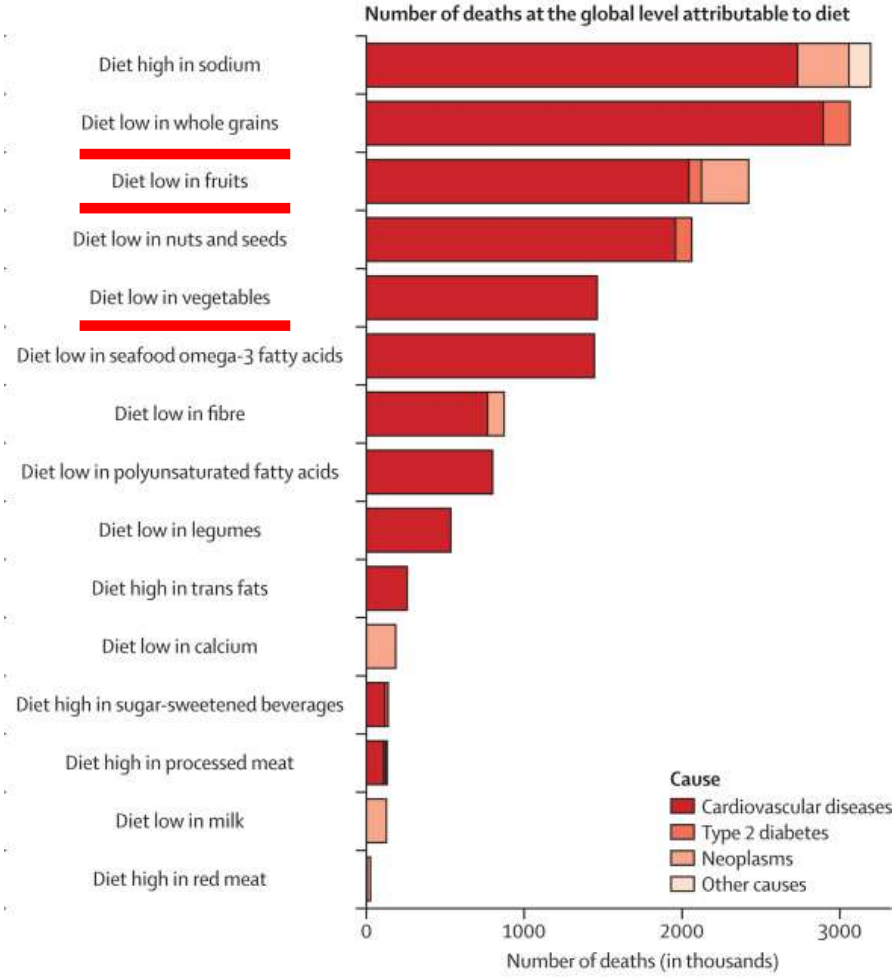


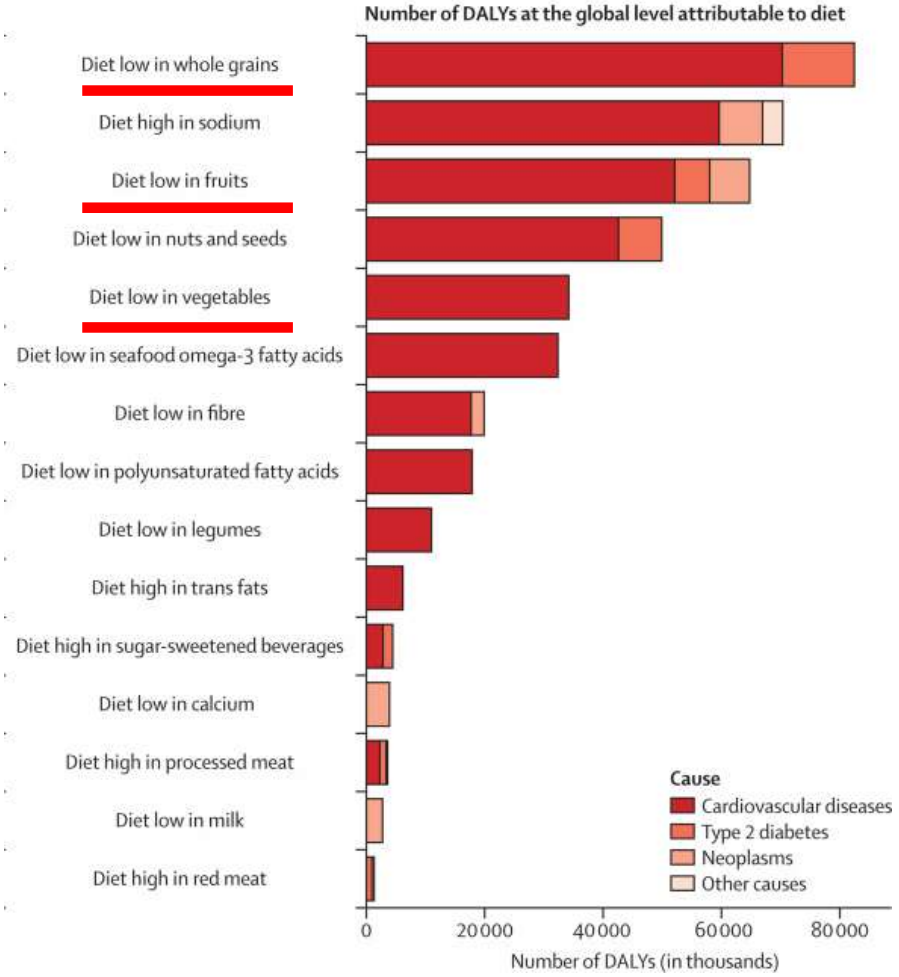
MEGLIO CONSUMARE ANCHE CEREALI INTEGRALI e FARINE INTEGRALI perché:

