VADE _

Sulla cucina italiana

Evidenze scientifiche e benefici sulla salute

MECUM

VADE _

Sulla cucina italiana

Evidenze scientifiche e benefici sulla salute

MECUM

Colophon

Vademecum sulla cucina italiana.
Evidenze scientifiche e benefici
per la salute

Ottobre 2026

Promosso da:
Ministero degli Affari Esteri e della
Cooperazione Internazionale

Testo e curatela scientifica:
Fondazione OnFoods

Progetto grafico e impaginazione:
Dinamo

Indice

INTRODUZIONE 6

LA CUCINA ITALIANA COME PATRIMONIO CULTURALE E MODELLO SALUTARE 9

GLI INGREDIENTI DISTINTIVI DELLA CUCINA ITALIANA 15

L'EQUILIBRIO DEL PASTO E DELLA DIETA 39

TECNICHE DI PREPARAZIONE E METODI DI COTTURA 43

STAGIONALITÀ, BIODIVERSITÀ E SOSTENIBILITÀ 47

CONVIVIALITÀ, STILE DI VITA E BENESSERE 51

MITI E FALSE CREDENZE SULLA CUCINA ITALIANA 55

LA CUCINA ITALIANA NELLE DIVERSE FASI DELLA VITA 63

LA RISTORAZIONE NELLA PROMOZIONE DELLA SALUTE ATTRAVERSO LA CUCINA ITALIANA 71

LA CUCINA ITALIANA COME INVESTIMENTO PER LA SALUTE PUBBLICA 75

Introduzione

La cucina italiana rappresenta un esempio di come tradizione gastronomica ed evidenze scientifiche possano convergere nel definire un modello alimentare capace di promuovere contemporaneamente salute, sostenibilità, identità culturale e qualità della vita.

I benefici associati alla cucina italiana non derivano esclusivamente dalle proprietà dei singoli alimenti che la caratterizzano, ma soprattutto dall'insieme delle scelte alimentari, delle modalità di preparazione, della composizione dei pasti e delle abitudini di consumo che, nel loro complesso, definiscono un modello alimentare equilibrato e coerente con i principi della Dieta Mediterranea, pur conservando le caratteristiche distintive che ne definiscono l'unicità.

Il vademecum, sviluppato avvalendosi della collaborazione scientifica della Fondazione OnFoods, nasce con l'obiettivo di raccogliere e sintetizzare le evidenze scientifiche più aggiornate sul ruolo della cucina italiana nella promozione della salute e del benessere della popolazione. Attraverso un approccio rigoroso ma divulgativo, il documento valorizza la cucina italiana quale espressione del modello alimentare mediterraneo, salutare e sostenibile, illustrando come alimenti, preparazioni, modalità di consumo e stile di vita concorrano a produrne gli effetti favorevoli sulla salute.

Il vademecum si propone inoltre di promuovere una comunicazione basata sulle evidenze scientifiche, contribuendo a superare non solo le semplificazioni, ma anche le false credenze ancora diffuse. I contenuti affrontano i principali elementi che caratterizzano questo modello alimentare: il ruolo degli alimenti distintivi della tradizione italiana e le loro caratteristiche nutrizionali, l'equilibrio del pasto e della dieta, le tecniche di preparazione e di cottura che consentono di preservarne il valore nutrizionale, la valorizzazione della stagionalità e della biodiversità, il rapporto tra convivialità, stile di vita e salute.

Particolare attenzione viene inoltre dedicata al contributo che la cucina italiana può offrire nelle diverse fasi della vita, nel contesto della ristorazione e nell'ambito delle strategie di prevenzione e promozione della salute pubblica. Ogni capitolo è sviluppato sulla base delle evidenze scientifiche disponibili e corredato da esempi tratti dalla tradizione gastronomica italiana, con l'obiettivo di tradurre le conoscenze scientifiche in messaggi chiari e applicabili.

Attraverso un approccio multidisciplinare, il vademecum intende contribuire alla valorizzazione della cucina italiana come espressione di questo modello alimentare, capace di promuovere la salute delle persone e di favorire sistemi alimentari più sostenibili, preservando al contempo la ricchezza delle tradizioni e la qualità delle produzioni che ne costituiscono l'identità.

Parole chiave e dieci regole dai capitoli del vademecum

La salute si costruisce attraverso l'equilibrio della dieta, le modalità di preparazione e le abitudini di ogni giorno. La cucina italiana offre strumenti concreti per tradurre questi principi in scelte gustose e sostenibili.

Tradizione/Identità

Valorizza le tradizioni della cucina italiana che favoriscono un'alimentazione sana.

Qualità

Scegli e combina gli ingredienti che caratterizzano la cucina italiana.

Equilibrio

Varia gli alimenti e rispetta porzioni e frequenze di consumo.

Semplicità

Valorizza le materie prime con preparazioni e cotture appropriate.

Sostenibilità

Segui le stagioni, valorizza il territorio e riduci gli sprechi.

Convivialità

Condividi il piacere della tavola per sostenere le relazioni sociali e favorire il benessere.

Consapevolezza

Supera i luoghi comuni e scegli sulla base delle evidenze scientifiche.

Adattabilità

Adatta le preparazioni alle esigenze delle diverse fasi della vita.

Fuori casa

Scegli pasti equilibrati anche fuori casa.

Prevenzione

Investi nella conoscenza per promuovere la salute.

LA CUCINA ITALIANA COME PATRIMONIO CULTURALE E MODELLO SALUTARE

Parte 1

Il legame tra tradizione italiana e Dieta Mediterranea

La cucina italiana rappresenta un patrimonio alimentare in cui cultura, territorio, tradizioni e pratiche quotidiane si intrecciano con un profilo nutrizionale che presenta numerosi elementi favorevoli alla salute.

Pur nella grande varietà delle **tradizioni regionali**, molti dei suoi tratti caratteristici trovano una chiara corrispondenza nei **principi della Dieta Mediterranea**, uno dei modelli alimentari maggiormente studiati dalla ricerca scientifica nazionale e internazionale per il suo impatto sulla **prevenzione** di diverse malattie e sulla riduzione delle loro complicanze.

Studi osservazionali condotti in popolazioni diverse hanno ripetutamente associato una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea a una minore mortalità complessiva e a un rischio inferiore di sviluppare diverse **malattie croniche non trasmissibili**, in particolare **patologie cardiovascolari** e **diabete di tipo 2**. Queste associazioni trovano inoltre sostegno in studi di intervento e in *trial* clinici randomizzati, che hanno permesso di valutare in modo più diretto gli effetti del modello mediterraneo sui principali fattori di rischio e sugli esiti di salute.

Le evidenze disponibili sono particolarmente solide nell'ambito della **salute cardiovascolare**. Una maggiore aderenza al modello mediterraneo è stata associata a un migliore **profilo lipidico**, a un controllo più favorevole della **pressione arteriosa** e a effetti positivi su diversi indicatori di **stress ossidativo** e di **infiammazione**. Questi effetti sono fondamentali anche per la **salute metabolica** e la Dieta Mediterranea è stata associata a un rischio più basso di **diabete di tipo 2**, contribuendo al miglioramento del **controllo glicemico** e di diversi parametri cardiometabolici. Tali risultati sono biologicamente plausibili alla luce dell'ottimale combinazione di nutrienti e composti bioattivi che caratterizza questo modello.

Un altro elemento chiave a sostegno della Dieta Mediterranea è il controllo del **peso corporeo**. Nel complesso, le evidenze disponibili indicano che una maggiore aderenza al modello mediterraneo non favorisce l'aumento di peso e può contribuire sia alla prevenzione dell'eccesso ponderale sia alla perdita di peso, in particolare quando associata a una moderata restrizione energetica e all'attività fisica. Questo effetto è fondamentale, considerato che l'eccesso di peso aumenta il rischio di sviluppare malattie metaboliche e croniche.

Ulteriori evidenze scientifiche riguardano la relazione con i **tumori**, l'**invecchiamento sano**, la **funzione cognitiva** e la **salute neurodegenerativa**. In questi ambiti, numerosi studi osservazionali e diverse revisioni sistematiche suggeriscono associazioni favorevoli, sebbene il grado di certezza e la forza dell'evidenza non siano uniformi per tutti gli *outcome*. La solidità delle conclusioni scientifiche varia in funzione dell'esito considerato, del disegno degli studi e della possibilità di controllare i numerosi fattori di confondimento legati allo **stile di vita**.

Sebbene la **Dieta Mediterranea** non coincida con una singola cucina nazionale e si sia sviluppata storicamente in diverse popolazioni del bacino mediterraneo, la **tradizione italiana** ne costituisce una delle **espressioni storiche più riconoscibili**. Molte preparazioni tradizionali italiane mostrano concretamente come i principi nutrizionali del modello mediterraneo possano tradursi in **piatti semplici** e **culturalmente radicati**, spesso accompagnati da pratiche sociali, conoscenze, tecniche di preparazione, stagionalità, convivialità e trasmissione intergenerazionale del sapere alimentare.

Questi aspetti assumono particolare importanza anche dal punto di vista dell'**aderenza**. Un modello alimentare può produrre benefici per la salute della popolazione soltanto

Più si segue la Dieta Mediterranea, meno si rischia di ingrassare.
Lo mostrano 6 studi che hanno seguito nel tempo oltre 244.000 adulti: chi aderisce di più a questo modello ha un rischio più basso di sovrappeso e obesità.

(Lotfi et al., 2022)

se è **mantenibile nel tempo**. Gusto, familiarità, **accessibilità degli ingredienti**, capacità culinarie e dimensione conviviale non sono quindi elementi marginali, ma possono contribuire alla sostenibilità pratica delle scelte alimentari e alla loro integrazione nella **vita quotidiana**.

La rilevanza della cucina italiana per la salute risiede nella **qualità degli alimenti** e delle preparazioni e nella struttura del modello alimentare che la tradizione ha contribuito a costruire.

Un modello caratterizzato da prevalenza di alimenti vegetali, varietà, moderazione, olio extravergine di oliva come principale grasso da condimento, adeguata presenza di legumi e cereali, preferibilmente integrali, consumo equilibrato degli alimenti di origine animale.

È proprio su questa convergenza tra tradizione culinaria, modello mediterraneo ed evidenza scientifica che si fonda l'interesse contemporaneo per **la cucina italiana come patrimonio culturale** e, al tempo stesso, come possibile **strumento di promozione della salute**. Il suo valore non deriva dunque soltanto dalla continuità con il passato, ma anche dalla possibilità di riconoscere, all'interno di quella tradizione, principi alimentari che la ricerca scientifica ha progressivamente associato alla prevenzione delle principali malattie croniche e alla **promozione di una vita più lunga** e **in buona salute**.

Le **evidenze** a sostegno del modello mediterraneo non derivano esclusivamente da studi condotti in altri Paesi. Un consistente corpo di ricerca epidemiologica italiana, in particolare le **coorti Moli-sani, EPIC-Italy e ILSA**, ha documentato associazioni tra una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea e diversi esiti di salute favorevoli, tra cui una minore mortalità. A queste osservazioni si affiancano studi italiani di intervento randomizzati che hanno mostrato effetti favorevoli del modello mediterraneo su **fattori di rischio cardiometabolici, funzione endoteliale, infiammazione, controllo glicemico e parametri antropometrici**.

