

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce le linee guida per una dieta sana ed equilibrata

Dicembre 5, 2023 · Redazione





L'**Organizzazione Mondiale della Sanità** sottolinea la fondamentale importanza di una dieta sana nel promuovere e mantenere il massimo livello di salute possibile.

Un'alimentazione appropriata e bilanciata è un fattore determinante nella prevenzione di una vasta gamma di malattie non trasmissibili, come le malattie cardiache, il diabete e certi tipi di cancro. Inoltre, contribuisce significativamente a ridurre il rischio di malattie trasmesse tramite gli alimenti. Oltre a prevenire specifiche condizioni mediche, una dieta sana è fondamentale per promuovere un senso generale di benessere, sia fisico che mentale.

Principi Fondamentali di una Dieta Sana

L'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea l'importanza di una dieta sana basata su quattro principi chiave.

Il primo è l'**adeguatezza**, che assicura un apporto sufficiente di energia e nutrienti essenziali, inclusi vitamine, minerali e macronutrienti, necessari per il benessere e il supporto delle attività quotidiane. Segue l'**equilibrio**, che si concentra sull'importanza di una distribuzione armonica delle principali fonti energetiche: proteine, grassi e carboidrati, per mantenere la salute e prevenire le malattie.

La **diversità alimentare** è il terzo principio, che enfatizza la necessità di includere un'ampia varietà di gruppi alimentari e diversi tipi di alimenti all'interno di ciascun gruppo, contribuendo a un apporto completo di nutrienti e riducendo i rischi di carenze. Infine, la **moderazione** riguarda il consumo limitato di alimenti e componenti dietetici potenzialmente dannosi per la salute, come sale, zuccheri aggiunti e grassi saturi.

In aggiunta, l'OMS ha fornito linee guida dettagliate per l'assunzione di vari nutrienti, tra cui sodio, zuccheri, grassi totali, acidi grassi saturi e trans, carboidrati e dolcificanti non zuccherini, per promuovere abitudini alimentari sane e bilanciate.

Linee Guida sull'Assunzione di Sodio

L'Organizzazione Mondiale della Sanità enfatizza l'importanza di **ridurre l'assunzione di sodio** nella dieta per prevenire l'ipertensione e le malattie cardiovascolari. Raccomanda di limitare il sodio a meno di 2 grammi al giorno, pari a circa 5 grammi di sale. Questa riduzione del consumo di sodio non è solo importante per la salute individuale, ma è anche una priorità per la salute pubblica globale, considerando l'alto consumo di sodio e i suoi rischi associati.

Linee Guida sull'Assunzione di Zuccheri

L'Organizzazione Mondiale della Sanità enfatizza la necessità di **ridurre l'assunzione di zuccheri liberi** nella dieta generale, basando questa raccomandazione su robuste evidenze scientifiche ottenute da revisioni sistematiche di trial clinici e studi di coorte. Consiglia di limitare l'assunzione di zuccheri liberi a meno del 10% del totale dell'apporto energetico, suggerendo ulteriori benefici se ridotta a meno del 5%. Questa misura non solo ha un impatto significativo sulla salute individuale ma è anche cruciale per la salute pubblica, data la prevalenza di zuccheri liberi in molti alimenti e bevande.

L'OMS riconosce le sfide nell'applicare queste raccomandazioni a livello globale e sottolinea la necessità di un approccio integrato che includa la sensibilizzazione individuale e azioni politiche per promuovere abitudini alimentari più sane.

Linee Guida sull'Assunzione di Grassi Totali

L'Organizzazione Mondiale della Sanità evidenzia l'importanza di **ridurre l'assunzione di grassi totali per prevenire l'obesità**. Tale raccomandazione si fonda su studi che dimostrano una relazione diretta tra la diminuzione dei grassi totali e la riduzione del peso corporeo. È essenziale, tuttavia, fare attenzione a **non sostituire i grassi con nutrienti meno salutari**, come gli zuccheri liberi, per non vanificare i benefici di una dieta a basso contenuto di grassi.

L'OMS raccomanda di limitare i grassi totali a meno del 30% dell'apporto energetico totale, sia per adulti che per bambini, per combattere l'obesità e i relativi rischi sanitari. Questa riduzione nel consumo di grassi totali è una priorità di salute pubblica che richiede un approccio collettivo per promuovere scelte alimentari sane e ridurre il rischio di obesità e malattie correlate all'alimentazione.

Linee Guida sui Carboidrati e Dolcificanti non Zuccherini

L'assunzione di carboidrati da fonti salutari come cereali integrali, verdure, frutta e legumi è stata associata a una riduzione del rischio di mortalità per tutte le cause e di diverse malattie non trasmissibili, come evidenziato da studi osservazionali su adulti. In particolare, un alto apporto di fibre alimentari si è dimostrato benefico, contribuendo a migliorare la gestione dell'obesità e a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, ictus, malattie coronariche, diabete di tipo 2 e cancro.

Per quanto riguarda i dolcificanti non zuccherini, nonostante siano spesso usati come sostituti dello zucchero, non sono stati riscontrati benefici significativi a lungo termine nel loro uso. Al contrario, il loro consumo prolungato potrebbe aumentare il rischio di diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e mortalità negli adulti, e un uso durante la gravidanza potrebbe essere collegato a un rischio maggiore di parto pretermine.

Attraverso l'adozione di questi principi e raccomandazioni, l'OMS non solo mira a prevenire specifiche condizioni mediche ma anche a **promuovere un benessere generale** e una vita più lunga e soddisfacente. In definitiva, una dieta sana è un investimento nel futuro della salute globale, un passo cruciale verso il raggiungimento di uno stile di vita più sano per tutti.

Una domanda rimane aperta: *come possiamo integrare e sostenere questi principi fondamentali di una dieta sana nella nostra vita quotidiana in un mondo in costante cambiamento?*

Vuoi approfondire l'argomento? **Scarica le linee guida OMS!**

Visualizza questo post su Instagram

Un post condiviso da RuralHack (@ruralhackit)

Fonte: <https://www.ruralhack.org/lorganizzazione-mondiale-della-sanita-definisce-le-linee-guida-per-una-dieta-sana-ed-equilibrata/>