- ✓ **rallentano l'assimilazione di zuccheri e grassi**
- ✓ garantiscono un **miglior senso di sazietà** e aiutano a tenere sotto controllo il peso
- ✓ contengono **antiossidanti**
- ✓ hanno **azione preventiva per le malattie cardiovascolari** (aiutano a regolare la pressione sanguigna e contrastare il colesterolo cattivo)
- ✓ hanno **azione prebiotica**, benefica sul microbiota intestinale
- ✓ Contengono:

- vitamine, minerali, amidi
- una quantità almeno doppia di **fibre** rispetto a quella bianca
- un buon contenuto di proteine
- **vitamina E**, l'antiossidante per eccellenza
- **polifenoli e acidi grassi** essenziali del germe
- **fitoestrogeni**, utili per la salute delle ossa e del cuore delle donne

EFFETTI SULLA SALUTE DEI RISCHI ALIMENTARI IN 195 PAESI :
UN'ANALISI SITEMATICA PER LO STUDIO DEL CARICO GLOBALE DELLE MALATTIE 2017





Afshin et al. Lancet 2019

ALIMENTAZIONE e SALUTE

Nel 2017

11 milioni di morti e 255 milioni di DALYs attribuibili a fattori di rischio legati alla dieta:

- Alto consumo di sodio

- Basso consumo di cereali integrali

- Basso consumo di frutta

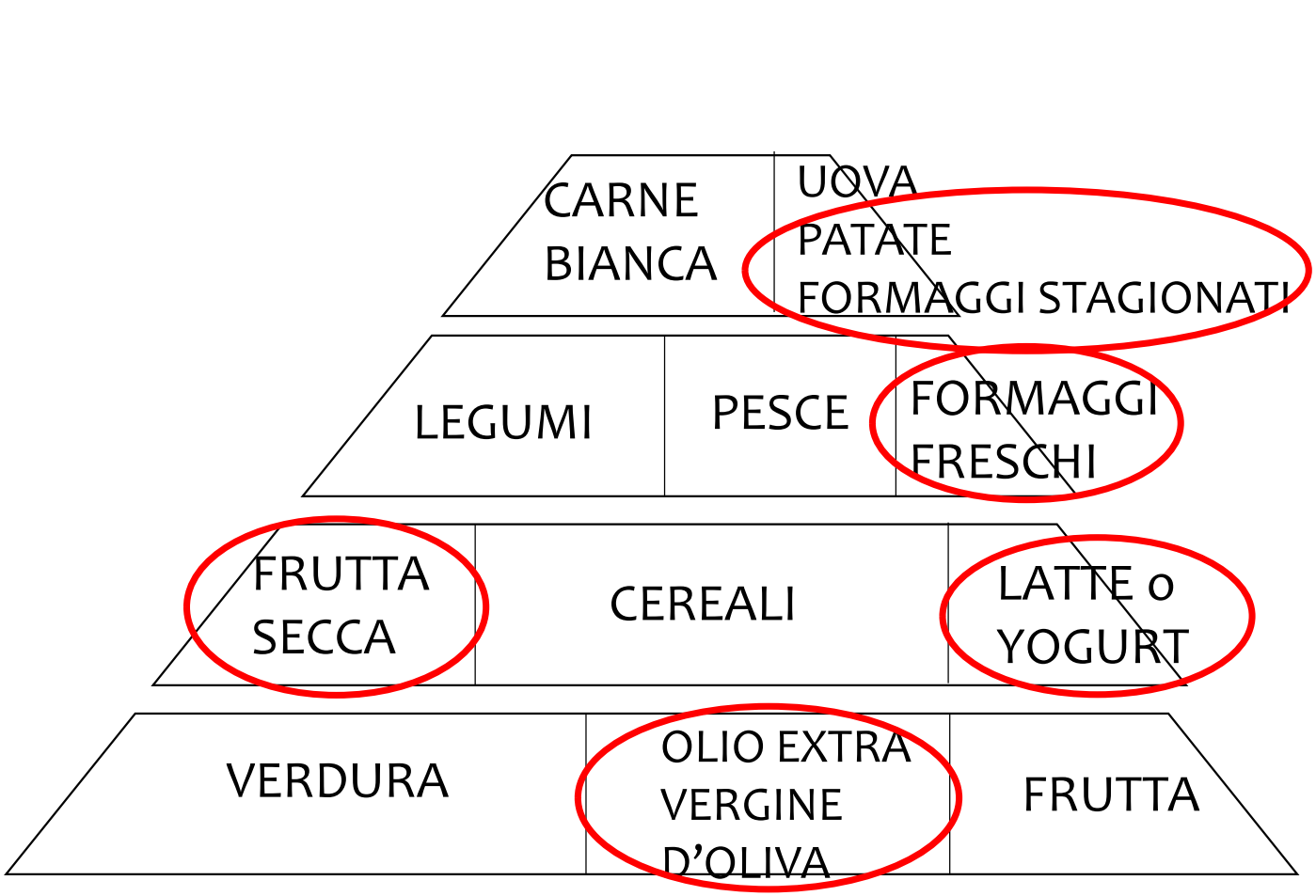
Piramide dieta Mediterranea SINU