Nel complesso, questi risultati forniscono una base scientifica specificamente italiana che integra e rafforza le più ampie evidenze internazionali sul modello mediterraneo e contribuisce a sostenere l'importanza di promuovere la cucina italiana nel nostro paese e nel mondo.

GLI INGREDIENTI DISTINTIVI DELLA CUCINA ITALIANA

Parte 2

Ricchezza degli ingredienti per la promozione della salute

La cucina italiana si caratterizza per una straordinaria ricchezza di ingredienti, frutto della diversità climatica, geografica e culturale del Paese.

Descrivere in modo esaustivo tutti gli alimenti che definiscono l'identità della cucina italiana sarebbe impossibile. Inoltre, nessun singolo alimento è di per sé responsabile dei benefici ad essa associati, che derivano invece dall'insieme delle scelte alimentari, delle ricette e delle modalità di consumo che la caratterizzano.

Tuttavia, alcuni alimenti rappresentano elementi particolarmente distintivi della tradizione gastronomica italiana, sia per la loro diffusione nelle diverse cucine regionali sia per il ruolo che rivestono all'interno di un modello alimentare coerente con i principi della Dieta Mediterranea. Le evidenze scientifiche disponibili consentono oggi di comprenderne meglio il contributo alla qualità complessiva della dieta, pur ricordando che i loro effetti sulla salute non possono essere considerati isolatamente, ma vanno interpretati nel contesto dell'intero modello alimentare.

Le sezioni che seguono illustrano alcuni tra gli alimenti più rappresentativi della cucina italiana, evidenziandone il ruolo nutrizionale, la rilevanza nella tradizione gastronomica e il contributo che, insieme agli altri elementi del modello alimentare, possono offrire alla promozione della salute.

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

L'olio extravergine di oliva rappresenta uno degli elementi più distintivi della cucina italiana e costituisce il principale grasso da condimento della tradizione mediterranea. La sua presenza attraversa l'intero patrimonio gastronomico nazionale, caratterizzando preparazioni semplici e complesse, dalle verdure ai cereali, dai legumi al pesce. Più che un semplice ingrediente, l'olio extravergine di oliva rappresenta un **elemento di connessione** tra i diversi alimenti, contribuendo a definire il profilo nutrizionale e sensoriale della cucina italiana.

Le evidenze scientifiche riconoscono all'olio extravergine d'oliva un ruolo centrale nei benefici associati alla Dieta Mediterranea. Oltre all'elevato contenuto di acidi grassi monoinsaturi, è una fonte naturale di vitamina E e di numerosi composti bioattivi, tra cui polifenoli e altri componenti ad attività antiossidante, che contribuiscono alla protezione cellulare dallo stress ossidativo e sono associati a effetti favorevoli sulla salute cardiovascolare e metabolica.

> L'olio d'oliva è tra gli alimenti più studiati. Una revisione che riunisce 31 meta-analisi, cioè studi che a loro volta mettono insieme i risultati delle ricerche disponibili, supporta benefici per il cuore e i fattori di rischio cardiovascolare, per alcuni tumori, diabete e mortalità complessiva.
>
> (Chiavarini et al., 2024)

Numerosi studi osservazionali e *trial* di intervento hanno dimostrato che il consumo abituale di olio extravergine di oliva, nell'ambito di un modello alimentare mediterraneo, è associato a una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari e di altre patologie croniche, nonché della mortalità complessiva.

L'importanza dell'olio extravergine di oliva nella cucina italiana non risiede tuttavia esclusivamente nelle sue proprietà nutrizionali. Esso svolge infatti un ruolo fondamentale anche sul piano gastronomico, contribuendo a valorizzare le caratteristiche sensoriali delle preparazioni e favorendo l'uso quotidiano di alimenti di origine vegetale, quali ortaggi, legumi e cereali.

La componente lipidica favorisce inoltre l'assorbimento intestinale di numerosi composti liposolubili naturalmente presenti negli alimenti vegetali, tra cui carotenoidi come il licopene del pomodoro e il β-carotene delle carote e degli ortaggi a foglia verde, oltre alle vitamine liposolubili. La tradizionale associazione tra olio extravergine di oliva e ortaggi, ampiamente diffusa nella cucina italiana, non è soltanto una scelta gastronomica, ma contribuisce anche a migliorare la biodisponibilità di numerosi composti bioattivi. Un esempio emblematico è l'abbinamento tra **pomodoro e olio** extravergine di oliva, presente in preparazioni iconiche come la **pasta al pomodoro**, la **bruschetta** o la **caprese**, nel quale il condimento non solo esalta le caratteristiche sensoriali del piatto, ma favorisce anche l'assorbimento del licopene e altri composti protettivi.

L'olio extravergine di oliva sostituisce inoltre, tradizionalmente, altri grassi da condimento, rappresentando la principale fonte di lipidi aggiunti nella cucina italiana. Il suo impiego, sia a crudo sia nelle comuni preparazioni culinarie, contribuisce a definire un modello alimentare coerente con le raccomandazioni nutrizionali attuali, senza rinunciare al gusto e alla semplicità delle preparazioni.

Il suo consumo deve comunque inserirsi nel contesto di una dieta varia ed equilibrata e nel rispetto delle **porzioni raccomandate**, ad esempio con un consumo suggerito di 3 porzioni (10 mL) al giorno per una dieta da 2000 kcal.

PASTA

La pasta rappresenta uno degli alimenti simbolo della cucina italiana e uno degli elementi che meglio ne esprimono i principi nutrizionali. Diffusa in numerose varianti regionali, essa è molto più di una semplice fonte di carboidrati: costituisce la base di un'infinità di preparazioni che valorizzano ingredienti diversi e favoriscono la costruzione di pasti equilibrati, vari e coerenti con i principi della Dieta Mediterranea.

Uno dei principali punti di forza della pasta è la sua **straordinaria versatilità.** La tradizione gastronomica italiana l'ha progressivamente associata a ortaggi, legumi, pesce, erbe aromatiche, olio extravergine di oliva e, più occasionalmente, a carne e formaggi, dando origine a preparazioni che combinano alimenti appartenenti a **gruppi diversi**. Piatti come la **pasta e fagioli**, la **pasta e ceci**, la **pasta al pomodoro**, la **pasta con le sarde**, **le orecchiette con le cime di rapa**, oltre a numerose ricette regionali a base di verdure, dimostrano come la pasta rappresenti il punto d'incontro tra gli elementi distintivi della cucina italiana, contribuendo alla realizzazione di pasti completi dal punto di vista nutrizionale.

Non tutti gli alimenti che contengono carboidrati fanno salire la glicemia allo stesso modo. Per misurarlo sui prodotti che troviamo in commercio, i ricercatori hanno testato 141 alimenti italiani, pasta compresa, scelti tra quelli che forniscono oltre l'80% dei carboidrati della nostra dieta.

(Scazzina et al., 2016)

La pasta apporta prevalentemente carboidrati complessi, che rappresentano la principale fonte di energia raccomandata nell'ambito di una dieta equilibrata. Una sua caratteristica peculiare è inoltre **l'indice glicemico** generalmente **medio-basso**, inferiore a quello di molti altri alimenti amidacei, grazie anche alla particolare struttura della pasta, che rende l'amido meno rapidamente accessibile agli enzimi digestivi.

Oltre all'apporto di carboidrati, la pasta contribuisce anche all'introduzione di una quota di proteine vegetali e il suo valore nella cucina italiana non può essere interpretato isolatamente, ma nel contesto delle preparazioni nelle quali viene inserita. L'associazione con legumi migliora la qualità proteica complessiva del pasto, quella con ortaggi aumenta l'apporto di fibra, vitamine e composti bioattivi, mentre l'impiego dell'olio extravergine di oliva contribuisce ad arricchire il profilo nutrizionale e a favorire la biodisponibilità dei diversi composti liposolubili.

La pasta rappresenta inoltre un alimento **economicamente accessibile**, caratteristica che, nei secoli, ne ha favorito l'ampia diffusione in tutte le classi sociali e che ancora oggi contribuisce a rendere possibile un'alimentazione equilibrata anche in presenza di risorse economiche limitate.

La ricchezza della cucina italiana si riflette anche nella straordinaria **varietà di formati** e preparazioni che caratterizzano la pasta. Dalle **paste fresche** alle **paste secche**, fino alle numerose **specialità regionali**, ogni territorio ha sviluppato ricette legate alle produzioni locali, alle tradizioni agricole e alle disponibilità stagionali. Questa biodiversità gastronomica testimonia la capacità della cucina italiana di adattarsi ai diversi contesti territoriali, valorizzando le risorse locali senza rinunciare ai principi di equilibrio che la caratterizzano.

Inserita all'interno di una dieta varia, ricca di alimenti vegetali e consumata nelle porzioni raccomandate, la pasta continua a rappresentare uno degli alimenti che meglio esprimono la capacità della cucina italiana di coniugare semplicità, accessibilità, tradizione e qualità nutrizionale.

FRUTTA E ORTAGGI

Frutta e ortaggi rappresentano uno dei pilastri della cucina italiana e della Dieta Mediterranea. La loro presenza quotidiana, la straordinaria varietà di specie e cultivar e il forte legame con la stagionalità e il territorio contribuiscono a rendere la cucina italiana **uno dei modelli alimentari più ricchi di alimenti di origine vegetale**. Dalle verdure a foglia agli ortaggi da frutto, dagli agrumi ai piccoli frutti, la biodiversità vegetale italiana costituisce un patrimonio gastronomico e nutrizionale di grande valore.

Dal punto di vista nutrizionale, frutta e ortaggi apportano acqua, fibra alimentare, vitamine, minerali e un'ampia gamma di composti fitochimici, tra cui polifenoli, carotenoidi e glucosinolati, associati a numerosi effetti favorevoli per la salute.

La cottura non toglie sempre valore a frutta e verdura. Alcune sostanze utili, come la vitamina C, possono diminuire; altre, come i carotenoidi di pomodoro e carota, diventano più facili da assorbire. Dipende da come, per quanto tempo e a che temperatura si cuoce.

(Narra et al., 2024)

Un consumo regolare e vario di questi alimenti è associato a un minor rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, alcuni tumori e di mortalità per tutte le cause, motivo per cui tutte le principali linee guida nutrizionali ne raccomandano un consumo quotidiano ad ogni pasto.

Nella cucina italiana, **frutta e ortaggi non sono soltanto contorni**, ma spesso costituiscono **il cuore delle preparazioni tradizionali.** Piatti come il **minestrone**, la **caponata**, la **ribollita**, la **vignarola**, **prosciutto e melone** o la **parmigiana di melanzane** testimoniano come gli alimenti vegetali siano protagonisti di ricette equilibrate e profondamente radicate nelle tradizioni regionali.

Tra gli ortaggi simbolo della cucina italiana, il **pomodoro** occupa certamente un posto di rilievo. Oltre a rappresentare una delle principali fonti alimentari di licopene, carotenoide dalle proprietà protettive e antiossidanti, costituisce un esempio di come la tradizione culinaria possa valorizzare le caratteristiche nutrizionali degli alimenti. La preparazione di **passate, salse e pelati**, ampiamente diffusa nella cucina italiana, può infatti **aumentare la biodisponibilità** di questo composto rispetto a quella del pomodoro fresco.

