

# CI SONO NOVITÀ NEI NUOVI LARN 2024

L'importanza dell'alimentazione vegetale e della prevenzione per sale, zuccheri e grassi saturi, nonché un ampliamento degli alimenti inclusi nelle porzioni standard



## **Cosa sono i Larn**

I LARN sono il documento tecnico-scientifico più importante per i nutrizionisti italiani perché definiscono i fabbisogni della dieta nei diversi gruppi della nostra popolazione ai fini della prevenzione di carenze nutrizionali, eccedenza ponderale e malattie cronico-degenerative.  
<https://sinu.it/larn/>

Di **Giulia Cairella**  
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA  
COMITATO DI COORDINAMENTO LARN

Dopo un lavoro durato quattro anni e l'impegno di più di 100 esperti, la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha pubblicato la V Revisione dei LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana che recepisce gli aggiornamenti scientifici e i documenti internazionali degli ultimi 10 anni in tema di valori di riferimento per la dieta. Tra gli aggiornamenti di questa edizione, si modificano i **valori mediani di peso per l'età evolutiva** e si adottano quelli definiti dalla Organizzazione Mondiale della Sanità e condivisi dalla Società Italiana di

Pediatria, un po' più bassi rispetto a quelli utilizzati nella precedente revisione: poiché il calcolo del fabbisogno calorico si basa sul peso di riferimento, in questa edizione i fabbisogni di energia dei bambini italiani sono leggermente più bassi, in linea - insieme alla riduzione della sedentarietà - con gli obiettivi di **prevenzione per il sovrappeso in età evolutiva**.

Passando ai nutrienti, le principali novità riguardano una maggiore propensione verso un'alimentazione vegetale, unitamente a una **limitazione dei consumi di sale, zuccheri e grassi saturi**, nonché un ampliamento degli alimenti inclusi nelle porzioni standard.

L'**apporto proteico** dovrebbe fornire dal 12 al 20% delle calorie totali della dieta, con