Consumo occasionale

Consumo settimanale

Consumo abituale

Piramide dieta Mediterranea SINU

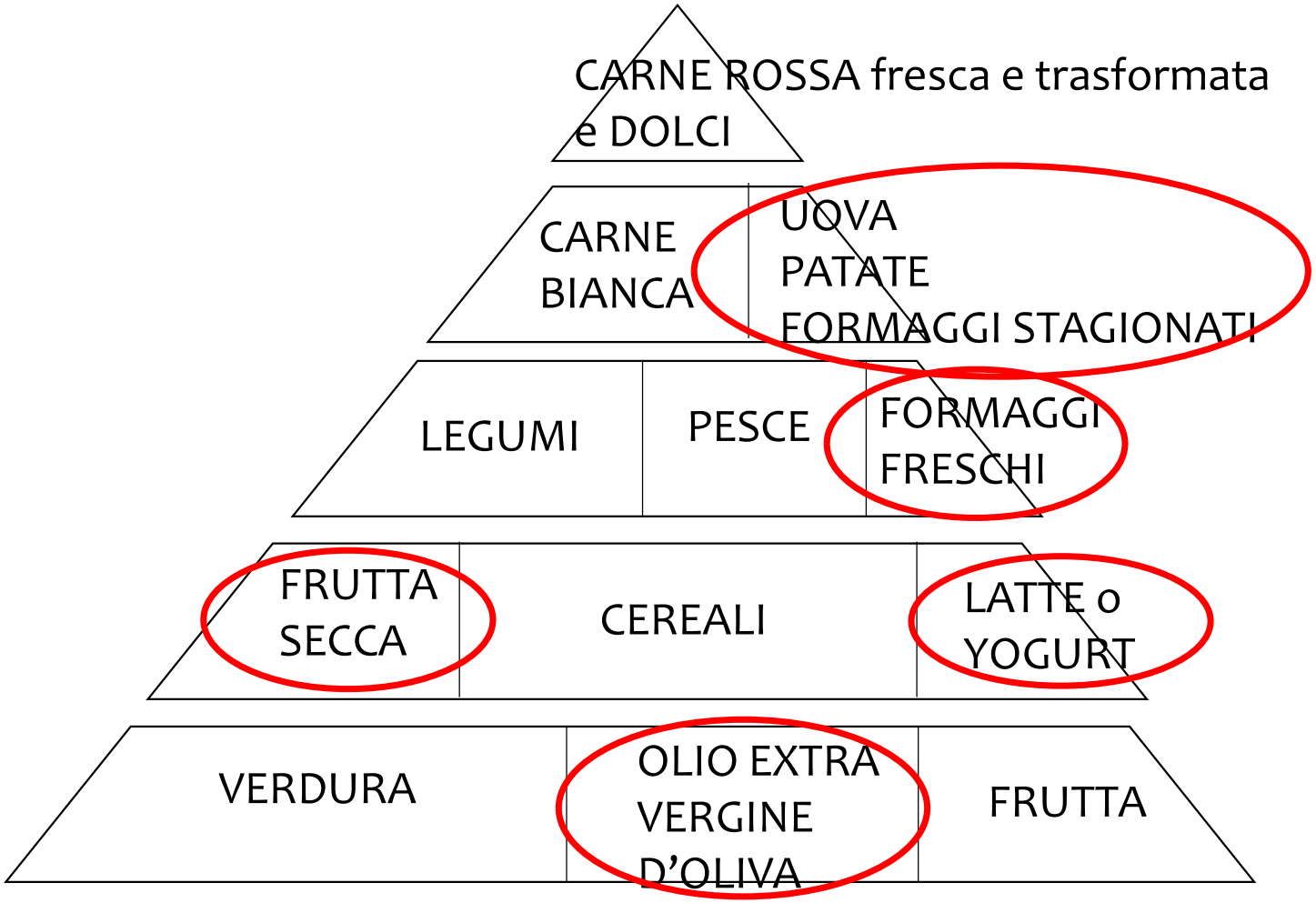


Consumo occasionale

Consumo settimanale

Consumo abituale

Piramide dieta Mediterranea SINU



Consumo occasionale

Consumo settimanale

Consumo abituale

Novità piramide dieta Mediterranea SINU

1. Olio extravergine d’oliva

2. Frutta secca

3. Scomposizione della categoria formaggi

4. Patate

Piramide dieta Mediterranea SINU

ELEMENTI ADDIZIONALI PER STILE DI VITA MEDITERRANEO

Idratazione

Sostenibilità

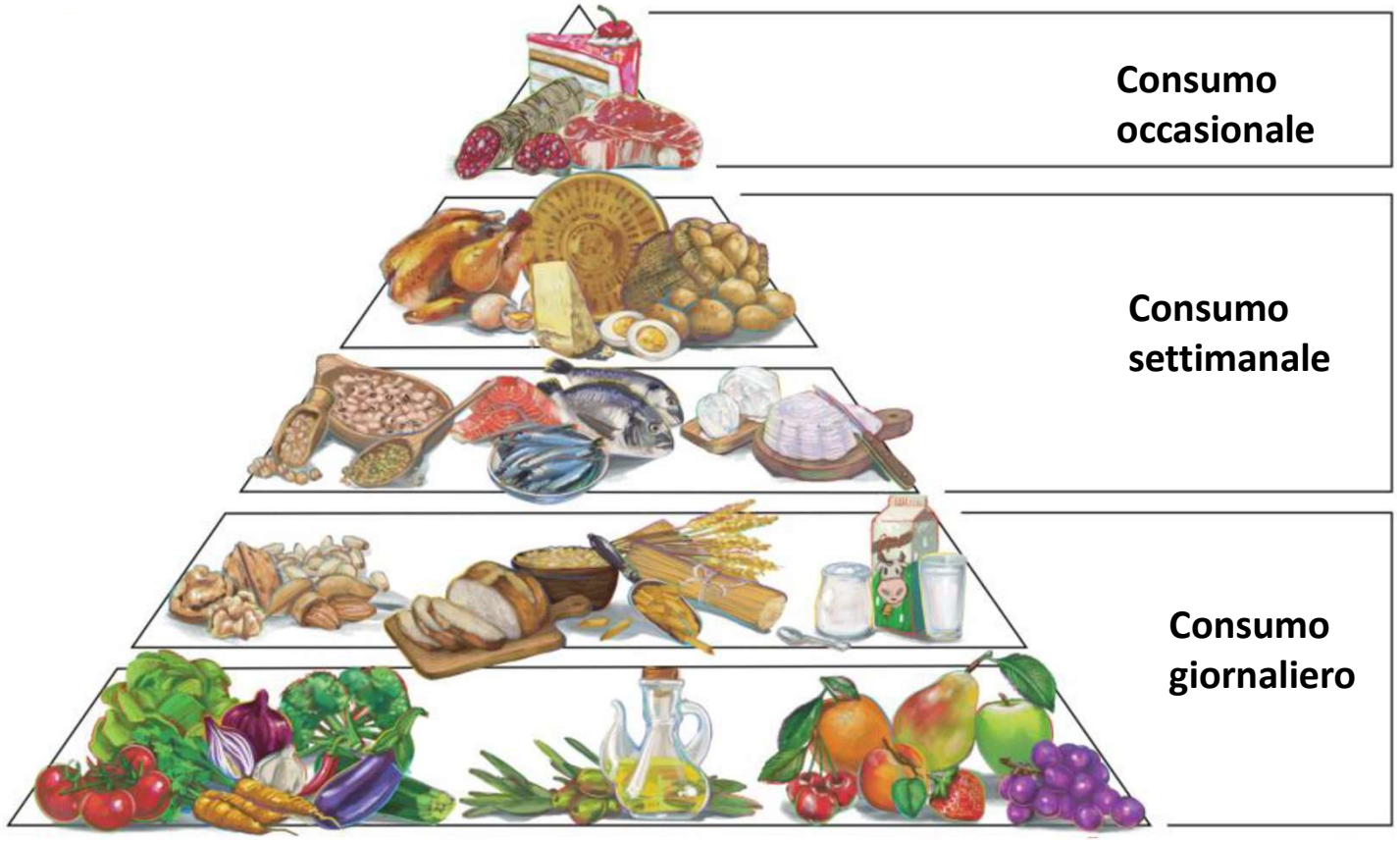
Convivialità

Controllo del peso

Biodiversità

No Spreco

Esercizio fisico



Idratazione

Biodiversità

Sostenibilità

No Spreco

Convivialità

Esercizio fisico

Controllo del peso

Piramide dieta Mediterranea SINU

COMPONENTI DISCREZIONALI

zucchero

sale

alcol

MENO E' MEGLIO

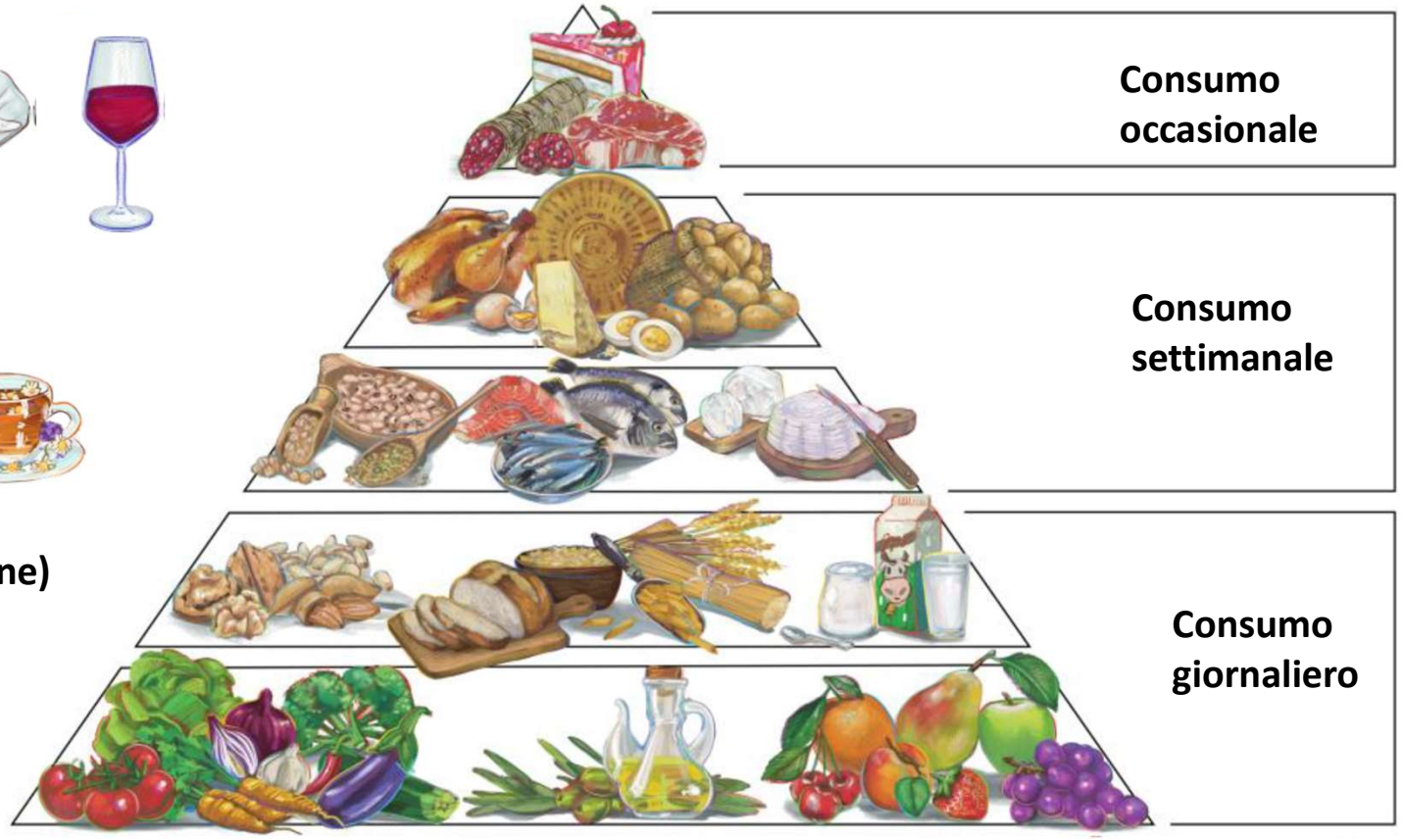
caffè

tisane

DISCREZIONALE
(con moderazione)

Meno è meglio

Discrezionale
(con moderazione)



Idratazione

Biodiversità

Sostenibilità

No Spreco

Convivialità

Esercizio fisico

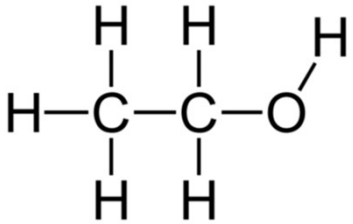
Controllo del peso

La punta dell' iceberg
I danni da alcol vanno ben oltre i postumi di una "sbornia" e i danni al fegato...
I danni dell'alcol che potresti non conoscere
1 decesso ogni 11
nella Regione Europea dell'OMS è causato dall'alcol.
800 000 morti ogni anno
1 decesso ogni 4
tra i giovani adulti di 20-24 anni è causato dall'alcol.*
*Regione Europea dell'OMS, 2019
L'alcol è tossico e causa il cancro.
L'Alcol è associato a oltre 200 problemi di salute.
Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte dovuta all'alcol seguita da infortuni, cancro, e patologie digestive.
L'alcol danneggia il cervello, causa la morte delle cellule nervose e porta all'atrofia cerebrale.
Il cervello si sviluppa fino a circa i 25 anni di età, rendendo i giovani particolarmente vulnerabili all'alcol.
L'alcol causa 7 tipi di cancro.
Il rischio di sviluppare il cancro inizia a bassi livelli di consumo e aumenta con l'aumentare della dose
Tutte le bevande alcoliche - birra, vino e superalcolici - possono causare il cancro.
L'alcol non è un buon modo di affrontare i problemi.
Aumenta il rischio di depressione, ansia, sbalzi di umore, e disturbi del sonno
e può condurre a un circolo vizioso di deterioramento della salute mentale
evidaction
World Health Organization
European Region
Co-funded by the European Union
Questo documento è stato finanziato dall'Unione Europea. I suoi contenuti sono di esclusiva responsabilità dell'Ufficio Regionale dell'OMS per l'Europa e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione Europea.

evidaction
World Health Organization
European Region
Co-funded by the European Union
i "7 regali" dell' Alcol
che non hai chiesto
L'alcol è tossico e causa 7 tipi di cancro
Cancri causati dall' alcol nell' UE nel 2020
58,000
Intestino crasso (colon e retto)
54,000
Bocca Gola Esofago Laringe
26,200
Seno nelle donne
15,000
Fegato
Il rischio di sviluppare il cancro aumenta quanto più alcol bevi.
Tutte le bevande alcoliche —birra, vino, e superalcolici— possono causare il cancro.
L'alcol può causare il cancro danneggiando il tuo DNA e alterando il tuo ciclo ormonale
Ogni anno, circa 70,000* morti per cancro nell'UE sono attribuibili all' alcol.
* OMS, 2019
Questo documento è stato finanziato dall'Unione Europea. I suoi contenuti sono di esclusiva responsabilità dell'Ufficio Regionale dell'OMS per l'Europa e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione Europea.