La ricchezza della cucina italiana si riflette anche nell'**ampia varietà di frutta e ortaggi tipici** dei diversi **territori**. Tra i numerosi esempi si possono ricordare il **Pomodoro di Pachino IGP**, il **Limone di Sorrento IGP**, **l'Arancia rossa di Sicilia IGP**, il **Radicchio Rosso di Treviso IGP**, la **Mela di Valtellina IGP**, lo **Scalogno di Romagna** e molte altre produzioni che testimoniano il legame tra biodiversità agricola, territorio e tradizione gastronomica. Gli **agrumi**, in particolare, caratterizzano numerose preparazioni del sud Italia, sia dolci sia salate, contribuendo non solo all'apporto di vitamina C e di altri composti bioattivi, ma anche ad arricchire il profilo sensoriale dei piatti. Analogamente, ortaggi come **cavoli**, **verze**, **cicoria** e **cime di rapa** rappresentano ingredienti identitari di molte cucine regionali e apportano fibra, folati e numerosi composti fitochimici di interesse per la salute, tra cui glucosinolati, particolarmente caratteristici delle brassicacee, e diversi composti polifenolici.

Questa biodiversità consente di diversificare l'apporto di vitamine, minerali e composti bioattivi, contribuendo alla qualità nutrizionale complessiva della dieta e rappresentando uno degli elementi distintivi della cucina italiana.

FRUTTA A GUSCIO

Noci, mandorle, nocciole, pistacchi e pinoli fanno parte da secoli della tradizione alimentare italiana e rappresentano un ulteriore esempio dello stretto legame tra cucina, territorio e biodiversità. Questi prodotti sono tradizionalmente consumati tal quali o utilizzati come ingredienti; infatti, entrano in numerose preparazioni regionali, dalle salse e condimenti come il **pesto** fino a piatti salati e preparazioni dolci come la **torta della nonna a base di pinoli**, gli **amaretti**, la **crema di nocciole** o il **gelato al pistacchio**. Anche in questo caso, la varietà delle produzioni riflette quella dei territori, con numerose cultivar e produzioni tipiche distribuite lungo tutta la Penisola. Tra le numerose produzioni territoriali si possono ricordare, a titolo esemplificativo, la **Nocciola del Piemonte IGP**, il **Pistacchio Verde di Bronte DOP** e la **Mandorla di Avola**, accanto a molte altre produzioni locali.

Circa 30 grammi di frutta a guscio al giorno, più o meno una manciata, sono stati associati a un rischio di malattie del cuore più basso di circa un quinto. Il dato emerge dai risultati di 28 grandi studi che hanno seguito nel tempo quasi 1,9 milioni di persone. In 18 studi sperimentali, la frutta a guscio ha anche avuto un effetto di riduzione del colesterolo anche se l'associazione è stata definita probabile.

(Arnesen et al., 2023)

Dal punto di vista nutrizionale, la frutta a guscio è caratterizzata da **un'elevata densità di nutrienti**: apporta prevalentemente acidi grassi insaturi, proteine di origine vegetale, fibra, vitamine e minerali, oltre a numerosi composti bioattivi, tra cui polifenoli e fitosteroli. La composizione varia, tuttavia, tra le diverse specie: le noci, ad esempio, si distinguono per il contenuto di acido α-linolenico, un acido grasso omega-3 di origine vegetale, mentre mandorle e nocciole sono particolarmente ricche di acidi grassi monoinsaturi e vitamina E.

Le evidenze scientifiche disponibili associano il consumo regolare di frutta a guscio, nell'ambito di una dieta equilibrata, a effetti favorevoli soprattutto sulla **salute cardiovascolare**, con benefici sul profilo lipidico e un'associazione con un minor rischio di eventi cardiovascolari. Nonostante l'elevata densità energetica, il consumo nelle porzioni raccomandate non deve pertanto essere interpretato semplicemente in funzione dell'apporto calorico, ma ancora una volta nel contesto della qualità complessiva della dieta.

La loro presenza nella cucina italiana mostra in particolare come alimenti ad elevata qualità nutrizionale possano essere integrati in preparazioni semplici e profondamente legate ai territori.

PESCE

Il pesce rappresenta una **componente importante della cucina italiana**, sebbene la sua presenza vari considerevolmente tra le diverse aree del Paese in funzione delle caratteristiche geografiche e delle tradizioni locali. Dalle coste del Mediterraneo ai grandi laghi del Nord, fino ai corsi d'acqua interni, la disponibilità di specie diverse ha contribuito allo sviluppo di una straordinaria varietà di preparazioni regionali, rendendo il pesce uno degli alimenti che meglio esprimono il legame tra alimentazione, territorio e cultura gastronomica.

Dal punto di vista nutrizionale, il pesce rappresenta una **fonte di proteine** ad elevato valore biologico e altamente digeribili, oltre a fornire **vitamine del gruppo B, vitamina D, iodio, selenio** e altri micronutrienti essenziali. Le specie più ricche di lipidi, come **pesce azzurro** e **salmone**, apportano inoltre quantità significative di **acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena,** coinvolti nel mantenimento della **salute cardiovascolare** e della **normale funzione cerebrale**. Per questi motivi, le linee guida nutrizionali raccomandano un consumo regolare di pesce (almeno 2 porzioni a settimana) nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata.

Il DHA, un acido grasso della serie omega-3 presente soprattutto nel pesce azzurro, contribuisce al normale funzionamento del cervello. Lo ha riconosciuto nel 2010 l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, indicando come riferimento un apporto di 250 mg al giorno.

(EFSA, 2010)

La cucina italiana valorizza questi alimenti attraverso preparazioni generalmente semplici, che ne preservano le caratteristiche nutrizionali e sensoriali. **Cotture al forno, al cartoccio, al vapore o in umido**, abbinate all'uso di **olio extravergine di oliva, erbe aromatiche, agrumi e ortaggi di stagione**, consentono di ottenere piatti equilibrati senza ricorrere a condimenti eccessivamente ricchi di grassi o di sale.

Un ulteriore elemento distintivo della tradizione italiana è rappresentato dalla valorizzazione di un'**ampia biodiversità di specie ittiche**. Accanto ai pesci di maggiore valore commerciale, molte ricette regionali utilizzano anche specie locali meno conosciute, contribuendo a diversificare la dieta e a preservare un patrimonio gastronomico profondamente legato ai territori. Le **sarde a beccafico**, il **brodetto**, il **caciucco**, i **piatti a base di pesce di lago** e numerose altre preparazioni testimoniano come la cucina italiana abbia saputo integrare il consumo di pesce all'interno di un modello alimentare equilibrato, nel quale gli alimenti di origine animale sono tradizionalmente accompagnati da cereali, ortaggi e olio extravergine di oliva.

Inserito in questo contesto, il pesce rappresenta **una delle principali fonti proteiche** della Dieta Mediterranea e contribuisce, insieme agli altri alimenti caratteristici della cucina italiana, alla costruzione di un modello alimentare vario, equilibrato e favorevole alla salute.

LEGUMI

I legumi rappresentano **uno dei pilastri della cucina italiana** e della tradizione mediterranea. Presenti da secoli nell'alimentazione delle diverse regioni del Paese, hanno contribuito a caratterizzare numerose preparazioni tipiche grazie alla loro elevata **versatilità**, al **costo contenuto** e alla capacità di integrarsi armoniosamente con cereali, ortaggi, erbe aromatiche e olio extravergine di oliva. Ancora oggi rappresentano una delle principali **fonti proteiche** di origine vegetale e uno degli alimenti che meglio esprimono l'equilibrio nutrizionale della cucina italiana.

Dal punto di vista nutrizionale, i legumi apportano **proteine vegetali, carboidrati complessi, fibra alimentare, vitamine del gruppo B e minerali quali ferro, potassio e magnesio.** Il loro consumo regolare è associato a un **migliore controllo glicemico**, a una **riduzione del colesterolo LDL** e del **rischio cardiovascolare**, oltre a contribuire al mantenimento del senso di sazietà e della **salute intestinale** anche in relazione all'impatto favorevole sull'ecosistema microbico. Per queste ragioni, le linee guida nutrizionali ne raccomandano un consumo frequente nell'ambito di una dieta equilibrata.

> Più legumi, meno colesterolo? Gli studi sperimentali analizzati mostrano, con un grado di certezza moderato, che aumentare i legumi nella dieta abbassa il colesterolo totale, il colesterolo LDL e la glicemia a digiuno.
>
> (Hossain et al., 2024)

Nella cucina italiana il valore dei legumi va tuttavia ben oltre la composizione nutrizionale. La tradizione gastronomica ha infatti saputo valorizzarli attraverso un'ampia varietà di ricette che li associano ad altri alimenti caratteristici della Dieta Mediterranea**.** Preparazioni come i **cazzarielli e fagioli** della tradizione abruzzese e molisana, la **mesciua** ligure, **risi e bisi** veneti, le **fave e cicoria** pugliesi o le numerose **zuppe di legumi e cereali** diffuse in tutta la Penisola rappresentano esempi di piatti completi nei quali ingredienti semplici si combinano per dare origine a preparazioni equilibrate, gustose e profondamente radicate nelle tradizioni locali.

L'Italia vanta inoltre una straordinaria biodiversità di legumi, testimoniata dalle numerose produzioni tipiche tutelate a livello nazionale ed europeo. Tra queste si annoverano, ad esempio, il **Fagiolo di Lamon della Vallata Bellunese IGP**, il **Fagiolo di Sorana IGP**, la **Lenticchia di Castelluccio di Norcia IGP**, **la Cicerchia di Serra de' Conti PAT** (Prodotti Agroalimentari Tradizionali), il **Cece di Navelli PAT** e molte altre varietà locali che contribuiscono a preservare il patrimonio agricolo e gastronomico italiano. Questa ricchezza varietale riflette il profondo legame tra territorio, biodiversità e cultura alimentare che caratterizza la cucina italiana.

Oltre ai benefici nutrizionali, i legumi rappresentano una **fonte proteica accessibile** dal punto di vista economico e **sostenibile sotto il profilo ambientale**. La loro coltivazione contribuisce infatti anche al miglioramento della fertilità del suolo grazie alla capacità di fissare l'azoto atmosferico, mentre il loro impiego nella dieta favorisce una maggiore **diversificazione delle fonti proteiche**, in linea con le più recenti raccomandazioni nutrizionali volte anche alla riduzione dell'impatto ambientale.

Per la loro versatilità, il valore nutrizionale e il profondo radicamento nelle tradizioni regionali, i legumi rappresentano uno degli alimenti che meglio sintetizzano la capacità della cucina italiana di coniugare salute, semplicità, sostenibilità e valorizzazione del territorio.

LATTE E DERIVATI

Il latte e i suoi derivati rappresentano una **componente storica della cucina italiana**, profondamente legata alla diversità dei territori e alle tradizioni zootecniche locali.

Dalle aree alpine agli Appennini, fino alle regioni meridionali e insulari, la produzione casearia ha dato origine a una straordinaria **varietà di formaggi e prodotti fermentati**, molti dei quali riconosciuti come **DOP**, **IGP** o **PAT**, contribuendo a definire l'identità gastronomica del Paese.

