

## WWW. LINEE GUIDA AMERICANE

---

Nel dicembre 2010 il Dipartimento americano dell'Agricoltura (USDA) e il Dipartimento di Salute e Servizi Umani (HHS) hanno pubblicato la VII edizione delle *Linee Guida Alimentari per gli Americani* (*Dietary Guidelines for Americans, 2010*) che, come le precedenti edizioni, si propongono di fornire le corrette informazioni per promuovere la salute della popolazione, ridurre il rischio di sviluppare malattie croniche e diminuire l'incidenza di sovrappeso e obesità attraverso la corretta alimentazione e l'attività fisica.

Il documento comprende 23 raccomandazioni dirette a tutta la popolazione e 6 ulteriori raccomandazioni rivolte a specifici gruppi (donne e anziani).

Le nuove *Linee guida* aiutano a bilanciare l'apporto calorico con l'attività fisica e incoraggiano a consumare alimenti più salutarì nelle quantità corrette, aumentando il consumo di vegetali, frutta, cereali integrali, prodotti lattiero-caseari a ridotto contenuto di grassi e pesce, limitando nel contempo il consumo di sale, grassi saturi e insaturi *trans*, zuccheri aggiunti e cereali raffinati.

I messaggi chiave rivolti ai consumatori vertono su tre aspetti:

- **apporto calorico**
  - gustate il cibo ma mangiate meno;
  - evitate porzioni enormi;
- **alimenti da aumentare**
  - fate in modo che metà del vostro piatto sia composto da frutta e verdura;
  - bevete latte scremato o a basso contenuto di grassi;
- **alimenti da ridurre**
  - scegliete gli alimenti a minor contenuto di sale;
  - bevete acqua invece di bevande gasate.

Le *Linee guida 2010* sono disponibili (in lingua inglese) sul sito [www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov).