



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Cosa ci dicono le **piramidi alimentari** e perché sono **cambiate nel tempo** e cambiano a seconda delle tendenze, delle aree geografiche?

La piramide alimentare è un **grafico** concepito per invitare la popolazione a seguire i consigli dietetici proposti da un organismo o una società qualificata in materia di salute. Un viaggio tra i simboli dell'alimentazione sana.

Attraverso le linee guida in fatto di salubrità dei cibi è stata elaborata la **prima piramide alimentare**, elaborata dal Dipartimento dell'Agricoltura Americano. Ma con il passare del tempo, **cambiano** le linee di condotta per una corretta alimentazione, infatti **non tutte** le **informazioni nutrizionali** della prima piramide risultano i corrette, quindi il grafico è state **costantemente aggiornato** con **diverse versioni**.



LA PRIMA PIRAMIDE ALIMENTARE



Le indicazioni dei **nutrizionisti americani** furono raccolte dal **dipartimento della Sanità e dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America** per tentare di limitare l'obesità dei cittadini statunitensi.

L'**USDA** (United States Department of Agriculture), per correggere le cattive abitudini alimentari degli americani nel **1992**, ha lanciato una campagna di Educazione Alimentare con l'elaborazione della famosa **Piramide Alimentare**, un grafico che indica i tipi e le quantità di cibi da

assumere. La piramide voleva riassumere i dettami della dieta mediterranea con un modello grafico semplice, chiaro e comprensibile. Il simbolo scelto è stato quello di una piramide, la cui base, più larga, contiene i cibi da mangiare di più, e via via salendo, dato che si restringe, quelli di cui ridurre l'uso

Ben presto è diventata un'icona in tutto il mondo e anche in Italia, le indicazioni fornite dalla piramide sono state ampiamente utilizzate nell'ambito delle attività di **educazione alimentare**.

In avanti ulteriori studi hanno man mano dimostrato che tale piramide aveva molti difetti ed **era superata**, quindi fu rivisitata e **attualizzata**.



MY PYRAMID

Cambiando alcune regole alimentari, muta anche la classica "piramide alimentare", elaborata dal Dipartimento dell'Agricoltura Americano nel **1992**, che tuttavia **non è riuscita a ridurre patologie** quali **obesità** e malattie **cardio-vascolari**.

Il 19 aprile **2005** dopo **12 anni**, l'**USDA** ha diffuso una nuova piramide: **My Pyramid**, un aggiornamento sulla precedente piramide americana delle guide alimentari, elaborata in base alle più recenti indicazioni nutrizionali, nella quale gli alimenti sono distribuiti graficamente da **fasce verticali** di colore e dimensioni differenti che rappresentano i vari gruppi di alimenti e che dalla base convergono verso l'apice della figura.

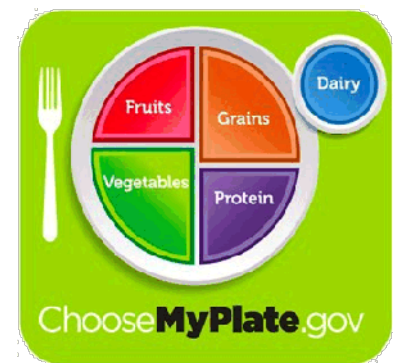
I consumatori sono stati invitati a visitare il sito web MyPyramid per visualizzare le informazioni. Lo schema è stato rivisto e attualizzato con **modifiche importanti**, ad esempio la distinzione tra grassi buoni e insalubri **rivalutando i grassi insaturi** e lo spostamento della carne rossa verso gli alimenti meno raccomandabili. La piramide presenta l'inclusione di un nuovo simbolo, una sagoma sulle scale che rappresentano l'**attività fisica** tutti i giorni. Il grafico MyPyramid è stato utilizzato fino al 2 giugno 2011, quando dell'USDA lo ha sostituito.



