

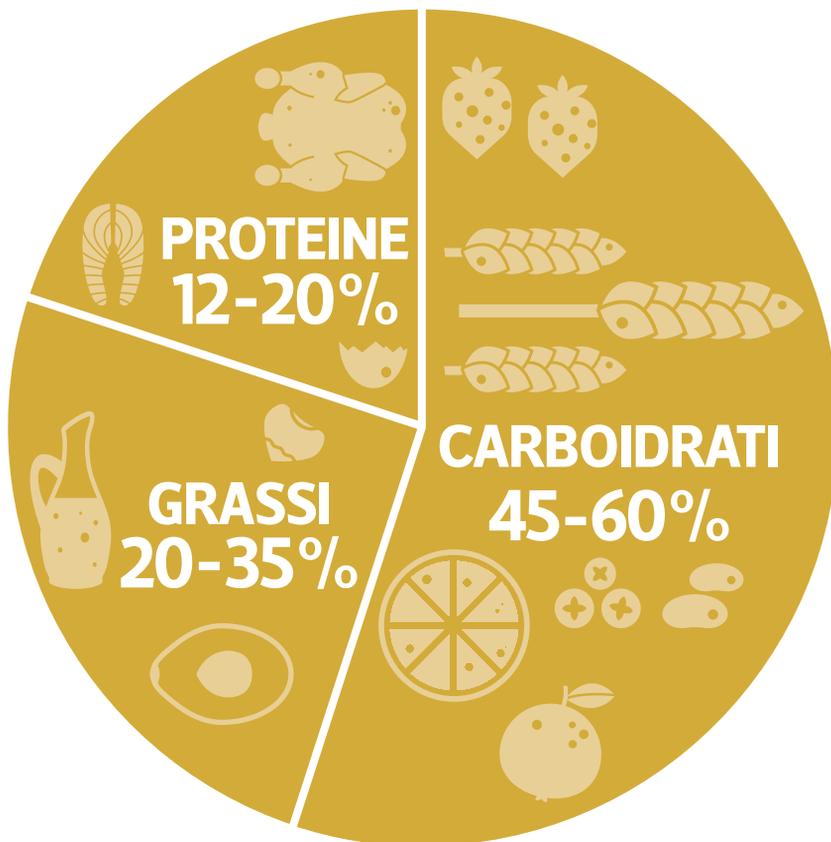


# NUTRIENTI ED ENERGIA SENZA SEGRETI

Cosa sono i LARN, arrivati alla quinta edizione, e cosa suggeriscono le nuove Linee Guida per una sana alimentazione, in particolare per i celiaci. Cosa si intende per porzione standard, e perché si parla di fabbisogno nutrizionale? Andiamo a scoprire cosa mettere in tavola per mantenerci in salute, ad ogni età

Di **Carlotta Romeo**  
DIETISTA AIC

I LARN, acronimo di Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana, sono il documento elaborato dagli esperti della SINU per i professionisti della nutrizione italiana. Questo documento definisce i fabbisogni della dieta con l'obiettivo di evitare carenze o eccessi nutrizionali e prevenire le malattie cronico-degenerative. Dicono quindi ai dietisti, ad esempio, quanti macro e micronutrienti è necessario fornire ad una



persona nel suo piano alimentare, in base all'età, al sesso e all'attività fisica svolta, per mantenersi in salute, evitare aumento di peso e un rischio maggiore di sviluppare malattie. Si fa riferimento ai LARN per studiare nuovi alimenti o integratori, quando si formulano indicazioni salutistiche o legate ai nutrienti nelle etichette nutrizionali, nella definizione di politiche nutrizionali, come ad esempio nel calcolo dei tetti di spesa per il celiaco (per approfondire: [www.celiachia.it/Diritti e norme/ Assistenza alla dieta](http://www.celiachia.it/Diritti_e_norme/Assistenza_alla_dieta)) o nella definizione dei menu per la ristorazione scolastica o ospedaliera.

