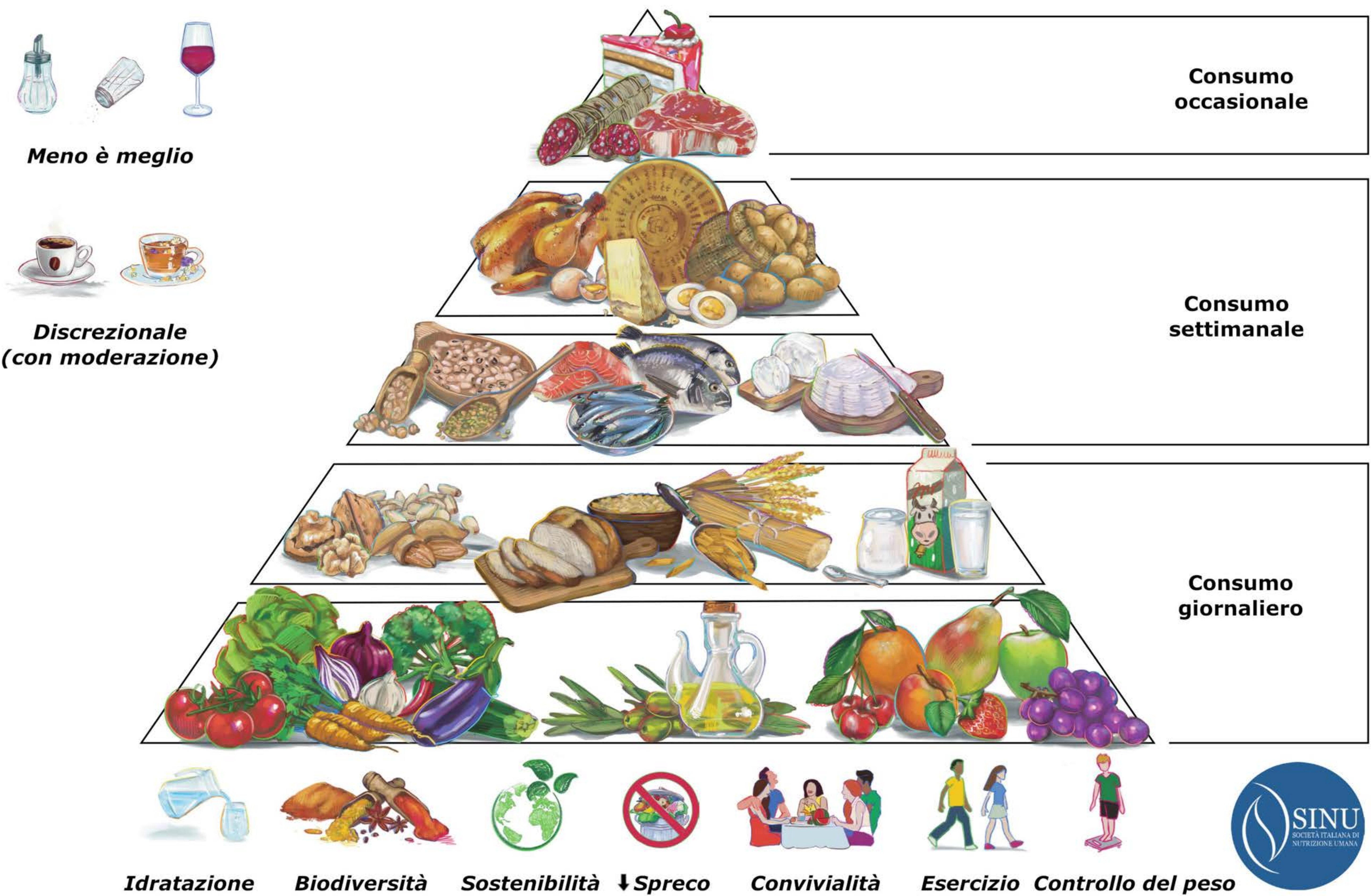


# LA NUOVA PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA SOCIETA' ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA (SINU)



## Base della piramide

### ALIMENTI DA CONSUMARE GIORNALMENTE

- **Frutta, verdura e olio extravergine di oliva (EVOO):** sono centrali per tradizione e benefici scientificamente documentati. In particolare, si sottolinea l'importanza dell'EVOO nella dieta Mediterranea
- **Cereali integrali:** promossi per il loro contenuto in fibre, vitamine e composti bioattivi, con un impatto glicemico inferiore rispetto ai cereali raffinati
- **Legumi e frutta a guscio:** fondamentali per l'apporto proteico vegetale e i benefici cardiovascolari
- **Latte e yogurt** (parzialmente scremati): raccomandati quotidianamente per il contenuto di calcio e nutrienti

Alla base della piramide troviamo anche comportamenti e valori dello stile di vita Mediterraneo, tra cui:

- **attività fisica** regolare
- **convivialità** e il valore dei pasti condivisi
- **prodotti locali**, stagionali e poco trasformati
- **riduzione dello spreco** alimentare
- **spezie ed erbe aromatiche** in sostituzione del sale
- **attenzione all'ambiente** e alla **biodiversità**

## Fascia intermedia

### ALIMENTI DA CONSUMARE SETTIMANALMENTE

- **Legumi e pesce:** principali fonti proteiche preferite; in particolare tra il pesce preferire il pesce azzurro per i suoi benefici cardiovascolari e il basso impatto ambientale
- **Carni bianche e uova:** consigliate con moderazione. Le uova, rivalutate, non sono più viste come critiche per il colesterolo.
- **Formaggi:** da preferire i formaggi freschi rispetto a quelli stagionati per il più basso contenuto di grassi
- **Patate:** da consumare con moderazione a causa del loro impatto glicemico

## Apice della piramide

### ALIMENTI DA CONSUMARE OCCASIONALMENTE

- **Carni rosse e lavorate, dolci e snack zuccherati:** da limitare fortemente, per il loro legame con malattie croniche (cardiovascolari, tumori, diabete).

Lo **zucchero**, il **sale** e l'**alcol** sono da moderare rigorosamente, in quanto responsabili ad oggi di molte malattie croniche. Il consumo di alcol non viene raccomandato, anche se vino e birra possono essere accettabili in occasioni speciali e con moderazione.