La "piramide rovesciata" dell'alimentazione - Parte prima

Data 08 marzo 2026
Categoria metabolismo

Cosa dicono e perchè hanno suscitato un ampio dibattito le nuove linee guida americane sulla corretta alimentazione.

All'inizio dell'anno sono state pubblicate le linee guida per una corretta alimentazione da parte dell'U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture .
Queste raccomandazioni rappresentano una piccola rivoluzione rispetto a quelle precedenti e sono state accompagnate di polemiche e contestazioni che hanno animato la società scientifica. L'argomento è complicato e controverso per cui è necessaria una trattazione in più parti.

In questa prima pillola esamineremo che cosa dicono le nuove linee guida e perchè si parla di piramide rovesciata.

In sintesi possiamo dire che le nuove DGA raccomandano di privilegiare proteine di alta qualità, grassi sani, frutta, verdura e cereali integrali, evitando cibi ultraprocessati e carboidrati raffinati. Sui grassi, si indicano come fonti preferibili carni, pollame, uova, pesce ricco di omega-3, frutta secca, latticini interi, olive e avocado. Il limite sui saturi rimane invariato rispetto alle indicazioni precedenti: non superare il 10% delle calorie giornaliere. Per un soggetto che abbia una dieta di circa 2000 kcalorie al giorno significa che i grassi saturi dovrebbero rappresentare circa 200 kcalorie. Considerando che 1 grammo di grassi saturi fornisce circa 9 kcal questo si traduce in 22 grammi al giorno di grassi saturi.

La novità principale riguarda la fonte di grassi: ora sono in pratica sdoganati anche la carne rossa, i latticini interi e le uova. Un cambio netto rispetto alle edizioni precedenti che indicavano invece di limitare il consumo di carne rossa e latticini interi.
Per questo in gergo giornalistico si è parlato di piramide rovesciata. La piramide alimentare originale metteva alla base — cioè "mangia di più" — cereali e carboidrati (pane, pasta, riso), e al vertice — cioè "mangia pochissimo" — grassi, oli e dolci. Carni e latticini stavano a metà, con raccomandazioni di moderazione. Il messaggio implicito era: i carboidrati sono il fondamento della dieta sana, i grassi sono il nemico.
Le Dietary Guidelines for Americans (DGA), 2025–2030, nella loro grafica e nei messaggi chiave, sembrano invertire alcune priorità storiche perchè le carni, le uova e i latticini interi passano da "limitare" a "enfatizzare". I grassi alimentari non sono più il nemico principale — lo sono i cibi ultraprocessati e i carboidrati raffinati. Quindi l'idea di "piramide rovesciata" nasce dal contrasto con il paradigma degli anni '80–'90, in cui la gerarchia era praticamente l'opposto.

La metafora è però imprecisa:

1. La piramide classica era già stata abbandonata nel 2011, sostituita dal "MyPlate" — un piatto diviso in sezioni: verdure — circa il 40% del piatto (la sezione più grande), cereali — circa il 30% (preferibilmente integrali), proteine — circa il 20% (carni, pesce, legumi, uova), frutta — circa il 10% (la sezione più piccola), latticini — un bicchiere a lato (latte, yogurt, formaggio).

2. Le DGA 2025 non eliminano i carboidrati — raccomandano ancora cereali integrali come base. Il rovesciamento riguarda soprattutto la riabilitazione di carne e latticini interi e la raccomandazioni di limitare al minimo gli zuccheri semplici, non un vero capovolgimento della gerarchia dei macronutrienti.

3. La metafora rischia di evocare le diete low-carb radicali, che non sono quello che le DGA raccomandano. Potrebbe generare confusione nei pazienti se usata senza qualificazioni.

In conclusione: le DGA mantengono il tetto del 10% sui grassi saturi, ma la piramide grafica promuove contemporaneamente bistecca, latte intero, uova, formaggio e burro.

Nella prossima pillola vedremo su quali base scientifiche sono state elaborate queste nuove linee guida.

RenatoRossi

Bibliografia

1. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture .
Dietary Guidelines for Americans (DGA), 2025–2030. Published January 7, 2026. Available at: realfood.gov