MYPLATE

Nel giugno **2011**, la First Lady Michelle Obama moglie del Presidente degli Stati Uniti d'America, e Tom Vilsack, segretario **USDA** presentavano alla propria Nazione, avente uno dei tassi di obesità più elevati al mondo, l'icona **MyPlate**, come un nuovo promemoria per aiutare i consumatori a fare scelte alimentari più sane.

MyPlate è l'attuale guida nutrizionale pubblicata dal Centro USDA (<http://www.choosemyplate.gov>) per la politica e la promozione



della nutrizione è un **grafico a torta** che raffigura un ambiente con un piatto diviso in quattro parti, con dimensioni diverse l'una dall'altra.

Una riservata alla **frutta**, una più grande dedicata alla **verdura**, una terza ai **cereali** e l'ultima, la più piccola, alle **proteine**. A fianco, un piattino con **latte e latticini**. **MyPlate** è il nuovo schema alimentare degli americani, che va a sostituire la tradizionale piramide, ispirata alla dieta mediterranea. Nato come simbolo facilmente intuibile e memorizzabile, che contiene il concetto di scelta alimentare sana, ma **questo grafico, non ha avuto lo stesso successo** della vecchia piramide. **La piramide va in pensione?**



TROPPO FAMOSA E CONOSCIUTA



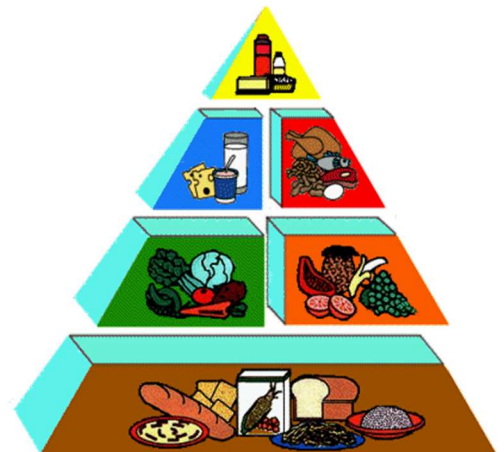
Gli **alimenti** sono stati suddivisi in **6 gruppi**. Nel tempo **si è parecchio evoluta**, e questa a destra è forse la più classica rappresentazione: Ogni giorno occorre consumare almeno **un alimento** di **ciascun gruppo**: inoltre ogni giorno occorre cambiare alimento all'interno di ciascun gruppo (non consumare sempre lo stesso

alimento). Infatti, ogni gruppo comprende alimenti che contengono gli stessi principi nutritivi.

La piramide è un **solido geometrico** più largo alla base che si restringe man mano che ci si allontana da essa in verticale. Gli alimenti (diversi cibi contengono diversi nutrienti e altre sostanze salutari) vengono impilati nella piramide, man mano che gli alimenti salgono nella piramide, la loro quantità diminuisce.

Gli **alimenti** situati al **vertice** della piramide sono quelli che devono essere **consumati in piccole quantità** perché giudicati meno adatti al mantenimento del peso ottimale e della buona salute.

Gli **alimenti** posti nella **parte bassa** sono quelli che bisogna consumare con più frequenza e in **quantità maggiori**.



- Gruppo 1: Carne, pesce, uova*
- Gruppo 2: Latte e derivati*
- Gruppo 3: Cereali e derivati*
- Gruppo 4: Legumi secchi*
- Gruppo 5: Grassi da condimento*
- Gruppo 6: Ortaggi e frutta*

1) La **base della piramide** contiene i cereali e loro derivati (pane, pasta, riso ...). Sono il fondamento della nostra alimentazione. Contengono **soprattutto**



carboidrati ma anche proteine vegetali; sono ricchi di amido e danno energia e senso di sazietà; **in basso** ci sono il pane, la pasta, il riso, i **cereali in genere** sono troppo poco presenti sulle tavole degli italiani, sia adulti che bambini. In un'alimentazione equilibrata, il **60%** delle **calorie** dovrebbe derivare proprio dai carboidrati. Se possibile preferire cereali integrali (pane, pasta, riso...). **Limitare** il consumo di pasta fresca ripiena (tortellini, agnolotti, ravioli) in quanto ricca di grassi animali. **Evitare** il consumo di pane conservato, pane all'olio, pane al latte per il loro elevato contenuto di lipidi.

