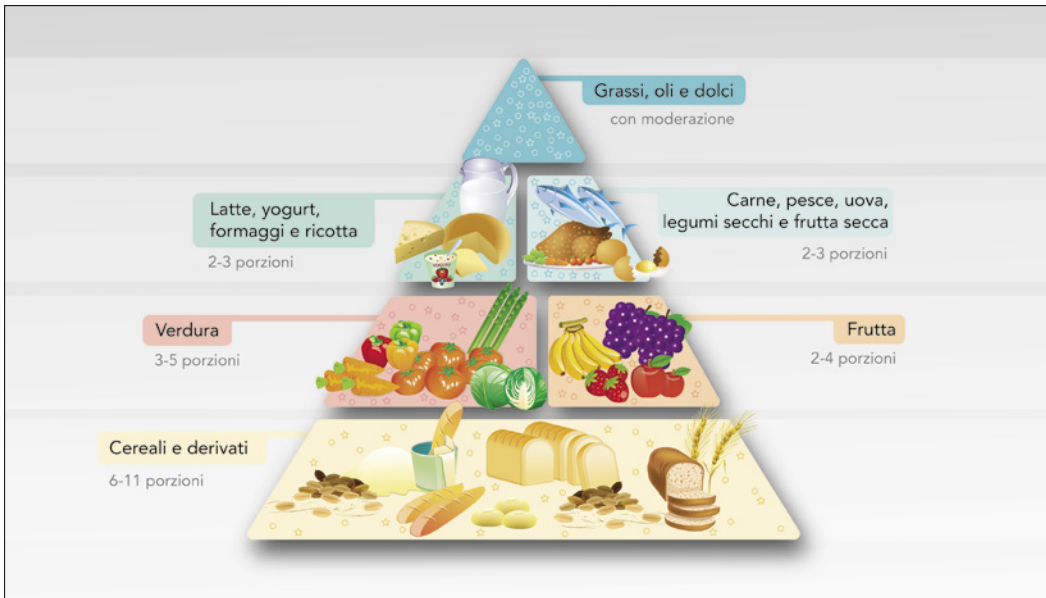




## Le piramidi americane e mediterranee

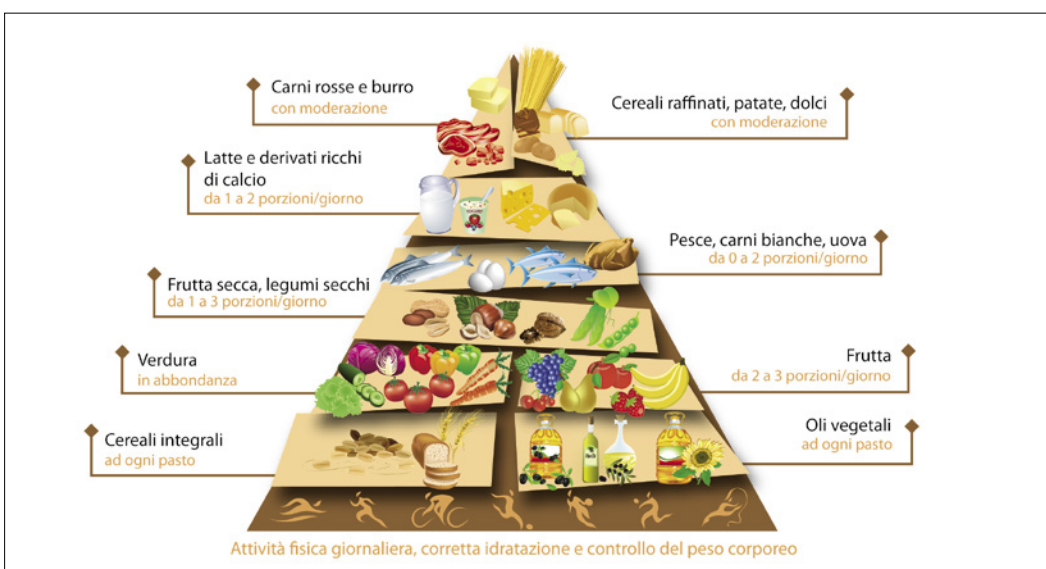
La prima piramide alimentare (*Old Food Pyramid*) è stata elaborata negli Stati Uniti nel 1992. È composta da quattro sezioni di immediata lettura e riporta le porzioni giornaliere di consumo raccomandate per seguire un'alimentazione corretta ed equilibrata, rispettando i principi fondamentali di varietà, moderazione, proporzionalità e consumo quotidiano.