l'alcol è particolarmente dannoso se si fuma contemporaneamente perché facilita l'ingresso di composti cancerogeni

World Cancer Research Fund



L'Acetaldeide associata all'assunzione di bevande alcoliche e le bevande alcoliche sono state classificate come cancerogene per l'uomo dallo IARC (Category 1)

Gruppo	Descrizione	Numero agenti
Gruppo 1	Cancerogeni per gli esseri umani	120
Gruppo 2 A	Cancerogeni probabili per gli esseri umani	88
Gruppo 2 B	Cancerogeni possibili per gli esseri umani	313
Gruppo 3	Non classificabili come cancerogeni per gli esseri umani	499

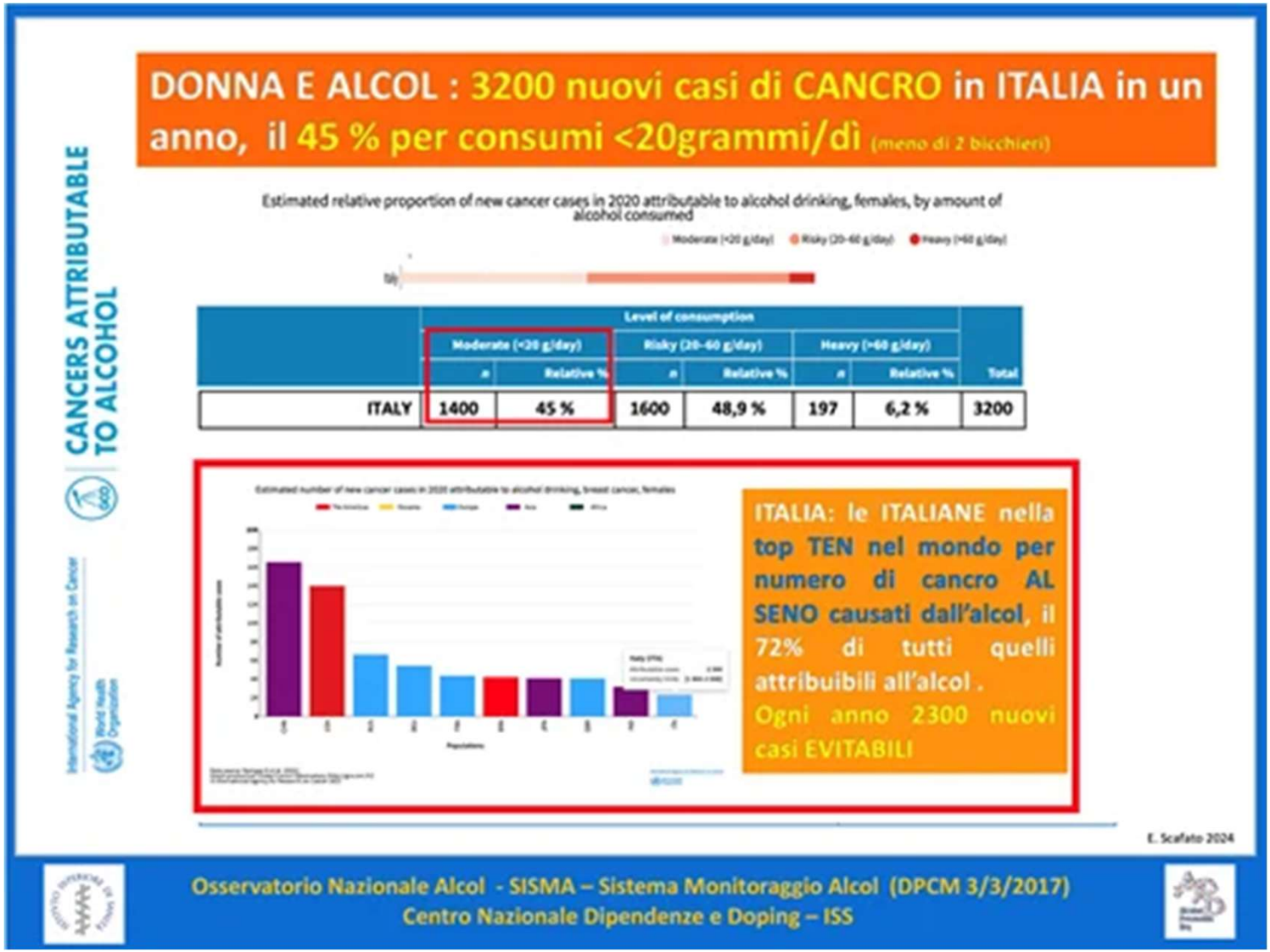
TABELLA 1. **Classificazione degli agenti considerati nelle monografie IARC in base al rischio cancerogeno per l'uomo**

- 3200 nuovi casi

- 2300 nuovi casi evitabili di cui il 45% per consumi “moderati” inferiori al bicchiere e mezzo di qualunque tipo di bevanda alcolica.

- Il secondo bicchiere consumato dalla donna incrementa del 27% il rischio di cancro della mammella,

del 21% il rischio di cancro del colon tra i maschi e per queste due condizioni si registra un boom fra gli under 50 anche in relazione all’uso combinato del fumo che incrementa di 30 volte il rischio.