Le patate non sono verdure e devono essere assunte in sostituzione del pane o della pasta.

È consigliato consumarne **6 - 7 porzioni al giorno**.

2) La **fascia inferiore** è suddivisa in due sezioni, contenenti la verdura e la frutta rispettivamente.



Variare ogni giorno i tipi di verdura e di frutta ricordando che quelli colorati in giallo-arancione e verde scuro sono ricchi di Vitamina A (albicocche, carote, zucca, spinaci, bieta) mentre sono ricchi di Vitamina C gli ortaggi tipo pomodori, cavolfiori, broccoli e la frutta di sapore acidulo (limoni, arance, kiwi, fragole.).

Si dovrebbero consumare 3- 5 porzioni al giorno.

al primo livello troviamo un'ampia area per e verdura e un'area più piccola per la frutta; ci **forniscono vitamine, sali minerali e fibre**;

3) La **fascia superiore** è la più ricca di alimenti, ci sono gli alimenti **ricchi di proteine**. Latte, yogurt, formaggi ed altri derivati sono importante fonte di calcio; si dovrebbero consumare 1-2 porzioni al giorno; è suddivisa in altre **due sezioni**, contenenti rispettivamente **latte e derivati** (esclusi burro e panna) e **carne, pollame, pesce, legumi secchi, uova e frutta secca**.



Preferire latte parzialmente scremato e yogurt magro. Ricordare che non esistono formaggi magri. Preferire i formaggi freschi tipo ricotta di vacca o fiocchi di latte o mozzarella o scamorza fresca.

Preferire le carni magre tipo pollo, tacchino, vitello, coniglio, manzo magro, maiale magro, consumare con moderazione frattaglie (fegato, cuore ecc....) in quanto ricchi di colesterolo.

Preferire prosciutto crudo o cotto magri e bresaola. Evitare: salame, coppa, mortadella ecc.

Preferire pesci freschi o surgelati tipo sogliola, merluzzo, nasello, dentice, orata, rombo, trota. Consumare molluschi e crostacei (cozze vongole, gamberi ecc.) con moderazione in quanto ricchi di colesterolo. **I legumi**, essendo ricchi di fibra aiutano a regolarizzare l'intestino.

Preferire le uova sode o alla coque o in frittata cotta al forno o in padelle antiaderenti.

4) Il vertice della piramide contiene i grassi da condimento e gli zuccheri aggiunti, il cui utilizzo dovrebbe essere davvero ristretto, in frequenza e quantità.

Preferire olio **extravergine d'oliva** o di semi di mais o di soia o di vinacciolo. Per friggere utilizzare olio extravergine d'oliva.

Evitare il consumo di burro, lardo e strutto.

Nel vertice si trovano anche i **dolci**: i cibi di questo tipo vanno limitati al massimo e comunque non più di 75 calorie giornaliere.

Grassi e **zuccheri** aggiunti sono nutrienti da consumare con molta moderazione.

Grassi e zuccheri sono già presenti in altre sezioni della piramide, essendo contenuti in svariati alimenti.

Si deve fare in modo che meno del 10% delle calorie provenga dai **grassi saturi** e limitare il più possibile il consumo di alimenti ad alto contenuto di **colesterolo**.