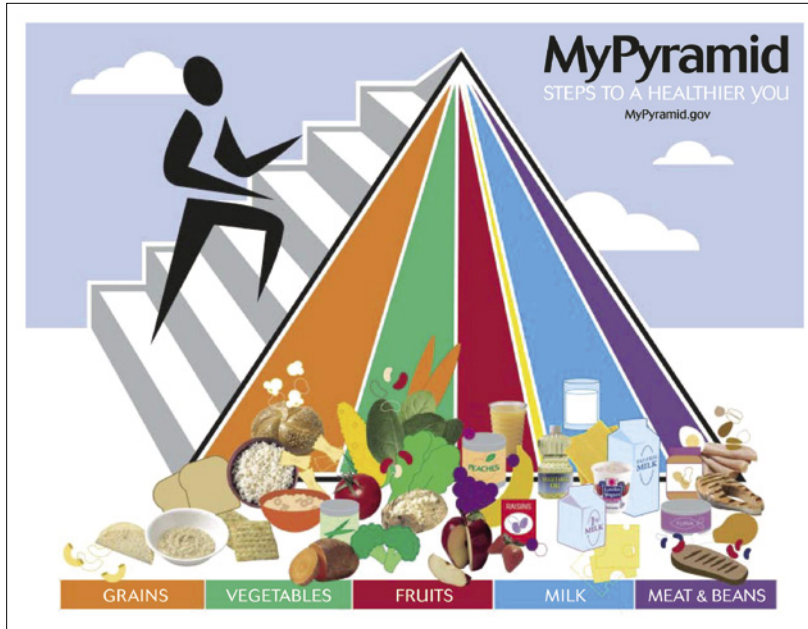
Alla luce di ulteriori ricerche, nel 2003, gli studiosi statunitensi *W.C. Willet e M.J. Stampfer* pubblicarono la **New Food Pyramid**, più complessa e articolata della precedente. Questa è suddivisa in sette sezioni, delle quali la base è rappresentata dall'attività fisica, mentre alcune sezioni includono due gruppi di alimenti.

Rispetto alla piramide del 1992, quella del 2003 presenta alcune novità importanti:

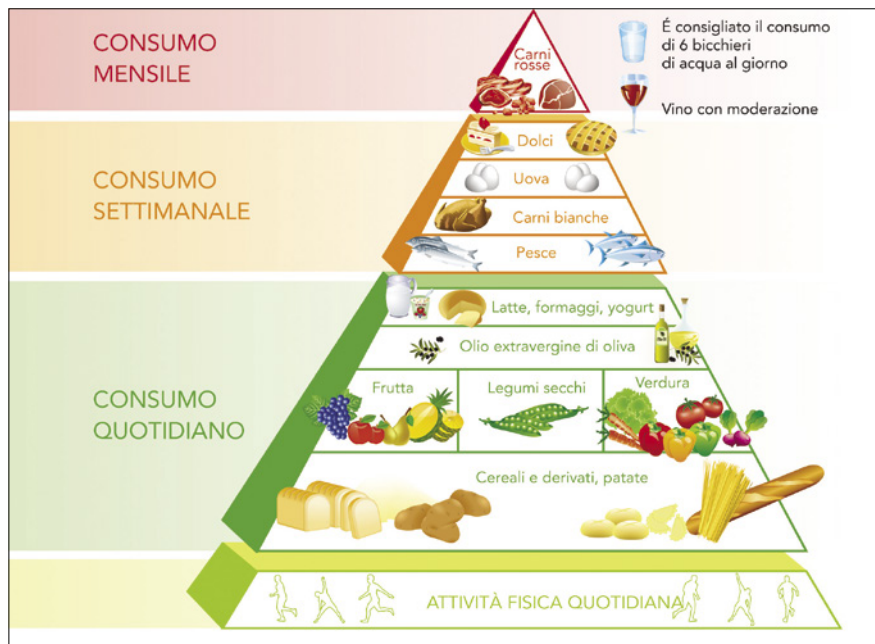
- l'esigenza di **associare l'attività fisica e la dieta**, considerate due condizioni favorevoli per il benessere dell'organismo e per il miglioramento dello stile di vita;
- la limitazione del consumo di carni rosse e di carboidrati raffinati (non integrali);
- la diversa collocazione, nelle sezioni della piramide, dei lipidi di origine animale (grassi) e vegetale (oli): i primi, infatti, ricchi di acidi grassi saturi e **colesterolo**, sono localizzati al vertice e se ne raccomanda un consumo moderato, mentre i secondi, ricchi di acidi grassi monoinsaturi e AGE, sono posti alla base, tra gli alimenti dei quali si consiglia un consumo più largo.