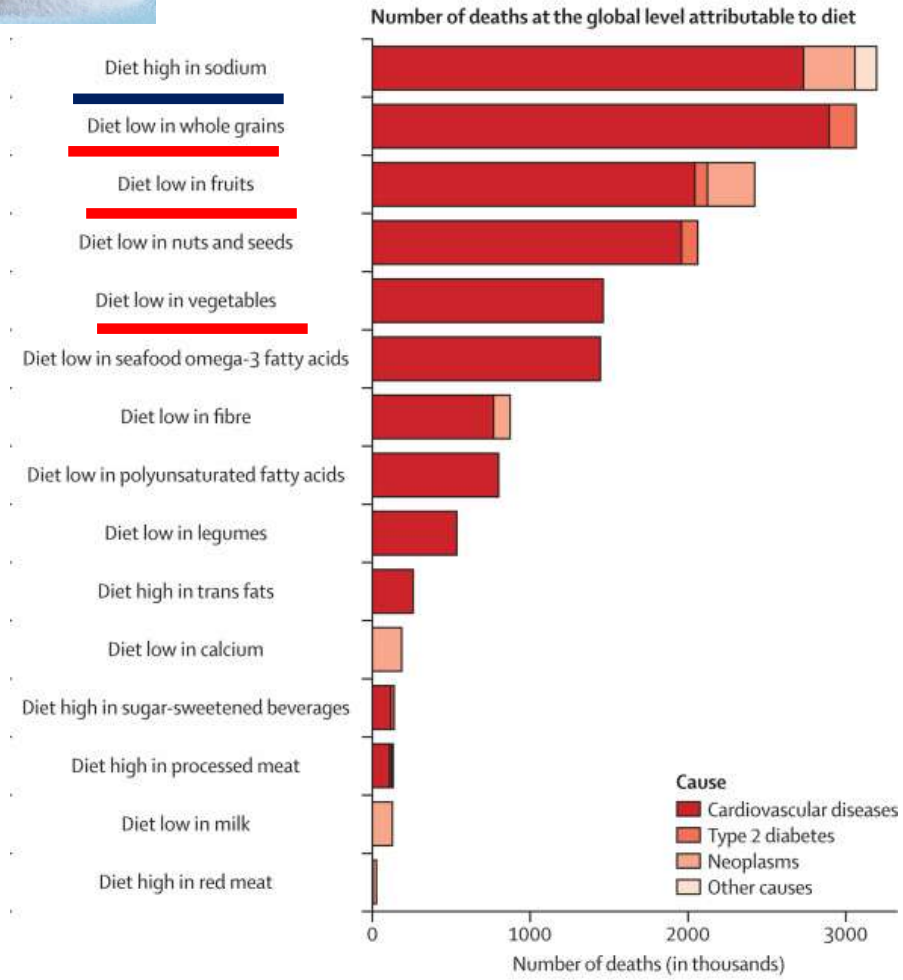
MODERATO CONSUMO DI ALCOL

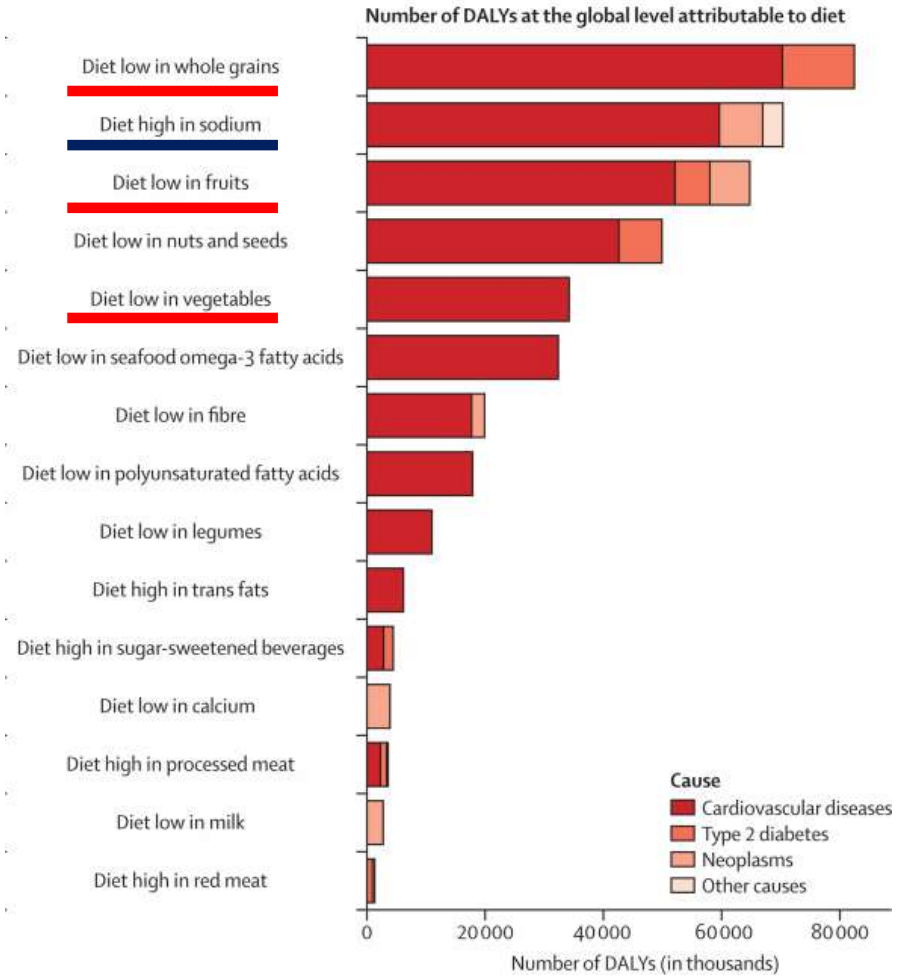
ELEVATO CONSUMO DI ALCOL SECONDO 3 MODALITA':