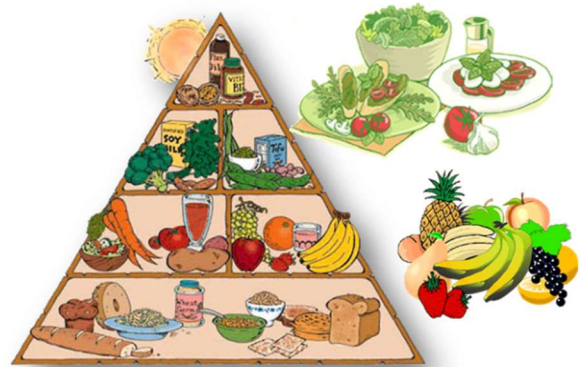


Di **piramidi alimentari** ne sono state create parecchie basate sulle **tradizioni culinarie tipiche** di alcune zone del mondo: tra queste la Piramide Asiatica, la Piramide Latina, la **Piramide vegetariana** ecc.; quella più vicina a noi, è la Piramide Mediterranea.

La piramide alimentare **si rinnova** e cambiano le linee di condotta per una corretta alimentazione.

Sono stati proposti diversi modelli di piramide alimentare, a

piramide alimentare è stata adattata a diversi tipi di regimi alimentari, come la dieta mediterranea o la piramide del regime vegetariano. La più famosa in assoluto è la **piramide alimentare della Dieta Mediterranea**, indicata come in grado di mettere al riparo dalle patologie cardiovascolari.



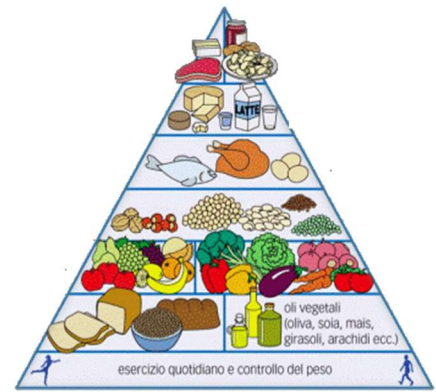
Piramide vegetariana



Piramide alimentare mediterranea

Nel 2009 **Walter Willett** e **Meir Stampfer**, due autorevoli nutrizionisti americani propongono una **nuova piramide**. Alla base della quale si raccomanda il controllo del peso attraverso l'attività fisica. I carboidrati complessi devono provenire da alimenti integrali (pane, pasta, riso integrali.)

I **grassi vegetali**, in particolare l'**olio d'oliva** vengono posizionati alla base della Piramide (ad eccezione di alcuni tra cui i "saturi" come il burro e la cancellazione delle margarine), viene incoraggiato l'uso di qualsiasi olio, pasta riso e pane vengono piazzati in alto della Piramide.



Piramide di Willett e Stampfer

In altri paesi si è conservata la struttura della vecchia piramide per il disegno di una piramide alimentare adattata al contesto nazionale:



Piramide alimentare cinese



Piramide alimentare spagnola

A conclusione di tutto ciò che abbiamo trattato; la **nuova piramide alimentare mediterranea** sarà quindi:

Alla base della piramide, si trovano **frutta e ortaggi** anziché **pane, pasta e cereali**, che sono spostati al "piano superiore". Meno **cereali** e derivati e più cibi a basso indice glicemico, preferire i cereali integrali.

Salendo ancora ritroviamo **oli e grassi**. Utilizzare spesso grassi "buoni" (olio d'oliva extravergine, pesce, frutta secca oleosa con guscio, come noci, mandorle, pinoli...) poi latte e derivati; più in alto sono presenti le **proteine** come carne, pesce, legumi, uova; infine al vertice sono collocati i dolci, poca carne e tanti vegetali. E' importante bere molto (**1,5-2 litri di acqua al giorno**, spesso e in piccole quantità, limitare le bevande gassate), preferire le spezie al sale e fare **attività sportiva**.

Questi sono i nuovi dettami, che a differenza dei vecchi dovrebbero essere più efficaci a contrastare arteriosclerosi, infarto, diabete, ipertensione, obesità e altre malattie del benessere.