In seguito ai costanti aggiornamenti scientifici in campo nutrizionale i ricercatori americani dello *Human Nutrition Information Service* hanno pubblicato, nel 2005, la MyPyramid. Il modello della MyPyramid è diviso in sei "spicchi", dei quali i principali sono Grains (cereali), Vegetables (verdura), Fruits (frutta), Milk (latte) e Meat and beans (carni e legumi). A essi va aggiunto lo spicchio Oils (oli), collocato tra frutta e latte. L'uomo stilizzato che risale la piramide conferma l'importanza dell'attività fisica per mantenere il benessere personale.



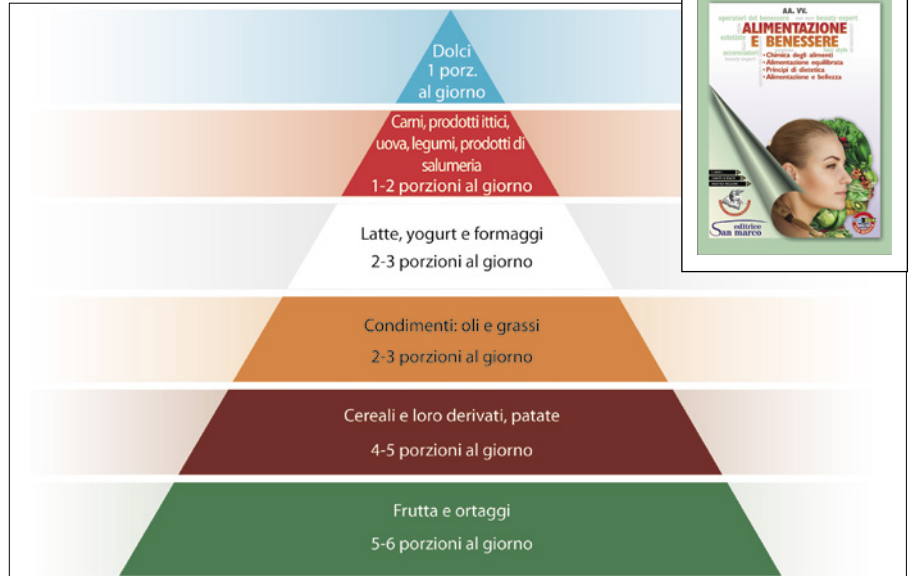
La prima variazione al modello della piramide americana è rappresentata dall'introduzione in essa dei principi della dieta mediterranea, il cui messaggio nutrizionale appare chiaro: riduzione del consumo di lipidi e proteine di origine animale e dell'assunzione di alimenti ricchi di zuccheri semplici.



Lo stile di vita del nostro Paese, caratterizzato da disponibilità eccessiva di cibo e da abitudini sedentarie, è da collegare all'aumento del rischio delle **patologie del benessere**. Nel 2005 è nata, così, la **nuova piramide alimentare italiana**, elaborata dai ricercatori dell'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università "La Sapienza" di Roma. Essa si basa sulla definizione di **Quantità di Benessere (QB)** per gli alimenti (quantità di cibo da consumare) e per l'attività fisica (quanto movimento fare).