### Ma cosa sono i macronutrienti e i micronutrienti?

I macronutrienti (proteine, grassi e carboidrati, oltre all'acqua ed alle fibre) e i micronutrienti (vitamine e minerali) sono componenti alimentari necessari per mantenerci in salute. Abbiamo bisogno di grandi quantità di macronutrienti, mentre i micronutrienti bastano in piccole quantità. I macronutrienti sviluppano

energia nel nostro organismo e permettono di raggiungere e soddisfare il fabbisogno nutrizionale. Attenzione, perché se i macronutrienti vengono assunti in eccesso o in difetto portano ad uno squilibrio nutrizionale, e allo stesso modo, se non vengono assunti nelle proporzioni giuste tra loro, questo non ci permette di raggiungere l'equilibrio nutrizionale di cui spesso abbiamo parlato nelle pagine di *Celiachia Notizie*, né di farci sentire in salute.

Una giornata alimentare equilibrata avrà le calorie derivate dai macronutrienti così suddivise: 12-20% rappresentate dalle proteine, 20-35% dai grassi, 45-60% dai carboidrati. Il totale corrisponde alle calorie giornaliere che introduciamo attraverso gli alimenti. Il fabbisogno nutrizionale, quindi, è rappresentato dall'energia e dai nutrienti che permettono di mantenere in salute l'intero organismo. Ognuno di noi ha un fabbisogno nutrizionale, che varia in base a diversi fattori: età, sesso, attività fisica, condizione (gravidanza, allattamento, malattia, ecc.).

### Cosa è la SINU

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è una Società scientifica senza scopo di lucro che raccoglie gli studiosi e gli esperti della nutrizione. La SINU fa parte di Federazioni nazionali e internazionali di Società Scientifiche e collabora con Enti di ricerca, Istituzioni pubbliche e private, ed altre Società scientifiche. Affronta le tematiche nutrizionali in modo multidisciplinare. Tra i suoi campi d'interesse rientrano: le basi genetiche e molecolari della nutrizione umana, il metabolismo e il fabbisogno di energia e nutrienti, gli aspetti funzionali degli alimenti e dei loro componenti, la qualità e la sicurezza nutrizionale, l'alimentazione nelle diverse età, la promozione della sana alimentazione e l'educazione alimentare, il mondo della ristorazione, lo studio delle cause e la prevenzione delle malattie a genesi nutrizionale, comunicazione e divulgazione in campo nutrizionale. La SINU interagisce con Istituzioni, Società scientifiche e mass media; promuove la ricerca scientifica, formula documenti di riferimento, organizza eventi a livello internazionale, nazionale e locale, svolge informazione e educazione in campo alimentare e nutrizionale. Info: <https://sinu.it/>

### Storia dei LARN

Le prime raccomandazioni, volte a definire i fabbisogni di nutrienti ed energia per la popolazione sana, furono elaborate dalle autorità sanitarie statunitensi nel corso della Seconda guerra mondiale. L'obiettivo era quello di prevenire carenze alimentari nel periodo bellico e successivamente è emersa la necessità di prestare attenzione anche alle assunzioni alimentari in eccesso. In Italia i LARN nascono nel 1976, elaborati dalla SINU, con l'obiettivo di definire i fabbisogni nutrizionali della popolazione per evitare, appunto, squilibri nutrizionali. In seguito alla prima stesura, ogni dieci anni circa si è visto necessario un aggiornamento per recepire le tante novità che nel tempo sono emerse in campo alimentare. La IV revisione dei LARN è del 2014, ma dopo solo cinque anni la SINU si è rimessa al lavoro per definire una nuova revisione, la V, uscita proprio qualche mese fa, alla

luce degli aggiornamenti scientifici e i documenti internazionali dell'ultimo periodo in riferimento alla dieta.

Vi è stato un aumento vertiginoso della letteratura scientifica di settore negli ultimi venti anni: considerando solo le riviste indicizzate su Pubmed al 2014, il numero dei lavori rispondenti alla parola chiave "Nutrition" erano superiori a 300.000, dei quali quasi 14.000 pubblicati dal 2005 al 2014 e più di 19.000 nel corso del solo 2014. Dal 2014 (anno in cui esce la IV revisione dei LARN) al 2019 (anno in cui iniziano i lavori per la V revisione) si trovano ben 223.127 risultati con la stessa parola.

