

L'OMS aggiorna le linee guida sul consumo di grassi e carboidrati

Pubblicato: Giovedì 20 Luglio 2023



L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha rilasciato un nuovo documento contenente le **linee guida in termini di corretto consumo di grassi e carboidrati**.

Sulla base delle evidenze scientifiche e degli studi compiuti, **l'OMS stabilisce che la popolazione adulta dovrebbe ridurre il consumo di grassi del 30% (ma anche meno) dell'apporto energetico totale**, considerando con precisione la tipologia di carboidrati che vengono introdotti nella dieta. Sono da preferirsi, per esempio, i cereali integrali.

I grassi saturi andrebbero sostituiti con altri principi nutritivi come gli acidi grassi polinsaturi, quelli monoinsaturi (di origine vegetale) o dai carboidrati stessi, purché provenienti da alimenti che contengono fibre, come verdure, frutta e legumi.

Inoltre, i grassi consumati dalla popolazione, compresi i bambini a partire dai 2 anni d'età, dovrebbero essere principalmente acidi grassi insaturi e dovrebbero pesare per non più del 10% sull'apporto energetico totale derivante da acidi grassi saturi, e non oltre l'1% da acidi grassi trans di derivazione industriale (merendine, cibi preconfezionati, ecc.) o provenienti da animali erbivori (sia carne che prodotti caseari di derivazione bovina o ovina).

Le linee guida OMS, quindi, contengono raccomandazioni specifiche che mirano a ridurre il rischio di malsano aumento di peso e insorgenza di malattie non trasmissibili legate alla scorretta

alimentazione come, per esempio, il diabete di tipo 2, patologie cardiovascolari e alcuni tipi di tumori. Infine, l'OMS raccomanda l'assunzione di almeno 400 grammi di frutta e verdura al giorno, oltre a 25 grammi di fibre naturali, a partire dai 10 anni d'età.

Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità forniscono anche indicazioni precise per i bambini e gli adolescenti: nella fascia d'età dai 2 ai 5 anni, l'OMS consiglia di introdurre nella dieta almeno 250 grammi al giorno di frutta e verdura e 15 grammi di fibre. **Tra i 6 e i 9 anni, la quantità sale ad almeno 350 grammi al giorno, mentre la quantità di fibre deve essere pari a 21 grammi;** infine, dai 10 anni in su si raccomanda un'assunzione di frutta e verdura di almeno 400 grammi e 25 grammi di fibre.

Queste nuove indicazioni, unitamente alle linee guida già esistenti che riguardano gli zuccheri liberi, i dolcificanti non a base di zucchero e il sodio, oltre alle prossime istruzioni sugli acidi grassi polinsaturi e sui sostituti del sale a basso contenuto di sodio, sono alla base di diete sane.

«La dieta mediterranea, patrimonio UNESCO per le proprietà benefiche, ci insegna da tempo a prediligere alimenti di origine vegetale, quindi ortaggi, legumi, frutta, olio extravergine di oliva e cereali non raffinati. Questi alimenti sono fondamentali nella prevenzione di molte malattie croniche come il diabete, le patologie cardiovascolari e le neoplasie, ma anche come terapia nutrizionale complementare a quella farmacologica quando la malattia è già presente. Le Linee guida aggiornate sono molto utili nel suggerire alla popolazione pediatrica una quantità minima di frutta e verdura da consumare, molto spesso non gradite dai bambini e non proposte dai genitori. Le corrette abitudini si dovrebbero trasmettere fin da piccoli e in ambito familiare», conclude la **dottorssa Valentina Romano, Dietista presso il P.O. di Busto Arsizio.**

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it