Dal punto di vista nutrizionale, **latte**, **yogurt e formaggi** rappresentano un'importante fonte di proteine ad elevato valore biologico, contenenti adeguate quantità di tutti gli **amminoacidi essenziali, e di calcio altamente biodisponibile**, fondamentale per il mantenimento della **salute ossea** e dei **denti**. Apportano inoltre fosforo, vitamina B12 e, a seconda del prodotto, altre vitamine e minerali di interesse nutrizionale. I prodotti fermentati, come yogurt e numerosi formaggi tipici italiani, presentano inoltre caratteristiche nutrizionali peculiari derivanti dal **processo di fermentazione**, una delle più antiche tecniche di trasformazione degli alimenti, che ha contribuito allo sviluppo della ricca tradizione casearia italiana.

Negli ultimi anni, la ricerca ha evidenziato come gli effetti dei latticini sulla salute non dipendano esclusivamente dal contenuto dei singoli nutrienti, ma anche dalla loro struttura, ossia dalla complessa matrice dell'alimento e dalle interazioni tra i suoi componenti. Questo approccio ha contribuito a una valutazione più completa del ruolo dei latticini all'interno di una dieta equilibrata.

È tuttavia importante ricordare che molti formaggi apportano anche quantità significative di grassi saturi e sodio. Per questo motivo, le attuali raccomandazioni nutrizionali ne suggeriscono un **consumo moderato** con frequenze e porzioni indicate dalle linee guida, in funzione del fabbisogno energetico.

> Quanto latte e quanto formaggio? Le linee guida italiane indicano 3 porzioni da 125 ml o 125 g di latte o yogurt ogni giorno, e 3 porzioni di formaggio a settimana: 100 g se fresco, 50 g se stagionato.
>
> (CREA, Linee guida 2018)

Nella cucina italiana, i **formaggi raramente costituiscono l'unico ingrediente del pasto**. Più spesso vengono utilizzati come ingrediente o complemento di preparazioni che includono anche cereali, ortaggi o legumi, contribuendo ad arricchirne il valore nutrizionale e sensoriale. Piatti come i **pizzoccheri della Valtellina**, gli **gnocchi alla romana**, la **pasta alla Norma** o numerose altre ricette regionali testimoniano come il formaggio trovi il proprio ruolo all'interno di preparazioni equilibrate e profondamente radicate nella tradizione gastronomica.

L'Italia rappresenta inoltre uno dei Paesi con la più ricca biodiversità casearia al mondo. Tra le numerose produzioni tipiche si possono ricordare, a titolo di esempio, il **Parmigiano Reggiano DOP**, il **Grana Padano DOP**, il **Pecorino Romano DOP**, il **Gorgonzola DOP** e la **Mozzarella di Bufala Campana DOP**, oltre a centinaia di altre specialità che testimoniano il profondo legame tra le produzioni lattiero-casearie, il territorio e la cultura gastronomica.

Consumati nelle quantità raccomandate e nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata, lo yogurt e i formaggi rappresentano una componente importante della cucina italiana, contribuendo all'apporto di nutrienti essenziali e alla straordinaria ricchezza del patrimonio gastronomico nazionale.

ERBE AROMATICHE E SPEZIE

Le erbe aromatiche e le spezie rappresentano un altro elemento distintivo della cucina italiana, contribuendo a definirne l'identità sensoriale e a valorizzare le materie prime senza mascherarne il sapore. **Basilico, rosmarino, salvia, origano, prezzemolo, timo, alloro e finocchietto selvatico** sono solo alcuni degli aromi che caratterizzano le tradizioni regionali italiane e che, da secoli, accompagnano la preparazione di numerosi piatti tipici.

Oltre al loro ruolo gastronomico, l'impiego delle erbe aromatiche contribuisce a migliorare la qualità nutrizionale della dieta. Il loro utilizzo permette infatti di **esaltare il gusto delle preparazioni,** favorendo un **minore ricorso al sale aggiunto**, in linea con le raccomandazioni nutrizionali volte a ridurne il consumo per la **prevenzione dell'ipertensione arteriosa** e delle **malattie cardiovascolari**.

> Le linee guida italiane raccomandano agli adulti meno di 5 grammi di sale al giorno, più o meno un cucchiaino. Insaporire con erbe aromatiche e spezie è uno dei modi suggeriti per restare sotto questa soglia.
>
> (CREA, Linee guida 2018)

Le erbe aromatiche apportano inoltre **numerosi composti bioattivi**, tra **cui polifenoli, terpeni e oli essenziali**, dotati di attività antiossidante e antinfiammatoria. Sebbene le quantità normalmente consumate siano modeste e il loro contributo nutrizionale diretto sia limitato, il loro impiego quotidiano contribuisce ad aumentare la varietà della dieta e rappresenta un esempio di come la cucina italiana privilegi il ricorso ad aromi naturali rispetto a condimenti più ricchi di sale o grassi.

La straordinaria ricchezza di specie aromatiche riflette inoltre la biodiversità dei territori italiani. Il **basilico**, **protagonista del pesto ligure**, l'**origano** che caratterizza numerose preparazioni del Mezzogiorno, il **rosmarino** utilizzato per carni, patate e **focacce**, la **salvia** nelle preparazioni del Nord Italia, il **finocchietto selvatico** nelle ricette della tradizione siciliana o l'**alloro**, frequentemente impiegato nella cottura dei legumi, testimoniano il profondo legame tra il patrimonio botanico, le tradizioni regionali e la cultura gastronomica.

VINO

Il vino rappresenta una presenza profondamente radicata nella cucina e nella cultura alimentare italiana. Da secoli accompagna la tavola, le occasioni conviviali e numerose preparazioni tradizionali, costituendo uno dei prodotti che meglio esprimono il legame tra alimentazione, territorio, agricoltura e identità locale. La straordinaria diversità dei vitigni e delle tecniche di vinificazione ha dato origine a un **patrimonio enologico unico**, strettamente intrecciato con quello gastronomico e con la storia delle diverse regioni italiane.

Il vino trova tradizionalmente spazio anche nel **modello alimentare mediterraneo,** nel quale il suo consumo era generalmente associato **ai pasti, alla convivialità e soprattutto a quantità contenute.** Questo elemento merita tuttavia particolare attenzione, perché il vino non costituisce una componente nutrizionalmente necessaria della Dieta Mediterranea e il concetto di **moderazione** assume, nel caso delle bevande alcoliche, un'importanza fondamentale. Il suo eventuale consumo deve quindi essere inserito nel contesto complessivo della dieta, tenendo conto delle caratteristiche individuali e delle condizioni in cui l'assunzione di alcol è sconsigliata o deve essere evitata.

Il vino contiene numerosi composti derivati dall'uva e dai processi di **fermentazione e maturazione.** Particolare interesse ha da sempre suscitato la componente polifenolica, soprattutto nei vini rossi, nei quali la macerazione delle bucce e dei vinaccioli favorisce l'estrazione di flavonoidi e altri composti fenolici. Tra questi si trovano in quantità piuttosto elevate antociani, flavonoli, acidi fenolici, stilbeni e flavan-3-oli, comprese le procianidine (anche note come tannini). Questi composti possiedono attività biologiche ampiamente studiate, in particolare per le loro **proprietà antiossidanti** e le possibili interazioni con la funzione vascolare, i processi infiammatori e il microbiota intestinale**.** La **presenza di polifenoli** rende quindi il vino una matrice alimentare interessante dal punto di vista della ricerca nutrizionale, ma **non deve portare ad attribuire al suo consumo un valore salutistico, considerata la presenza dell'alcol.** Composti polifenolici simili sono infatti presenti, spesso in quantità maggiori e senza esposizione all'etanolo, nell'uva, nei frutti di bosco, nel cacao, nel tè e in numerosi altri alimenti vegetali caratteristici di una dieta equilibrata. I possibili effetti favorevoli osservati in alcuni studi sul consumo moderato di vino devono inoltre essere interpretati con prudenza, poiché possono dipendere dalle caratteristiche complessive dello stile di vita e del modello alimentare dei consumatori.

Il valore del vino nella cucina italiana risiede quindi soprattutto nella sua **dimensione culturale, gastronomica e territoriale**. Dal **Barolo** al **Chianti,** dall'**Amarone** all'**Etna Rosso**, dal **Verdicchio** al **Fiano**, fino alle migliaia di produzioni locali, la viticoltura italiana testimonia una straordinaria biodiversità e una profonda relazione tra ambiente, tradizione e sapere produttivo. Il vino entra inoltre direttamente nella **preparazione di numerosi piatti**, dai **brasati** ai **risotti**, dalle **marinature** alle **salse**, contribuendo al profilo aromatico e sensoriale della cucina nazionale.

Considerato nel suo contesto storico e gastronomico, il vino rappresenta dunque una componente difficilmente separabile dalla tradizione alimentare italiana e mediterranea. La presenza di polifenoli ne rende la composizione scientificamente interessante, ma non elimina i rischi associati all'alcol. Il suo posto in un modello alimentare equilibrato può pertanto essere soltanto quello di un consumo facoltativo, consapevole e molto moderato, legato prevalentemente al piacere della tavola e alla **convivialità** piuttosto che alla ricerca di un beneficio nutrizionale.

Otto ingredienti, un modello.

Nessun alimento, da solo, spiega i benefici della cucina italiana: contano le combinazioni e l'equilibrio della dieta.

Olio extravergine di oliva

Contiene
Grassi monoinsaturi, soprattutto acido oleico, polifenoli e vitamina E.

Favorisce
L'assorbimento di licopene e β-carotene. Al posto dei grassi saturi, abbassa il colesterolo LDL.

Quanto
4-5 porzioni da 10 ml al giorno in una dieta da 2000 kcal, come condimento principale.

Pasta

Contiene
Carboidrati complessi e una quota di proteine vegetali. Indice glicemico medio-basso.

Favorisce
Pasti completi, se unita a legumi e ortaggi. Risposta glicemica più bassa rispetto al pane.

Quanto
Ogni giorno, alternata ad altri cereali. Porzione di riferimento 80 g a crudo.

Frutta e ortaggi

Contiene
Fibra, vitamine, minerali, polifenoli e carotenoidi, con poche calorie.

Favorisce
Sazietà e regolarità intestinale. Un consumo elevato è associato a minor rischio cardiovascolare.

Quanto
Almeno 5 porzioni a settimana, di stagione e di colori diversi.

Frutta a guscio

Contiene
Grassi insaturi, proteine vegetali, fibra, minerali. Omega-3 vegetali nelle noci, vitamina E nelle mandorle.

Favorisce
Un profilo lipidico migliore. Il consumo regolare è associato a minor rischio cardiovascolare.

Quanto
Una porzione da 30 g, più volte a settimana, al posto di snack dolci o salati.

Pesce

Contiene
Proteine di elevato valore biologico, vitamina D, iodio, selenio. EPA e DHA nel pesce azzurro.

Favorisce
La normale funzione cardiaca, grazie a EPA e DHA. È un'alternativa alla carne rossa.

Quanto
Almeno 2 porzioni a settimana, preferendo il pesce azzurro.

Legumi

Contiene
Proteine vegetali, fibra, ferro, calcio, magnesio e folati.

Favorisce
Un miglior controllo glicemico e livelli più bassi di colesterolo LDL.

Quanto
Più volte a settimana, anche come secondo piatto al posto della carne.

Latte e derivati

Contiene
Proteine di elevato valore biologico, calcio, vitamina B12. Nei formaggi anche grassi saturi e sodio.

Favorisce
La salute delle ossa, grazie all'apporto di calcio e proteine.

Quanto
Latte e yogurt ogni giorno. Formaggi con moderazione.

Erbe aromatiche e spezie

Contiene
Composti bioattivi come polifenoli.