### Principali novità della V revisione

Per scoprire nel dettaglio le novità della V revisione dei LARN vi invitiamo a leggere l'articolo dedicato nello scorso numero di CN, consultabile anche sul nostro sito ([www.celiachia.it/celiachia-notizie/cn-3-2024](http://www.celiachia.it/celiachia-notizie/cn-3-2024)) Di seguito invece vediamo nella pratica cosa ci suggerisce questa nuova revisione e quali sono i messaggi da tenere presenti.

- Ancora una volta si ribadisce di aumentare il consumo di frutta, di verdura, di legumi e di cereali integrali, ancora troppo poco presenti nell'alimentazione degli italiani. Si invita, invece, a contenere il consumo di zuccheri, di grassi e di sale: in che modo? Con un'attenzione particolare all'utilizzo di zucchero aggiunto agli alimenti, ma anche al consumo di alimenti che contengono zucchero, in tutte le sue forme: dolci, bevande zuccherate, prodotti pronti, ad esempio. Lo stesso approccio deve essere perseguito per non eccedere con il consumo di sale, quindi evitare di aggiungerlo agli alimenti e moderare anche il consumo di alimenti pronti e snack salati. Per chi deve seguire una dieta senza glutine? Non cambia nulla, i consigli restano gli stessi e medesimo è l'invito a leggere l'etichetta dal punto di vista nutrizionale, valutando l'ordine degli ingredienti elencati (il primo ingrediente è presente in quantità

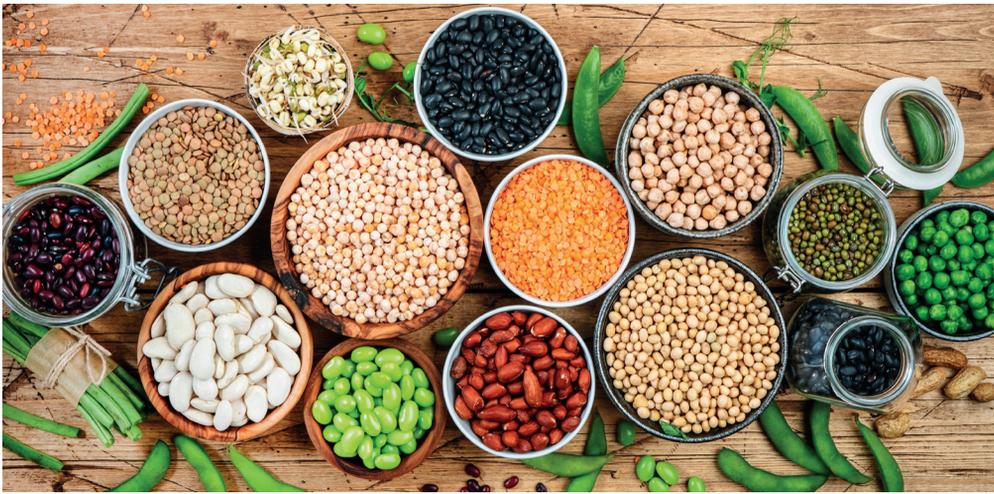
**I LARN CONSIGLIANO DI AUMENTARE IL CONSUMO DI PROTEINE VEGETALI, PRESENTI NEI LEGUMI, COME PISELLI, CECI, LENTICCHIE, FAGIOLI. UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA GARANTISCE GIÀ UN APPORTO DI PROTEINE SUFFICIENTE A SODDISFARE I FABBISOGNI**

### Differenza tra LARN e Linee Guida

Le Linee Guida per una sana alimentazione ci suggeriscono cosa fare. L'ultima revisione delle Linee Guida è del 2018, e vi invito a leggere, nel caso non lo aveste ancora fatto, gli articoli di *Celiachia Notizie* che raccontano nel dettaglio tutte le Linee Guida, disponibili anche sul nostro sito ([www.celiachia.it / Dieta senza glutine/ Educazione alimentare/ Consigli di educazione alimentare senza glutine/ la buona tavola senza glutine](http://www.celiachia.it/Dieta senza glutine/Educazione alimentare/Consigli di educazione alimentare senza glutine/la buona tavola senza glutine)).

La traduzione di quanto riportato nei LARN per i professionisti si trova per la popolazione generale nelle Linee Guida per una sana alimentazione, che attraverso consigli e indicazioni pratiche ci permettono di soddisfare i fabbisogni e mantenerci in salute.