1) **Consumo abituale elevato durante il pasto**
   (> 2 unità alcoliche per uomo, >1 unità alcolica per la donna)
1) **Consumo abituale fuori pasto**
   (> 2 unità alcoliche per uomo, >1 unità alcolica per la donna)
1) **BINGE DRINKING** , il bere per ubriacarsi nella stessa occasione (5 o + unità alcoliche per l'uomo, 4 o + per la donna

CONSUMO DI ALCOL A «RISCHIO» PER 1 FORLIVESE SU 5.
L'AUSL «E' PIU' DIFFUSO TRA I PIU' GIOVANI»
(51% tra i 18-24 anni, 37% tra i 25-34 anni)

EFFETTI SULLA SALUTE DEI RISCHI ALIMENTARI IN 195 PAESI : UN'ANALISI SITEMATICA PER LO STUDIO DEL CARICO GLOBALE DELLE MALATTIE 2017





Afshin et al. Lancet 2019

ECCESSO DI SALE

RACCOMANDAZIONE OMS
5 g / giorno (ca 2 g sodio / giorno)

Una quantità superiore a 5 g al giorno

- ✓ Favorisce l'alzamento della pressione arteriosa, specialmente negli anziani
- ✓ Aumenta il rischio di sviluppare patologie cardio-cerebrovascolari come l'infarto del miocardio e ictus cerebrale
- ✓ Favorisce lo sviluppo dei tumori dell'apparato digerente, in particolare quelli dello stomaco
- ✓ Favorisce l'osteoporosi
- ✓ Favorisce le patologie renali
- ✓ Favorisce la cellulite ed il gonfiore agli arti per ristagno di liquidi

ALTO contenuto di sale : **1-1,2 g / 100 g**

MEDIO contenuto di sale : **da 0,3 a 1-1,2 g / 100 g**

BASSO contenuto di sale :

< 0,3 g / 100 g

controllate le etichette!!!!

RACCOMANDAZIONI per la PREVENZIONE ONCOLOGICA del WCRF

World Cancer Research Fund International

La dieta è la variabile più potente nell'influenzare, nel bene e nel male, lo stato di Salute!

(WCRF)

CONCLUSIONI 1
Piramide dieta Mediterranea SINU

è una rappresentazione grafica della Piramide Alimentare per favorire una maggiore aderenza

è stata stimolata da :
- **nuove ed importanti evidenze scientifiche sul legame tra Dieta Mediterranea e patologie croniche**
- **documento FAO-OMS sulle diete sane e sostenibili**
- **Rapporto della commisione EAT-LANCET sui sistemi sostenibili**

considera due documenti ufficiali italiani:
- **Le Linee Guida per una sana Alimentazione italiana emanate dal CREA (centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione)**
- **I Livelli di assunzione di Riferimento di Nutrienti per la popolazione italiana**

CONCLUSIONI 2
Piramide dieta Mediterranea SINU

- prevede un'enfasi maggiore sugli alimenti di origine vegetale, in particolare frutta, verdura e olio extravergine d'oliva, insieme alla promozione di cereali integrali e legumi, come principali fonti nutritive
- incoraggia un approccio misurato al consumo di alimenti di origine animale, in particolare limitando il consumo di carne rossa e lavorata e orientando verso schemi alimentari più sostenibili
- sottolinea l'importanza della moderazione nel consumo di zuccheri aggiunti, sale e alcol, integrando questi concetti all'interno della sua struttura grafica in modo chiaro e coerente
- incorpora considerazioni ambientali, culturali ed economiche

CONCLUSIONI 3
Piramide dieta Mediterranea SINU

📌 **fornisce uno strumento pratico alle persone per orientarle verso corrette scelte alimentari che consentono contemporaneamente di**

tutelare la propria salute
valorizzare le tradizioni culturali
affrontare le sfide ecologiche
e nutrizionali del nostro tempo

L'evento è pensato per promuovere il benessere dei cittadini attraverso la diffusione di **sani stili di vita,** incoraggiando la **pratica sportiva** e **un'alimentazione equilibrata,** ispirata ai principi della **Dieta Mediterranea**

Tutti i ristori, i pacchi gara e i materiali informativi saranno infatti selezionati in coerenza con tali principi.

Il programma prevede momenti dedicati a **corse competitive** e **non competitive,** una **camminata per famiglie** e un'iniziativa specifica **con gli amici a quattro zampe.**

Il ricavato sarà devoluto a favore di iniziative filantropiche, fra le quali il progetto ***"Facciamo squadra per la cura del pancreas"*, progetto di PanCrea che prevede percorsi personalizzati gratuiti di attività fisica e fisioterapia per pazienti affetti da tumore del pancreas.**

Associazione PAN crea