Favorisce
Un minor uso di sale. Danno sapore al piatto senza aggiungere sodio.

Quanto
A piacere, per restare sotto i 5 g di sale al giorno indicati dall'OMS.

L’EQUILIBRIO DEL PASTO E DELLA DIETA

Parte 3

Combinazioni di alimenti e porzioni adeguate

La cucina italiana è caratterizzata da un'elevata varietà di ingredienti e preparazioni, ma il suo principale punto di forza risiede nella capacità di combinare alimenti diversi all'interno dello stesso pasto, dando origine a un modello alimentare equilibrato, nutrizionalmente completo e coerente con i principi della Dieta Mediterranea.

I benefici associati alla cucina italiana non possono essere attribuiti esclusivamente alle proprietà di singoli alimenti, ma derivano soprattutto **dall'equilibrio complessivo della dieta**, dalla frequenza di consumo dei diversi gruppi alimentari e dalle tradizionali **associazioni tra ingredienti** che caratterizzano numerose preparazioni della gastronomia italiana.

La tradizione culinaria italiana offre numerosi esempi di questa integrazione nutrizionale. Piatti quali **pasta e fagioli**, **pasta e ceci**, **riso e piselli**, **minestroni**, **zuppe di cereali e legumi,** o numerose preparazioni regionali a base di cereali, ortaggi e fonti proteiche, rappresentano esempi di come ingredienti appartenenti a differenti gruppi alimentari vengano combinati in modo armonico, contribuendo a migliorare il profilo nutrizionale complessivo del pasto. Analogamente, preparazioni semplici come la pasta con pomodoro e olio extravergine di oliva dimostrano come la combinazione di cereali, ortaggi e grassi vegetali possa costituire la base di un pasto nutrizionalmente equilibrato e ricco di composti bioattivi. L'equilibrio della cucina italiana si riflette anche nella **struttura del pasto**.

Tradizionalmente, infatti, il pasto italiano non è costruito attorno a un singolo alimento, ma prevede la presenza di alimenti appartenenti a gruppi diversi, con un ruolo predominante degli alimenti di origine vegetale, l'impiego dell'olio extravergine di oliva come principale fonte di grassi e un consumo moderato e variato delle diverse fonti proteiche.

Questa organizzazione favorisce la varietà alimentare e contribuisce a garantire un adeguato apporto di macro- e micronutrienti, di fibra alimentare e di numerosi composti bioattivi.

L'equilibrio della cucina italiana non dipende soltanto dalla qualità e dalla combinazione degli alimenti, ma anche dalle quantità consumate. La tradizionale frugalità del pasto, intesa non come privazione ma come moderazione e adeguatezza delle porzioni, rappresenta infatti un elemento coerente con i principi della Dieta Mediterranea e con le attuali raccomandazioni nutrizionali. In questa prospettiva, varietà, complementarità degli alimenti e adeguatezza delle porzioni concorrono insieme a definire la qualità complessiva della dieta.

Accanto all'adeguatezza delle porzioni, un'altra caratteristica della cucina italiana è la frequenza di consumo dei diversi alimenti. La tradizione gastronomica italiana non prevede infatti il consumo quotidiano di tutti gli alimenti, ma promuove **l'alternanza delle fonti proteiche**, valorizzando legumi, pesce, latticini, uova e carni secondo frequenze compatibili con le più recenti raccomandazioni nutrizionali ed evidenze sulla relazione tra dieta e salute. Allo stesso tempo, cereali, frutta, verdura e olio extravergine di oliva costituiscono la base dell'alimentazione quotidiana, contribuendo a definire un modello prevalentemente vegetale, pur senza escludere gli alimenti di origine animale.

➜ Ogni giorno, ogni settimana, con moderazione. La nuova piramide della Società Italiana di Nutrizione Umana mette alla base, da consumare ogni giorno, frutta, verdura, cereali integrali, legumi, latte o yogurt e olio extravergine d'oliva. Formaggi, carni bianche, uova e patate vanno nel consumo settimanale e moderato. Zuccheri aggiunti, sale e alcol vanno limitati.
(Sofi et al., 2025)

TECNICHE DI PREPARAZIONE E METODI DI COTTURA

Parte 4

Preparazioni semplici che conservano il valore degli alimenti

La cucina italiana si distingue per una tradizione culinaria che valorizza la qualità delle materie prime attraverso preparazioni generalmente semplici, nelle quali pochi ingredienti vengono combinati per ottenere piatti equilibrati dal punto di vista nutrizionale e sensoriale.

Le **tecniche di preparazione** rappresentano pertanto un elemento determinante dei benefici per la salute associati alla cucina italiana, poiché **influenzano il valore nutrizionale degli alimenti, la biodisponibilità di alcuni nutrienti e di composti bioattivi e, più in generale, la qualità complessiva della dieta.**

Le più recenti evidenze scientifiche indicano che molte delle tecniche di cottura tradizionalmente impiegate nella cucina italiana, quali la **bollitura**, la **cottura al vapore**, in **umido**, al **forno** o alla **griglia**, consentono generalmente **di preservare il valore nutrizionale** degli alimenti e le loro **caratteristiche sensoriali**. L'utilizzo di metodi di preparazione semplici consente inoltre di valorizzare le proprietà intrinseche delle materie prime, riducendo la necessità di ingredienti aggiunti o di preparazioni particolarmente elaborate.

La cucina italiana si caratterizza infatti per l'impiego di tecniche culinarie volte a valorizzare gli ingredienti piuttosto che a modificarne profondamente le caratteristiche. La qualità della materia prima, la semplicità delle preparazioni e l'equilibrio tra gli ingredienti costituiscono elementi distintivi di una tradizione gastronomica nella quale il gusto deriva principalmente dalla qualità degli alimenti e dall'equilibrio dei sapori. Preparazioni emblematiche della cucina italiana, quali la **bruschetta al pomodoro** o l'**insalata caprese**, dimostrano come sia possibile ottenere piatti gustosi e coerenti con i principi di un'alimentazione equilibrata attraverso **ricette essenziali**, nelle quali pochi ingredienti vengono sapientemente combinati e valorizzati.

Questo approccio risulta pienamente coerente con le attuali raccomandazioni nutrizionali orientate alla **riduzione dell'apporto di sodio** quale strategia per la prevenzione dell'ipertensione arteriosa e delle malattie cardiovascolari.

Le tecniche di preparazione della cucina italiana rappresentano quindi non soltanto un patrimonio gastronomico, ma anche uno strumento concreto per tradurre i principi della Dieta Mediterranea in preparazioni semplici, gustose e nutrizionalmente equilibrate, facilmente applicabili nella vita quotidiana.

→ Come si cuoce conta. La bollitura è il metodo che tende a disperdere di più le vitamine che si sciolgono in acqua, come la vitamina C e i folati; vapore e microonde ne conservano di più. Nelle minestre e nelle zuppe, dove si consuma anche il liquido di cottura, queste vitamine restano nel piatto.
(Fabbri e Crosby, 2022)

STAGIONALITÀ BIODIVERSITÀ E SOSTENIBILITÀ

Parte 5

Un modello che fa bene alla persona e all'ambiente

La stagionalità e la biodiversità rappresentano elementi distintivi della cucina italiana e contribuiscono a definirne il valore nutrizionale, culturale e ambientale.

La tradizione gastronomica italiana si è infatti sviluppata valorizzando la disponibilità stagionale degli alimenti, la ricchezza delle produzioni locali e la straordinaria biodiversità agroalimentare del territorio nazionale, dando origine a ricette profondamente legate ai diversi contesti geografici e produttivi.

Preparazioni quali il **risotto agli asparagi**, la **minestra di verza**, il **carciofo alla romana**, **la pasta con le fave fresche**, il **risotto al radicchio** o i numerosi piatti a base di **funghi, castagne** e **legumi** tipici delle diverse regioni italiane testimoniano il profondo legame tra cucina tradizionale, stagionalità e territorio.

Le più recenti evidenze scientifiche indicano che una maggiore varietà alimentare, basata sul consumo di prodotti stagionali e su un'ampia diversificazione delle fonti vegetali, contribuisce a migliorare la qualità complessiva della dieta, favorendo un apporto più adeguato di vitamine, minerali, fibra alimentare e numerosi composti bioattivi. Parallelamente, la tutela della biodiversità agroalimentare rappresenta una risorsa fondamentale per la resilienza dei sistemi alimentari, la sicurezza alimentare e la conservazione del patrimonio agricolo e gastronomico nazionale.

Privilegiare alimenti freschi e stagionali, rispettare la biodiversità, limitare lo spreco alimentare e orientare le scelte alimentari verso modelli più sostenibili non è quindi un obiettivo separato dalla salute, ma una componente integrante di un modello capace di promuovere al contempo il benessere della persona e quello del pianeta.

Una recente revisione sistematica ha evidenziato che la grande maggioranza degli studi comparativi riconosce la Dieta Mediterranea come un ***pattern* alimentare sostenibile**, con risultati favorevoli soprattutto **in termini di emissioni di gas serra** e **di utilizzo del suolo**, sebbene gli effetti possano variare a seconda dell'indicatore considerato. Evidenze ottenute nella popolazione italiana confermano l'associazione tra maggiore aderenza al modello mediterraneo e minore impronta di carbonio e, in alcune analisi, anche idrica.

La cucina italiana promuove inoltre un **modello alimentare strettamente legato al territorio**, attraverso **l'impiego di prodotti locali, stagionali e tradizionali**, molti dei quali tutelati da sistemi di qualità come **DOP, IGP e STG.** Queste produzioni rappresentano non soltanto un patrimonio gastronomico e culturale, ma contribuiscono anche alla valorizzazione delle filiere locali, al mantenimento della biodiversità e alla sostenibilità economica delle comunità rurali.

Un ulteriore elemento distintivo della tradizione gastronomica italiana è rappresentato dalla capacità di **valorizzare integralmente gli alimenti, riducendo gli sprechi attraverso ricette nate dal recupero di ingredienti e preparazioni avanzate.** Piatti della tradizione quali la **panzanella**, la **pappa al pomodoro**, la **frittata di pasta**, il **pancotto** o i **canederli** testimoniano come il riutilizzo degli alimenti costituisca da sempre una pratica di sostenibilità, oggi pienamente coerente con le più recenti raccomandazioni orientate alla riduzione dello spreco alimentare e alla promozione di sistemi alimentari più sostenibili.

➜ Mangiare mediterraneo fa bene anche all'ambiente. Una revisione di 35 studi ha confrontato la Dieta Mediterranea con altri modelli alimentari: in 9 studi su 10 risulta sostenibile, e chi la segue di più ha in genere un'impronta ambientale più bassa.
(Lorca-Cámara et al., 2024)

CONVIVIALITÀ, STILE DI VITA E BENESSERE

Parte 6

Il valore del pasto condiviso e di una vita attiva

La cucina italiana è espressione di uno stile di vita nel quale il cibo rappresenta molto più di un semplice apporto di nutrienti.

I benefici associati a questo modello alimentare derivano infatti non solo dalla qualità degli alimenti e delle preparazioni, ma anche dalle modalità con cui il pasto viene organizzato, preparato e consumato.

La condivisione dei pasti, il tempo dedicato alla loro preparazione, la stagionalità, l'attività fisica e, più in generale, il rispetto dei ritmi quotidiani costituiscono elementi che concorrono, insieme, a definire uno stile di vita coerente con i principi della Dieta Mediterranea.