Info: [www.crea.gov.it](http://www.crea.gov.it) > Centri di ricerca > Alimenti e Nutrizione > Linee guida per una sana alimentazione 2018



maggiore), la presenza di zuccheri o la quantità di sale. La differenza sta nel sapere scegliere l'alimento idoneo alla dieta senza glutine.

- Rispetto ai grassi e al colesterolo, troviamo un'attenzione prioritaria all'assunzione di grassi saturi in generale, ai quali comunque il colesterolo è legato. I grassi saturi, infatti, tendono a far alzare i livelli di colesterolo totale nel sangue ancor più di quanto non faccia il colesterolo stesso. Le principali fonti di acidi grassi sono i prodotti di origine animale come: carni grasse e i loro derivati (pancetta, lardo, strutto) e prodotti lattiero-caseari non scremati (formaggi, latte intero, panna e burro). Sono ricchi di acidi grassi saturi anche alcuni oli tropicali come l'olio di palma e quello di cocco. Questo consiglio è valido per tutti, anche per chi in famiglia ha la necessità di seguire la dieta senza glutine perché celiaco.
- Tra gli obiettivi da perseguire per i più piccoli c'è la necessità di prevenire il sovrappeso e l'obesità e di combattere la sedentarietà, messaggio da tenere sempre presente anche tra i più grandi. Ricordiamo quanto sia importante il movimento nella vita di tutti i giorni: questo non si deve tradurre per forza in una attività organizzata, in palestra ad esempio, ma lo stile di vita deve essere attivo ogni giorno. Lasciamo a riposo l'auto o i mezzi di trasporto quando ci è

possibile, compreso l'ascensore.

- I LARN ci suggeriscono anche di incrementare il consumo di proteine vegetali, che troviamo nei legumi, come piselli, ceci, lenticchie, fagioli. Vi invito a leggere l'articolo a pagina 72 di questo numero, dove potete trovare qualche spunto per incrementare il consumo di legumi e di prodotto integrale! Teniamo presente che la ricerca del prodotto fortificato nel contenuto di proteine, tanto di moda tra gli scaffali dei supermercati, se non ci sono specifiche indicazioni (nello sportivo, nella persona anziana in malnutrizione, in altre specifiche patologie) è superfluo. Una alimentazione equilibrata, che preveda pasti completi di tutti i nutrienti, apporta già un contenuto di proteine sufficiente a soddisfare i fabbisogni.

Invito infine a consultare le porzioni standard dei secondi piatti, che potete trovare sul sito [celiachia.it](http://celiachia.it) > *Dieta senza glutine* > *Educazione alimentare* > *Consigli di educazione alimentare senza glutine* > *I gruppi alimentari* e a riflettere sulla quantità indicata rispetto a quelle che siamo abituati a consumare: non sembrano molto più ridotte? Per rispettare le porzioni indicate, il suggerimento è quello di comporre il nostro piatto con tutti i nutrienti: primo piatto o pane o patate (carboidrati), secondo piatto (proteine) e verdure, ce ne sarà a sufficienza! ♦

## Cosa significa PORZIONE STANDARD?

La porzione standard è la quantità di alimenti che si assume come unità di riferimento, è coerente con la tradizione alimentare e in accordo con le aspettative del consumatore.

La porzione standard è tradotta, dove possibile, in una misura domestica (ad esempio: tazza, cucchiaino, pezzo, fetta). La porzione standard ci dà un'idea, quindi, di quanto alimento assumere.

Si parla di porzione standard, ma come sempre è importante comprendere che ognuno di noi può avere necessità differenti. In base all'età, infatti, la quantità suggerita varia rispetto alla porzione standard, in alcuni casi è più bassa, in altri più alta. Ad esempio: la porzione standard di pasta per l'adulto è 80 g, nell'età evolutiva la quantità suggerita si discosta in base all'età, nel bambino di 2-3 anni è di 40 g, tra gli 11 e i 15 anni è di 100 g. Le porzioni si riferiscono all'alimento a crudo, eventualmente scongelato e al netto degli scarti. Il peso quindi dell'alimento che si va a consumare una volta cotto differisce in base al tipo di alimento e in base al tipo di cottura.