

# LA PIRAMIDE ALIMENTARE ITALIANA



**Lorenzo M. Donini, Valeria del Balzo,  
Sandro Dernini, Alessandra Scanu,  
Carlo Cannella**

*Dipartimento di Fisiopatologia Medica -  
sezione di Scienza dell'Alimentazione -  
Università di Roma "La Sapienza"*

**L**o stile di vita dei nostri giorni è caratterizzato da grande disponibilità di cibo e da una sempre più diffusa sedentarietà che portano a vivere in una situazione di apparente benessere

psico-fisico che spesso non corrisponde con lo stato di salute. Viviamo, infatti, in un'epoca ove all'allungarsi dell'aspettativa di vita si registra anche la crescita del rischio di patologie quali obesità, malattie metaboliche e cardiovascolari, cancro spesso correlate ad un cattivo stile di vita.

Al fine di orientare la popolazione

verso comportamenti alimentari più salutari, il Ministero della Salute ha affidato ad un Gruppo di esperti (D.M. del 1.09.2003) il compito di elaborare un modello di dieta di riferimento che sia coerente con lo stile di vita attuale e con la tradizione alimentare del nostro Paese.

Nasce così la "Piramide settimanale dello stile di vita italiana", elaborata

dalla sezione di Scienza dell'Alimentazione del Dipartimento di Fisiopatologia Medica dell'Università di Roma "La Sapienza", che si basa sulla definizione di **Quantità Benessere (QB)** sia per il cibo (tabella 1) che per l'attività fisica (<http://www.piramidealimentare.it/>).

Le QB di cibo e di movimento, se opportunamente adattate alle esigenze del singolo individuo, consentono di orientare lo stile di vita verso un equilibrio tra consumo alimentare e spesa energetica. Se si "mangia per vivere" si è sulla strada giusta per il reale benessere del nostro organismo.

La Piramide Alimentare Italiana cerca quindi di conciliare il concetto di qualità dell'alimentazione (per cui alcuni cibi debbono essere alla base della nostra alimentazione, mentre altri vanno consumati meno frequentemente) con il concetto di quantità (la porzione e le QB che ogni settimana dovremmo

assumere). Un'eccessiva introduzione di qualsiasi alimento può infatti rappresentare un rischio per la nostra salute. D'altro canto nessun alimento va criminalizzato ed eliminato totalmente dalla nostra alimentazione. Giocando sulla leva dell'attività fisica (incrementandola il più possibile) è probabilmente possibile assumere qualsiasi alimen-

to (anche quelli in cima alla piramide) in quantità tali da appagare il nostro gusto.

La piramide è una figura geometrica ampiamente utilizzata per divulgare consigli ed informazioni non solo sulla corretta alimentazione. Viene utilizzata per orientare i cittadini verso comportamenti alimentari che siano, ogni

**Tabella 1: PORZIONI DI RIFERIMENTO - QUANTITÀ BENESSERE (QB)**

Ogni porzione corrisponde ad 1 QB

Alimento	QB Settimanali	Grammi/QB
<b>Latte e Derivati</b>		
Latte	14	125
Yogurt	14	125
Formaggio fresco	4	100
Formaggio stagionato	4	50
<b>Cereali e Tuberi</b>		
Pane	16	50
Pasta e riso	8	80
Pasta all'uovo fresca	8	120
Prodotti da forno	7	20
Patate	2	200
<b>Carne, Pesce, Uova e Legumi</b>		
Carni	5	100
Salumi	3	50
Pesce	2	150
Uova	2	(un uovo)
Legumi	2	30 secchi - 100 freschi
<b>Ortaggi e Frutta</b>		
Ortaggi	14	250
Insalata	14	50
Frutta	21	150
Succo di frutta	21	125
<b>Condimenti</b>		
Olio	20	10
Burro o margarina	5	10
<b>E inoltre...</b>		
Zucchero	21	5
Vino	7	100 (ml)
Birra	7	330 (ml)



giorno, salutari senza limitare le scelte alimentari e per promuovere l'attività fisica.

Nell'ambito di questo modello, la Piramide Alimentare Italiana indica i consumi alimentari giornalieri consigliati. La piramide giornaliera si articola in 6 piani in cui sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti



con colori diversi per sottolineare che ciascuno è caratterizzato da un differente contenuto di nutrienti (tabella 2) e richiede diverse quantità benessere QB (porzioni di alimenti in grammi) e differenti frequenze di consumo. All'interno dello stesso gruppo alimentare è importante variare allo scopo di ottenere un'alimentazione completa. Iniziando dalla base della piramide si trovano gli alimenti di origine vegetale che sono caratteristici della "dieta mediterranea" per la loro abbondanza in nutrienti non energetici (vitamine, sali minerali, acqua) e di composti protettivi (fibra e phytochemicals). Salendo da un piano all'altro si trovano gli alimenti a maggiore densità energetica e pertanto da consumare in minore quantità, al fine di

**Tabella 2**

<b>ALIMENTI</b>	<b>NUTRIENTI E ALTRE SOSTANZE</b>
grassi da condimento	grassi, AGE (acidi grassi essenziali), vit, liposolubili
latte e derivati	proteine, grassi, Ca, vit. B <sub>2</sub> , vit. D
carni	proteine, grassi, Fe, Se, vitamine ed in particolare vit. B <sub>12</sub>
pesce	proteine, grassi, Fe, Se, vitamine ed in particolare vit. B <sub>12</sub>
uova	proteine, grassi, Fe, Se, vitamine ed in particolare vit. B <sub>12</sub>
salumi	proteine, grassi, Fe, Se, vitamine ed in particolare vit. B <sub>12</sub>
legumi	amido, proteine, vitamine (fibra e oligosaccaridi)
cereali e patate	amido, proteine, vitamine ed in particolare vit. B <sub>1</sub> (fibra)
ortaggi e frutta	zuccheri, vitamine, minerali, (fibra e phitachemicals)
dolci (zucchero e miele)	<b>zucchero:</b> glucosio <b>miele:</b> glucosio, fruttosio, acqua e oligoelementi
vino	alcol, polifenoli, antiossidanti

ridurre il sovrappeso e prevenire l'obesità e le patologie metaboliche.

Per ognuno dei gruppi di alimenti è presentata una scheda in cui sono riportati i riferimenti storici, i trattamenti tecnologici, la qualità nutrizionale, la Quantità Benessere e eventuali curiosità.

Ogni piano contiene, inoltre, un triangolino (AF) relativo all'attività fisica da svolgere giornalmente associando, in tal modo, il concetto di porzione e varietà alimentare a quello di fabbisogno di movimento.

**Il gioco dello Stile di Vita Settimanale**

Inserendo, ogni giorno, in ciascuna

casella colorata della Piramide Alimentare Settimanale (PAS) le porzioni di alimenti consumati e di attività fisica praticata, sarà possibile verificare, alla fine della settimana, se il nostro stile di vita è salutare.

La PAS ha una duplice funzione: poter accertare l'adeguatezza delle abitudini alimentari e/o poterle modificare grazie a semplici consigli basati sulle regole della corretta alimentazione.

Al termine della settimana, infatti, l'utente avrà un riepilogo dei consumi dei singoli gruppi di alimenti e dell'attività fisica svolta, ed un commento sull'alimentazione, oltre a suggerimenti per eventuali correzioni.