I benefici per la salute associati a questo modello derivano infatti dall'associazione tra alimentazione, modalità di consumo e comportamenti quotidiani, piuttosto che dalla semplice presenza o assenza di singoli alimenti.

Tra questi elementi, la **convivialità** rappresenta una delle caratteristiche più distintive della cucina italiana. Le più recenti evidenze scientifiche indicano che consumare regolarmente i pasti in compagnia è associato a una migliore qualità della dieta, a una maggiore aderenza ai principi della Dieta Mediterranea, a un maggior consumo di alimenti di origine vegetale e a migliori indicatori di benessere psicologico e qualità della vita. La **condivisione del pasto** favorisce inoltre la **trasmissione delle tradizioni culinarie** e delle corrette abitudini alimentari tra le diverse generazioni, contribuendo all'**educazione alimentare** fin dall'infanzia.

Mantenersi fisicamente attivi rappresenta un'altra componente essenziale dello stile di vita mediterraneo. Storicamente, la cucina italiana si è sviluppata in un contesto di quotidianità attiva, in cui alimentazione e movimento costituivano aspetti complementari di un unico modello di vita. Ancora oggi, le principali raccomandazioni internazionali sottolineano come una sana alimentazione e un'adeguata attività fisica debbano essere considerate strategie integrate per la prevenzione delle malattie croniche e la promozione della salute.

Promuovere la cucina italiana significa quindi valorizzare non soltanto le sue preparazioni e i suoi ingredienti, ma anche lo **stile di vita** che tradizionalmente la accompagna. Recuperare il **valore del pasto condiviso,** favorire occasioni di convivialità e integrare l'alimentazione con uno stile di vita attivo rappresentano strategie concrete per rafforzare i benefici per la salute associati ai principi della Dieta Mediterranea.

➜ Non solo cosa, ma come si mangia. Secondo uno studio recente, una parte dei benefici della Dieta Mediterranea passa dalla convivialità. Per questo sono suggerite iniziative di salute pubblica che favoriscano i pasti condivisi e riducano la solitudine.
(Bernardi e Visioli, 2024)

MITI E FALSE CREDENZE SULLA CUCINA ITALIANA

Parte 7

Quattro luoghi comuni smentiti dalle evidenze

La cucina italiana è spesso oggetto di convinzioni diffuse che non trovano riscontro nelle evidenze scientifiche attuali. Questo capitolo analizzerà alcuni dei principali luoghi comuni riguardanti gli alimenti e le preparazioni più rappresentative della tradizione italiana, confrontandoli con i dati disponibili in letteratura, con l'obiettivo di promuovere un'informazione corretta e favorire scelte alimentari consapevoli.

Quattro miti in breve

MITO 1 (p. 58)

"La pasta fa ingrassare"

Non trova conferma nelle evidenze.
Il peso dipende dall'equilibrio tra energia introdotta ed energia consumata e dalla qualità della dieta, non da un singolo alimento.

MITO 2 (p. 59)

"L'olio extravergine di oliva va limitato perché è ricco di grassi e di calorie"

Conta la quantità, non il divieto.
Il suo valore non si misura solo in calorie: la Società Italiana di Nutrizione Umana lo colloca alla base della nuova Piramide della Dieta Mediterranea.

Nota: Una porzione, circa un cucchiaio, 10 mL.

MITO 3 (p. 60)

"Un pasto completo deve prevedere primo, secondo, contorno e frutta"

Non è l'unica struttura possibile. Contano qualità, varietà e porzioni: anche un piatto unico può essere equilibrato.

MITO 4 (p. 61)

"Le proteine vegetali sono di qualità inferiore rispetto alle proteine di origine animale"

Nella dieta giornaliera si completano a vicenda. In una dieta varia le proteine di alimenti diversi contribuiscono a raggiungere i fabbisogni di aminoacidi essenziali.

Nota: Cereali e legumi, il classico abbinamento.

MITO 1

“La pasta fa ingrassare”

Cosa dice la scienza

La convinzione che il consumo di pasta favorisca inevitabilmente l’aumento di peso non trova conferma nelle attuali evidenze scientifiche. Il peso corporeo dipende infatti dall’equilibrio complessivo tra energia introdotta ed energia consumata e dalla qualità globale della dieta, piuttosto che dal consumo di un singolo alimento.

Nel contesto di un’alimentazione equilibrata e ispirata ai principi della Dieta Mediterranea, la pasta rappresenta una delle principali fonti di carboidrati complessi e può contribuire alla qualità nutrizionale della dieta, soprattutto quando associata a legumi, verdure, olio extravergine di oliva o altre preparazioni tradizionali della cucina italiana.

Gli studi epidemiologici disponibili mostrano complessivamente che il consumo abituale di pasta, nell’ambito di un modello alimentare equilibrato, non risulta associato a un aumento del rischio di sovrappeso od obesità. Tuttavia, chiaramente, le associazioni osservate possono variare in funzione delle quantità consumate, delle modalità di preparazione, dei condimenti utilizzati e del contesto alimentare complessivo.

➜ Nelle diete a basso indice glicemico, la pasta non ha fatto ingrassare. In media, chi seguiva queste diete ha perso circa mezzo chilo in più (0,63 kg) in 12 settimane rispetto a chi seguiva diete a indice glicemico più alto. Il risultato riunisce 32 confronti su 2.448 adulti.
(Chiavaroli et al., 2018)

MITO 2

“L’olio extravergine di oliva va limitato perché è ricco di grassi e di calorie”

Cosa dice la scienza

L’olio extravergine di oliva è un alimento costituito, per sua natura, quasi esclusivamente da grassi e, per questo motivo, presenta un’elevata densità energetica (circa 9 kcal per grammo). Tuttavia, il suo valore nutrizionale non può essere valutato esclusivamente sulla base del contenuto calorico. Le più solide evidenze scientifiche indicano infatti che **il consumo abituale di olio extravergine di oliva**, nell’ambito di una dieta equilibrata, è **associato a benefici per la salute cardiovascolare** e **metabolica**, grazie sia all’elevato contenuto di acidi grassi monoinsaturi sia alla presenza di numerosi composti bioattivi, in particolare polifenoli, tocoferoli e altre sostanze ad attività antiossidante e antinfiammatoria.

L’importanza dell’olio extravergine di oliva è stata recentemente ribadita anche dalla **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU),** che lo ha collocato **al centro della base della nuova Piramide della Dieta Mediterranea**, riconoscendolo come uno degli alimenti cardine del modello mediterraneo. Questa scelta riflette sia il suo ruolo storico quale principale grasso da condimento delle popolazioni mediterranee, sia le consolidate evidenze scientifiche che ne documentano il contributo alla salute cardiovascolare. La SINU sottolinea inoltre l’importanza di **privilegiare l’olio extravergine**, e non genericamente l’olio di oliva, **per il maggiore contenuto di composti bioattivi**, incoraggiando il consumatore a prestare attenzione anche alla qualità del prodotto. Come tutti i grassi da condimento, anche l’olio extravergine di oliva deve essere consumato in **quantità adeguate** al fabbisogno energetico individuale. Nella pratica, una porzione corrisponde convenzionalmente a circa un cucchiaio (10 mL), quantità che consente di inserirlo facilmente in un’alimentazione equilibrata, beneficiando delle sue proprietà nutrizionali e sensoriali.

Limitare l’olio extravergine di oliva esclusivamente perché “grasso” o “calorico” significa trascurarne il profilo nutrizionale e il ruolo che svolge all’interno di un’alimentazione sana ed equilibrata.

➜ Condire con olio extravergine non fa ingrassare, se la dieta è equilibrata. Nello studio spagnolo PREDIMED oltre 7.000 persone hanno seguito per circa 5 anni una Dieta Mediterranea senza contare le calorie, con olio extravergine o frutta a guscio in più: il loro peso non è aumentato rispetto a chi seguiva una dieta povera di grassi.
(Estruch et al. 2019)

MITO 3

“Un pasto completo deve prevedere primo, secondo, contorno e frutta”

Cosa dice la scienza

La tradizionale articolazione del pasto italiano in primo (fonte principale di carboidrati complessi), **secondo** (fonte di proteine animali o vegetali)**, contorno e frutta** (fonti di fibre e micronutrienti) può rappresentare un **modo efficace** per **includere** nello stesso pasto **alimenti appartenenti a gruppi diversi**, ma non costituisce né una condizione necessaria per ottenere un pasto equilibrato né, di per sé, una modalità di consumo eccessiva.

L’equilibrio nutrizionale dipende infatti dalla composizione complessiva del pasto, dalle porzioni e dalla frequenza con cui i diversi alimenti vengono consumati nell’arco della giornata e della settimana. Un pasto articolato in più portate può quindi essere perfettamente compatibile con una dieta equilibrata quando le quantità sono adeguate: ad esempio, una porzione di pasta o riso, seguita da una piccola porzione di una fonte proteica accompagnata da verdure e frutta, consente di integrare nello stesso pasto cereali, proteine, ortaggi e frutta senza necessariamente determinare un eccessivo apporto energetico.

Allo stesso modo, **la cucina italiana offre numerosi esempi di piatti unici** in cui gli stessi principi di equilibrio si traducono nella combinazione degli alimenti in un’unica preparazione: pasta e legumi, zuppe di cereali e legumi, pasta con pesce e ortaggi, o altre preparazioni che associano una fonte di carboidrati a una fonte proteica e a componenti vegetali.

Non esiste quindi un’unica struttura corretta del pasto italiano: primo, secondo, contorno e frutta possono convivere in un pasto equilibrato, così come un piatto unico può rappresentare un’alternativa altrettanto valida. A fare la differenza sono la qualità e la varietà degli alimenti, le loro combinazioni e, soprattutto, l’adeguatezza delle porzioni.

➜ Quanto è una porzione? Per le linee guida italiane, a crudo: 80 g di pasta o riso, 100 g di carne o 150 g di pesce, 200 g di verdure, 150 g di frutta. Con queste quantità anche un pasto in più portate resta equilibrato.
(CREA, Linee guida 2018)

MITO 4

“Le proteine vegetali sono di qualità inferiore rispetto alle proteine di origine animale”

Cosa dice la scienza

Le proteine degli alimenti vegetali possono differire da quelle di origine animale per composizione in aminoacidi essenziali e digeribilità, ma questo non significa che siano proteine “di qualità inferiore” in senso assoluto o che non possano contribuire efficacemente a soddisfare il fabbisogno proteico. I diversi alimenti vegetali presentano infatti profili aminoacidici differenti e, nell’ambito di una dieta varia, le proteine provenienti da alimenti diversi si completano tra loro. Il classico abbinamento tra cereali e legumi, presente in molti piatti della tradizione italiana, permette, ad esempio, di combinare profili aminoacidici complementari. E non è necessario che questa complementarità avvenga rigorosamente nello stesso pasto: ciò che conta è la varietà e l’adeguatezza delle porzioni di fonti proteiche consumate nel corso della giornata o comunque presenti nell’alimentazione abituale. Inoltre, alimenti come legumi, frutta a guscio e semi non apportano soltanto proteine, ma contribuiscono all’assunzione di fibra, vitamine, minerali e altri componenti di interesse nutrizionale. Per questo, più che distinguere tra proteine “di serie A” e “di serie B”, è importante considerare la varietà delle fonti proteiche e la qualità complessiva della dieta.

