

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

la raccomandazione però di aumentare il consumo delle **proteine vegetali** (quindi legumi e cereali) in rapporto all'introito proteico generale. Aumentano anche i fabbisogni di alcuni minerali come **magnesio e potassio** e questa indicazione favorisce un **maggiore consumo di frutta, verdura, cereali integrali e legumi**, ancora poco rappresentati nella dieta degli italiani; aumentano anche i valori di riferimento di alcune vitamine, tra cui **vitamina A, B6 e B12** in linea con le indicazioni dell'Agenzia Europea della Sicurezza Alimentare (EFSA) ed i consumi più recenti della popolazione italiana. Si conferma l'importanza di mantenere in tutte le età della vita un adeguato stato nutrizionale per la **vitamina D**, attraverso la dieta e la corretta esposizione alla luce solare, ricorrendo alla supplementazione quando indicata dal medico curante.

Scende di poco la quantità raccomandata di **calcio** anche nella donna post-menopausa (da 1250 mg a 1100 mg) come consigliato dall'EFSA, prendendo atto della difficoltà di raggiungere i valori indicati in precedenza con la sola alimentazione: oltre che nei latticini, il calcio si trova anche in alcune verdure a foglia verde e nell'acqua, in diversa misura a seconda delle fonti; quindi, berne almeno 2 litri al giorno consente di raggiungere un doppio obiettivo e cioè quello di una buona idratazione e di aumentare l'apporto di minerali.

Sempre da **limitare gli apporti di sodio** (non oltre 2 grammi al giorno per gli adulti e 1,6 grammi al giorno sopra i 65 anni), **zuccheri semplici** (15%, dato dalla somma di quelli naturalmente contenuti negli alimenti e degli eventuali zuccheri aggiunti) e **grassi saturi** (10%) in quanto obiettivi nutrizionali per la prevenzione soprattutto delle malattie di tipo cardiometabolico; è stato eliminato invece, rispetto alla precedente edizione, il limite di 300 mg al giorno per il **colesterolo** alla luce degli studi che hanno evidenziato la minore importanza relativa dell'assunzione di colesterolo rispetto a quella dei grassi saturi, cui esso è abbastanza strettamente legato. Da ridurre



INSERITO NEI NUOVI LARN ANCHE IL CONFRONTO DELLE VARIAZIONI IN PESO DEI CIBI DA CRUDO A COTTO

al minimo gli **acidi grassi trans** dei cibi industriali.

Inoltre, l'elenco delle porzioni standard dei vari tipi di alimenti e bevande è stato ampliato anche con l'inserimento di **alimenti tradizionali di diverse culture** entrati ormai nelle abitudini alimentari degli italiani; è auspicabile che questi riferimenti siano considerati anche per l'etichettatura nutrizionale. Per la prima volta, infine, sono inserite le **variazioni in peso delle porzioni standard di alcuni alimenti da crudi a cotti** e una tabella pratica di confronto tra **porzione standard e quantità suggerite** dalle Linee Guida per alimenti di frequente consumo nell'età evolutiva: entrambe queste novità sono un utile riferimento sia per la dietoterapia che per la ristorazione collettiva. ♦

IN SINTESI

QUALI ALIMENTI?

Ampliato l'elenco anche attraverso l'inserimento di alimenti tradizionali di diverse culture entrati ormai nelle abitudini alimentari degli italiani.

FABBISOGNI MEDI

Sono riportati secondo esempi dimostrativi in base alla statura e al peso, e considerando anche i livelli di attività fisica (LAF) che variano da uno stile di vita sedentario, ad uno anche molto attivo.

PORZIONI STANDARD

Sono "tradotte" in una misura domestica comune (tazza, cucchiaino, pezzo, fetta...) per suggerire esempi pratici ai professionisti ma anche per facilitare la comprensione dell'entità nel singolo individuo.

COLESTEROLO

Eliminato il limite di 300 mg al giorno, per la scarsa importanza relativa alla sua assunzione rispetto a quella dei grassi saturi.