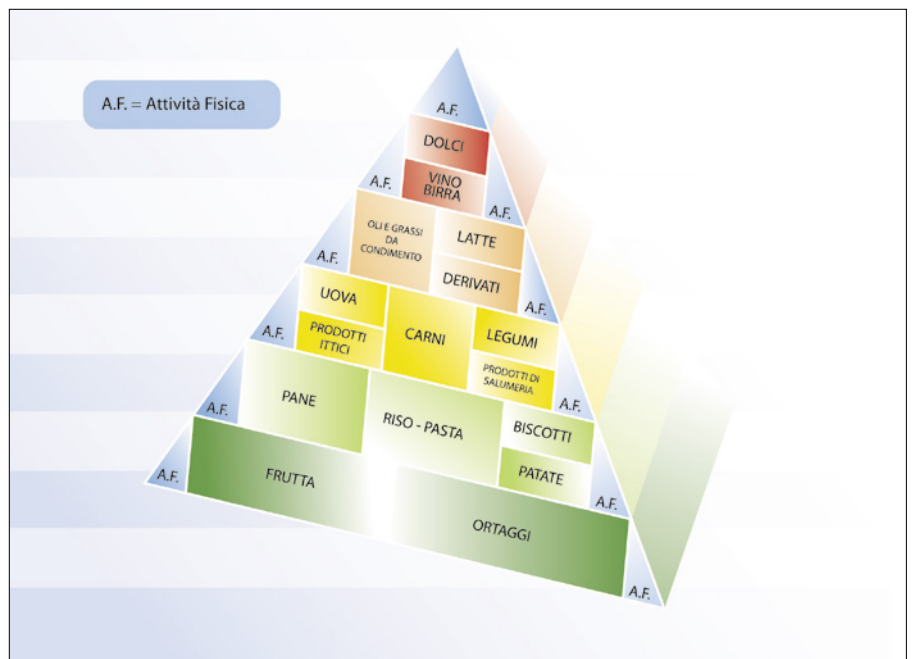
La piramide alimentare giornaliera è divisa in sei piani, ognuno dei quali ha un colore diverso per evidenziare la presenza di alimenti con un differente contenuto in principi alimentari. Nel modello sono anche indicate le porzioni che devono essere consumate quotidianamente.



Tenendo conto del ruolo fondamentale riservato al movimento quotidiano, per mantenere il benessere, alla piramide nutrizionale è stata abbinata una **piramide dell'attività fisica**, suddivisa in tre piani.



La necessità di abbinare alla piramide alimentare l'attività fisica ha permesso l'elaborazione della **piramide alimentare integrale** rapportata allo stile di vita settimanale (piramide alimentare settimanale, PAS). Questa versione presenta cinque piani, ognuno dei quali, oltre a contenere uno o più gruppi di alimenti, presenta un livello di attività fisica (AF) da svolgere quotidianamente, rappresentato graficamente da un triangolino.





## La doppia piramide

È ormai evidente a tutti che non basta più alimentarsi in modo giusto, seguendo i principi della piramide alimentare, ma occorre anche tenere conto, nella scelta degli alimenti della nostra dieta, del loro impatto ambientale. Sulla scorta di queste considerazioni è nata la **doppia piramide**, che ha lo scopo di agevolare i consumatori nella scelta di un'alimentazione equilibrata sia dal punto di vista nutrizionale sia da quello della sostenibilità per l'ambiente. Nella doppia piramide, infatti, gli alimenti sono collocati non soltanto in funzione dei loro effetti salutari, ma anche rispetto al loro impatto negativo sull'ambiente che, per ogni categoria di alimenti, è stato valutato in tre punti principali:

- **emissioni di gas serra**, in particolare di CO<sub>2</sub>, nell'ambiente (*Carbon Footprint*, impronta di carbonio);
- **utilizzo delle risorse idriche**, cioè della quantità di acqua usata nel ciclo di produzione (*Water Footprint*, impronta idrica);
- **uso del suolo**, cioè l'area di superficie naturale (terra e mare) biologicamente produttiva per soddisfare i nostri consumi e assorbire i rifiuti (*Ecological Footprint*, impronta ecologica).