➜ Le proteine vegetali sono una base, non un ripiego. Nella nuova piramide della Società Italiana di Nutrizione Umana i legumi stanno tra gli alimenti alla base dell’alimentazione, mentre latticini, carni bianche e uova sono indicati per un consumo settimanale e moderato.
(Sofi et al., 2025)

LA CUCINA ITALIANA NELLE DIVERSE FASI DELLA VITA

Parte 8

Dalla gravidanza all'età avanzata

Le esigenze nutrizionali variano nel corso della vita in relazione alla crescita, alla gravidanza, all'età adulta e all'invecchiamento.

In questo contesto, una delle caratteristiche della cucina italiana è la grande adattabilità delle sue preparazioni a queste diverse esigenze: gli stessi ingredienti possono essere combinati, preparati e proposti in forme, consistenze e porzioni differenti, consentendo di modulare l'alimentazione in funzione dell'età, dello stato fisiologico e dei fabbisogni individuali. Cereali, legumi, ortaggi e frutta, olio extravergine di oliva, pesce, prodotti lattiero-caseari, uova e quantità moderate di carne possono così trovare spazio in preparazioni semplici e appetibili, nelle quali varietà e complementarità contribuiscono all'adeguatezza nutrizionale complessiva della dieta.

Questa **flessibilità** rappresenta **uno dei principali punti di forza della cucina italiana** lungo il corso della vita. **La struttura delle preparazioni può adattarsi ai cambiamenti nei fabbisogni energetici e nutrizionali**, mantenendo principi comuni di varietà, equilibrio e alternanza degli alimenti. In questo modo, la cucina italiana può contribuire non soltanto all'adeguatezza della dieta nelle diverse fasi della vita, ma anche alla prevenzione dei principali fattori di rischio per le malattie croniche e, nell'età avanzata, al mantenimento della funzionalità e dell'autonomia.

Le fasi della vita in breve

FASE 1 (p. 66)

I primi 1000 giorni di vita

Dal concepimento ai due anni. Contano proteine, folati, ferro, iodio, calcio e omega-3 a lunga catena, nel rispetto della sicurezza alimentare.

FASE 2 (p. 67)

Infanzia e adolescenza

Sostenere la crescita e costruire le abitudini: il pasto in famiglia è anche educazione alimentare.

FASE 3 (p. 68)

Età adulta

Prevenire le malattie croniche con scelte quotidiane: vegetali ogni giorno, olio extra vergine, fonti proteiche alternate.

FASE 4 (p. 69)

Anziano

Contrastare malnutrizione, perdita muscolare e fragilità: porzioni, consistenze e proteine adatte alla persona.

FASE 1

I primi 1000 giorni di vita

I primi 1000 giorni, dal concepimento al secondo anno di vita, rappresentano una fase particolarmente sensibile, in cui l'alimentazione materna e, successivamente, quella del bambino possono influenzare la crescita, lo sviluppo e la salute futura. La **gravidanza** è caratterizzata da specifiche esigenze nutrizionali, in particolare per proteine, folati, ferro, iodio, calcio e acidi grassi polinsaturi a lunga catena.

Durante la gravidanza, la varietà degli alimenti e delle preparazioni proprie della cucina italiana consente di **integrare fonti diverse di nutrienti** particolarmente importanti in questa fase: ortaggi e legumi contribuiscono all'apporto di folati e ferro, latte e derivati a quello di calcio e proteine di elevata qualità, mentre il pesce rappresenta una fonte di iodio e, in alcune specie, di acidi grassi omega-3 a lunga catena. Tale varietà può quindi contribuire a costruire un'alimentazione nutrizionalmente adeguata, nel rispetto delle specifiche indicazioni sulla sicurezza alimentare in gravidanza.

Le evidenze scientifiche sono attualmente molto solide per la gravidanza, nel cui contesto una maggiore aderenza al modello mediterraneo è associata a un **minor rischio di diabete gestazionale**, **parto pretermine, basso peso neonatale e alterazioni della crescita fetale**. Le evidenze relative all'allattamento e alle prime fasi dell'alimentazione infantile sono invece più limitate, ma suggeriscono un possibile ruolo del modello alimentare materno sulla composizione del latte e sulla precoce esposizione del bambino a un ambiente nutrizionale favorevole.

Con l'alimentazione complementare, molti alimenti e preparazioni della tradizione possono essere progressivamente adattati alle capacità del bambino attraverso consistenze, quantità e modalità di preparazione appropriate. Passati di verdura e legumi, cereali, piccole preparazioni a base di pesce, frutta e olio extravergine di oliva consentono di introdurre precocemente una notevole varietà di sapori e alimenti, contribuendo allo sviluppo precoce di abitudini alimentari familiari e salutari, nel rispetto delle esigenze nutrizionali e di sicurezza proprie di questa fase della vita.

→ Mangiare mediterraneo in gravidanza riduce il rischio di diabete gestazionale, quello che può comparire durante l'attesa. Una revisione su oltre 107.000 donne mostra che, negli studi sperimentali, chi seguiva questa dieta aveva una probabilità di svilupparlo più bassa del 44%.
(Xu et al., 2024)

FASE 2

Infanzia e adolescenza

Durante **l'infanzia e l'adolescenza**, un'alimentazione adeguata deve sostenere la crescita e lo sviluppo, assicurando energia, proteine di buona qualità, acidi grassi essenziali, calcio, ferro, zinco, iodio, vitamine e fibra alimentare. La tradizione italiana offre numerose combinazioni che consentono di integrare questi nutrienti all'interno di pasti semplici e variati. L'interesse per questo modello non riguarda soltanto l'adeguatezza nutrizionale, ma anche l'acquisizione precoce di abitudini alimentari favorevoli alla salute. Nell'infanzia e nell'adolescenza, la cucina italiana può svolgere anche una funzione educativa. Il pasto familiare rappresenta infatti un'occasione nella quale bambini e ragazzi entrano progressivamente in contatto con una varietà di alimenti, ricette e sapori e apprendono modalità di composizione del pasto destinate a influenzare le scelte alimentari successive. Preparazioni semplici come pasta o riso con ortaggi o legumi, minestre, pesce accompagnato da verdure, uova e latticini permettono di combinare fonti diverse di energia, proteine, acidi grassi essenziali, calcio, ferro, vitamine e fibra all'interno di piatti familiari e generalmente ben accettati.

L'impatto favorevole sulla salute è dimostrato da una recente revisione sistematica e meta-analisi di studi di intervento su bambini e adolescenti, che ha evidenziato **miglioramenti della pressione arteriosa sistolica** e del **profilo lipidico**, con **riduzioni di trigliceridi, colesterolo totale e LDL** e un **aumento del colesterolo HDL**. Questi risultati rafforzano l'importanza di promuovere fin dall'infanzia un'alimentazione caratterizzata da un regolare consumo di prodotti vegetali e di **alimenti freschi** o **minimamente trasformati**. La familiarità con i sapori, le preparazioni e la convivialità del pasto rappresenta inoltre un elemento importante per favorire il consolidamento di abitudini alimentari destinate a proseguire nell'età adulta.

→ I benefici si vedono già da piccoli. In 9 studi sperimentali con 577 bambini e ragazzi tra 3 e 18 anni, chi ha seguito per alcuni mesi un'alimentazione mediterranea ha abbassato in media la pressione massima di quasi 5 mmHg.
(López-Gil et al., 2024)

FASE 3

Età adulta

Nell'**età adulta** il ruolo della cucina italiana, coerente con il modello mediterraneo, assume particolare rilevanza per la **prevenzione delle malattie croniche**. È proprio in questa fase della vita che disponiamo delle **evidenze più robuste** sull'associazione tra questo modello alimentare e salute cardiovascolare e metabolica, ma anche controllo del peso corporeo, diabete di tipo 2 e mortalità.

In questo contesto la forza della cucina italiana è la possibilità di tradurre le raccomandazioni nutrizionali in scelte quotidiane semplici e accessibili. L'alternanza delle fonti proteiche, la presenza quotidiana di alimenti di origine vegetale (come frutta, ortaggi e cereali), l'utilizzo dell'olio extravergine di oliva e la possibilità di costruire piatti unici – dalle paste con legumi o ortaggi alle zuppe, fino alle preparazioni di pesce accompagnate da verdure – consentono di mantenere varietà ed equilibrio anche nella quotidianità.

➜ Una revisione che riunisce 18 meta-analisi e 238 studi sperimentali conclude che la Dieta Mediterranea può ridurre il rischio di eventi cardiovascolari mortali tra il 10% e il 67%, e quello di eventi non mortali tra il 21% e il 70%. L'effetto varia molto da studio a studio.
(Hareer et al., 2025)

FASE 4

Anziano

Nell'**anziano**, gli obiettivi nutrizionali diventano in parte diversi rispetto all'adulto. In questa fase della vita, alla prevenzione cardiovascolare e metabolica si affianca la necessità di contrastare malnutrizione, perdita involontaria di peso, riduzione della massa e della funzione muscolare, fragilità e declino cognitivo. L'adeguatezza del modello alimentare appare particolarmente importante per la promozione di un invecchiamento in salute. In questo contesto uno dei punti di forza della cucina italiana è l'adattabilità delle preparazioni. Minestre, zuppe, passati, preparazioni a base di cereali e legumi, pesce, uova e latticini possono essere modulati per consistenza, porzione e densità nutrizionale in relazione all'appetito e alle capacità di masticazione e deglutizione della persona anziana.

Nell'età avanzata un altro aspetto rilevante è l'adeguatezza dell'apporto proteico ed energetico. Pesce, latte e derivati, uova e legumi, anche associati ai cereali, rappresentano fonti proteiche facilmente integrabili nelle preparazioni tradizionali.

Gli studi disponibili indicano che la maggiore aderenza al modello mediterraneo, di cui la cucina italiana è un esempio emblematico, è associata a un **rischio inferiore di fragilità e disabilità funzionale**, mentre le evidenze specifiche sulla prevenzione della sarcopenia (perdita di massa muscolare) e del declino cognitivo sono meno conclusive, anche se presenti.

➜ Un cervello che invecchia meglio. Chi segue di più la Dieta Mediterranea ha un rischio più basso di declino cognitivo (–18%), di demenza (–11%) e di malattia di Alzheimer (–30%). Si tratta di associazioni osservate, non di effetti dimostrati.
(Fekete et al., 2025)

LA RISTORAZIONE NELLA PROMOZIONE DELLA SALUTE ATTRAVERSO LA CUCINA ITALIANA

Parte 9

Ristoranti e mense come luoghi di educazione alimentare

La crescente diffusione del consumo dei pasti fuori casa attribuisce oggi alla ristorazione un ruolo sempre più rilevante nella promozione della salute e nella diffusione di modelli alimentari equilibrati.

Ristoranti, mense scolastiche, aziendali, ospedaliere e socio-assistenziali rappresentano **contesti privilegiati** in cui i principi della cucina italiana possono tradursi in scelte alimentari concrete, contribuendo a migliorare la qualità della dieta della popolazione.

La cucina italiana offre numerosi elementi che possono essere valorizzati dalla ristorazione per promuovere un'alimentazione sana, poiché la varietà delle preparazioni, il ruolo centrale degli alimenti di origine vegetale, l'utilizzo dell'olio extravergine di oliva come principale fonte di grassi, la presenza di cereali, legumi, ortaggi e pesce, la stagionalità delle materie prime e la tradizionale attenzione all'equilibrio del pasto rappresentano caratteristiche facilmente trasferibili nell'offerta gastronomica rivolta alla popolazione.

