

Comunicato stampa
Roma, 28 genn 2026

Dieta, salute e buon senso (scientifico): la Società Italiana di Diabetologia commenta le nuove linee guida dietetiche Usa

- ***La Società Italiana di Diabetologia (SID) accoglie positivamente l'invito al ritorno al 'cibo vero', ma richiama al rigore scientifico***
- ***Bene ridurre gli alimenti ultra-processati, ma senza promuovere l'abitudine a carni rosse e grassi saturi (burro e formaggi grassi)***
- ***La dieta mediterranea resta il modello più efficace per la prevenzione metabolica e cardiovascolare***

Le nuove *Dietary Guidelines for Americans (DGA) 2025-2030*, pubblicate questo mese, segnano un cambio di passo nella politica nutrizionale statunitense, riportando al centro il concetto di 'cibo vero' e indicando come prioritaria la riduzione degli alimenti ultra-processati, ricchi di zuccheri aggiunti, sale e grassi di bassa qualità. Un'impostazione che la **Società Italiana di Diabetologia (SID)** valuta positivamente, pur con alcune precisazioni fondamentali per la salute metabolica e cardiovascolare. La grafica a corredo delle nuove linee guida, la cosiddetta 'piramide rovesciata', infatti può generare indesiderabili equivoci, perché sembra riportare in primo piano e sdoganare le carni rosse e i grassi saturi di derivazione animale, come formaggi grassi e burro.

Ma il messaggio chiave delle nuove *Dietary Guidelines for Americans* non è la 'piramide rovesciata', bensì tornare al cibo vero, ridurre gli alimenti ultra-processati e puntare su modelli alimentari capaci di prevenire le malattie croniche. La **Società Italiana di Diabetologia (SID)** accoglie con favore questo messaggio delle nuove *Dietary Guidelines for Americans*, ribadendo però un punto fondamentale per la salute metabolica e cardiovascolare: **grassi saturi e carni rosse non devono occupare troppo spazio in una dieta equilibrata**, soprattutto nelle persone con diabete, ma anche nella popolazione generale.

Nel testo delle nuove linee guida statunitensi è chiaramente specificato che i grassi saturi non dovrebbero superare il 10% dell'apporto calorico totale. "È un limite coerente con le raccomandazioni internazionali – commenta la professoressa Raffaella Buzzetti, presidente della SID – che va tradotto in scelte concrete: **meno carni rosse e lavorate, meno grassi animali, più fonti di grassi 'buoni', quelli polinsaturi (PUFA) di origine vegetale (frutta in guscio, semi, olio d'oliva) e marina (pesce azzurro e salmone)**".

"Parlare di *cibo vero* è molto importante - prosegue la professoressa **Buzzetti** - ma non tutto il cibo 'vero' ha lo stesso impatto sulla salute. E il cibo 'vero' della tradizione nord-americana è diverso dal cibo 'vero' della tradizione mediterranea. Il ritorno al cibo non industriale è un passo avanti, ma senza sostituire il cibo ultra-processato con grandi quantità di carne e formaggi grassi. Le evidenze scientifiche sono chiare: un consumo eccessivo di **grassi saturi** e **carni rosse**, in particolare se frequente e in porzioni abbondanti, è associato a un aumento del rischio cardiovascolare e a un peggior controllo metabolico. Questo vale per tutti, ma naturalmente ancora di più per chi convive con il diabete".

La SID concorda appieno sulla necessità di **ridurre drasticamente alimenti ultra-processati, zuccheri aggiunti e carboidrati raffinati**, riconosciuti come potenti *driver* dell'epidemia globale di obesità e diabete di tipo 2. Tuttavia, invita a non perdere di vista l'equilibrio complessivo della dieta. "Proteine sì, ma con varietà (non solo animali, ma anche vegetali) e di qualità - continua la Presidente SID -. Pesce, legumi, uova, carni bianche, latte e yogurt, frutta secca, semi, olive, avocado, cereali integrali e oli vegetali come l'olio extravergine di oliva – pilastro della dieta mediterranea – restano scelte di riferimento. Le **carni rosse e i grassi saturi** possono avere spazio, ma **non devono diventare protagonisti quotidiani dell'alimentazione**. Spazio anche, come ricordano le nuove linee guida, a cibi fermentati (es. crauti, kimchi, kefir, miso), favorevoli alla salute del microbiota intestinale, insieme ad un'abbondanza di fibre e vegetali".

Diabete e obesità sono la cartina di tornasole dell'impatto delle scelte alimentari sulla salute pubblica. "Un'alimentazione equilibrata, ricca di fibre, con grassi di buona qualità e un apporto controllato di proteine animali, migliora la sensibilità insulinica e riduce le complicanze cardiovascolari – ricorda Il professor **Riccardo Bonadonna**, presidente eletto della SID". "La prevenzione a tavola – prosegue la professoressa Buzzetti - va costruita su **modelli alimentari sostenibili nel tempo**, rispettando le tradizioni culturali, ma con un occhio attento alle evidenze scientifiche. E la **dieta mediterranea** continua a rappresentare uno dei migliori esempi di 'cibo vero', che protegge la salute: ricca di alimenti prevalentemente vegetali e di fibre, povera di grassi saturi e capace di ridurre il rischio di diabete, malattie cardiovascolari e mortalità". **"Insomma 'cibo vero' sì, ma attenzione a**

grassi saturi e carni rosse: meno spazio nel piatto, più salute per tutti
– conclude la presidente SID”.

Gli Stati Uniti sono nel pieno di un'emergenza sanitaria. Quasi il 90% della spesa sanitaria è generata dalle malattie croniche, in gran parte legate non a fattori genetici, ma ad uno stile di vita caratterizzato da cattive abitudini alimentari e sedentarietà. Il modello alimentare americano, sempre più basato su cibi ultra-processati, ha prodotto effetti devastanti: oltre il 70% degli adulti è in sovrappeso o obeso e quasi un adolescente su tre tra i 12 e i 17 anni presenta una condizione di prediabete. Per decenni – si legge nelle linee guida - gli incentivi federali hanno favorito alimenti di bassa qualità e altamente processati, insieme a un approccio centrato sull'intervento farmacologico, più che sulla prevenzione. Questa crisi è il risultato di scelte politiche sbagliate, di una ricerca nutrizionale insufficiente e della mancanza di coordinamento tra istituzioni federali, statali e locali e il settore privato. Di qui il potente richiamo al ritorno al cibo 'vero'. Basta solo intendersi su cosa sia.

Ufficio Stampa SID – Società Italiana di Diabetologia

Maria Rita Montebelli - +39 335 318642 – mariarita.montebelli@gmail.com

Andrea Sermonti - +39 334 1181140 – an.sermonti@gmail.com