La ristorazione può inoltre svolgere un'importante **funzione educativa.** La proposta di **menu equilibrati**, la valorizzazione delle **ricette tradizionali**, la promozione delle **produzioni locali e stagionali**, l'attenzione alle **porzioni corrette** e la comunicazione delle caratteristiche nutrizionali delle preparazioni possono contribuire a favorire **scelte alimentari più consapevoli**, aumentando l'aderenza ai principi di una sana alimentazione anche al di fuori dell'ambiente domestico.

Particolare rilevanza assume la **ristorazione collettiva**, che ogni giorno raggiunge milioni di persone nelle scuole, nei luoghi di lavoro, negli ospedali e nelle strutture socio-assistenziali. In questi contesti, il pasto rappresenta non solo un servizio, ma anche uno **strumento di prevenzione** e di **educazione alimentare** in grado di favorire l'acquisizione di corrette abitudini alimentari fin dall'infanzia. Interventi condotti nelle mense aziendali indicano che un'offerta alimentare ispirata ai principi della Dieta Mediterranea, associata a strategie di educazione e orientamento delle scelte, può migliorare la qualità della dieta e favorire il consumo di cereali integrali, legumi, alimenti vegetali e pesce, con potenziali benefici sui principali fattori di rischio cardiometabolico. Esperienze italiane mostrano inoltre che tali interventi possono determinare modifiche delle scelte alimentari mantenute nel tempo.

La ristorazione rappresenta, infine, uno dei principali **strumenti di valorizzazione della cucina italiana nel mondo**. La capacità di coniugare tradizione gastronomica, qualità nutrizionale, sostenibilità e innovazione offre l'opportunità di diffondere un modello alimentare che non si limita alla preparazione dei piatti, ma promuove uno stile alimentare equilibrato.

➜ Basta poco per cambiare le scelte. In una mensa aziendale italiana, poster, tovagliette e volantini sulla Dieta Mediterranea hanno portato 738 lavoratori a scegliere più piatti con cereali integrali, legumi, pesce e carni bianche, e meno piatti con carni rosse e cereali raffinati. Il cambiamento era ancora visibile dopo tre anni.

(Vitale et al., 2018)

LA CUCINA ITALIANA COME INVESTIMENTO PER LA SALUTE PUBBLICA

Parte 10

Dalla conoscenza alla strategia per la prevenzione

La crescente prevalenza delle malattie croniche non trasmissibili rende sempre più evidente la necessità di promuovere modelli alimentari efficaci, sostenibili e culturalmente radicati.

In questo contesto, la cucina italiana rappresenta una risorsa strategica per la promozione della salute pubblica e la prevenzione delle principali patologie croniche proprio per la sua capacità di tradurre i principi di una sana alimentazione in alimenti, ricette e modalità di consumo radicati nelle abitudini e nella cultura della popolazione.

Valorizzarne il potenziale per la salute richiede tuttavia di passare dalla conoscenza alla strategia, attraverso interventi coordinati che coinvolgano istituzioni, sistema sanitario, scuola e università, mondo della ricerca, professionisti della salute e dell'alimentazione e sistema produttivo. **Educazione alimentare** e **formazione** rappresentano strumenti essenziali per trasferire conoscenze e competenze, preservare la capacità di preparare e comporre pasti equilibrati e favorire **scelte consapevoli** lungo tutto il corso della vita.

Un ruolo centrale spetta alla **ricerca scientifica**, non soltanto per consolidare e aggiornare le evidenze disponibili sui rapporti tra cucina italiana e salute, ma anche per valutarne la trasferibilità alla popolazione e misurare l'efficacia degli interventi di promozione. Parallelamente, l'innovazione può contribuire a rispondere ai cambiamenti negli stili di vita, nelle modalità di consumo e nei sistemi alimentari, mantenendo un equilibrio tra tradizione gastronomica, qualità nutrizionale, accessibilità e sostenibilità.

Un ruolo altrettanto strategico è quello della **comunicazione scientifica e istituzionale**, ma anche quella legata ai **mass media** e ai **social media**, strumenti che oggi contribuiscono in maniera determinante alla costruzione delle conoscenze e delle percezioni relative all'alimentazione. Una comunicazione corretta, basata sulle evidenze scientifiche e capace di tradurre la complessità della ricerca in messaggi chiari e accessibili, rappresenta infatti uno strumento essenziale per promuovere la salute, **contrastare la disinformazione alimentare** e nutrizionale e valorizzare il reale contributo della cucina italiana al **benessere** della popolazione.

In questa prospettiva, investire nella cucina italiana significa andare oltre la tutela di una tradizione gastronomica: significa mettere a sistema ricerca, educazione, formazione, innovazione e comunicazione per valorizzare pratiche alimentari coerenti con la promozione della salute.

La cucina italiana può così rappresentare un ponte tra le evidenze scientifiche e le abitudini della vita quotidiana, contribuendo a trasformare le raccomandazioni nutrizionali in corrette abitudini alimentari, culturalmente riconoscibili e sostenibili.

➜ Anche l'Italia sta cambiando abitudini. Tra il 2000 e il 2017 la disponibilità di oli tropicali nel Paese è cresciuta del 156%. Nello stesso periodo sono aumentati anche pesce (+26%) e frutta a guscio (+21%): un quadro che mostra quanto le abitudini alimentari si stiano trasformando.

(Vitale et al., 2021)

Bibliografia essenziale

Arnesen EK, Thorisdottir B, Bärebring L, Söderlund F, Nwaru BI, Spielau U, Dierkes J, Ramel A, Lamberg-Allardt C, Åkesson A. Nuts and seeds consumption and risk of cardiovascular disease, type 2 diabetes and their risk factors: a systematic review and meta-analysis. Food Nutr Res. 2023 Feb 14;67. doi: 10.29219/fnr.v67.8961.

Artusi P. La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene. 1891.

Baglayici R, Hamulka J, Zielinska-Pukos MA. Mediterranean Diet Outcomes Across the Mother-Milk-Infant Triad: A Narrative Review. Nutrients. 2025;17(11):1760. doi: 10.3390/nu17111760.

Bernardi E, Visioli F. Fostering wellbeing and healthy lifestyles through conviviality and commensality: Underappreciated benefits of the Mediterranean Diet. Nutr Res. 2024;126:46-57.

Brunello et al. Efficacy of Mediterranean diet for the primary prevention of oncological diseases: A systematic review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea". Nutrition. 2026:113131. doi:10.1016/j.nut.2026.113131.

Capatti A., Montanari M. Italian cuisine: a cultural history. Columbia University Press 2003.

Chiavarini M, Rosignoli P, Giacchetta I, Fabiani R. Health Outcomes Associated with Olive Oil Intake: An Umbrella Review of Meta-Analyses. Foods. 2024;13(16):2619. doi:10.3390/foods13162619.

Chiavaroli L, Kendall CWC, Braunstein CR, et al. Effect of pasta in the context of low-glycaemic index dietary patterns on body weight and markers of adiposity: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMJ Open. 2018;8:e019438.

Corder R., Mullen W., Khan N.Q., Marks S.C., Wood E.G., Carrier M.J., Crozier A. Oenology: Red wine procyanidins and vascular health. Nature. 2006; 444 (7119):566. doi: 10.1038/444566a.

Cotroneo AM, Ciriminna S, Espa L, et al.; Mediterranean Diet Guideline Group. Adherence to the Mediterranean diet and frailty and disability in older people: A systematic review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea". Nutrition. 2026;149:113218. doi: 10.1016/j.nut.2026.113218.

CREA. Linee guida per una sana alimentazione. Revisione 2018.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion the substantiation of a health claim related to docosahexaenoic acid (DHA) and maintenance of normal (fasting) blood concentrations of triglycerides, protection of blood lipids from oxidative damage, contribution to the maintenance or achievement of a normal body weight, brain, eye and nerve development, maintenance of normal brain function, maintenance of normal vision (and maintenance of normal spermatozoa motility pursuant to Article 13(3) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2010;8(10):1734.

Estruch R, et al. Effect of a high-fat Mediterranean diet on bodyweight and waist circumference: a prespecified secondary outcomes analysis of the PREDIMED randomised controlled trial. Lancet Diabetes Endocrinol. 2019. doi: 10.1016/S2213-8587(16)30085-7.

Fabbri ADT, Crosby GA. Cooking at home to retain nutritional quality and minimise nutrient losses: A focus on vegetables, potatoes and pulses. Nutrition Bulletin. 2022. doi:10.1111/nbu.12584.

Fekete M, Varga P, Ungvari Z, et al. The role of the Mediterranean diet in reducing the risk of cognitive impairment, dementia, and Alzheimer's disease: a meta-analysis. GeroScience. 2025;47(3):3111–3130. doi:10.1007/s11357-024-01488-3.

Hareer LW, Lau YY, Mole F, et al. The effectiveness of the Mediterranean Diet for primary and secondary prevention of cardiovascular disease: An umbrella review. Nutrition & Dietetics. 2025;82(1):8-41. doi:10.1111/1747-0080.12891.

Haseeb S., Alexander B., Baranchuk A. Wine and Cardiovascular Health. Circulation, 2017 136 (15): 1434 – 1448. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.030387.

Hossain MA, et al. Legume intakes on cardiometabolic profile and gut microbiome function: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials. European Journal of Nutrition. 2025;64(1):60. doi: 10.1007/s00394-024-03576-8.

López-Gil JF, García-Hermoso A, Martínez-González MÁ, Rodríguez-Artalejo F. Mediterranean Diet and Cardiometabolic Biomarkers in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA Netw Open. 2024;7(7). doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.21976.

Lorca-Cámara V, et al. Environmental and Health Sustainability of the Mediterranean Diet: A Systematic Review. Adv Nutr. 2024;15(12):100322. doi:10.1016/j.advnut.2024.100322.

Lotfi K, et al. Adherence to the Mediterranean Diet, Five-Year Weight Change, and Risk of Overweight and Obesity: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. Adv Nutr. 2022;13:152–166.

Martini D, Godos J, Marventano S, Tieri M, Ghelfi F, Titta L, Lafranconi A, Trigueiro H, Gambera A, Alonzo E, Sciacca S, Buscemi S, Ray S, Galvano F, Del Rio D, Grosso G. Nut and legume consumption and human health: an umbrella review of observational studies. Int J Food Sci Nutr. 2021 Nov;72(7):871-878. 10.1080/09637486.2021.1880554.

Martini D, Rondanelli M, Morelli L, Landi F. Early Biomarkers, Risk Factors, and Functional Indicators of Healthy Longevity and Their Relationship with Diet. Nutrients. 2026 May 22;18(11):1664. doi: 10.3390/nu18111664. PMID: 42280310; PMCID: PMC13258232.

Ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica. Criteri Ambientali Minimi (CAM) per il servizio di ristorazione collettiva e la fornitura di derrate alimentari. D.M. 10 marzo 2020.

Ministero della Salute. Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica. 2021.

Mousavi SM, et al. Dietary intake, biomarkers and supplementation of fatty acids and risk of coronary events: a systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials and prospective observational studies. Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 2024;64(33):12363–12382. doi:10.1080/10408398.2023.2251583.

Muscogiuri G, Maiorino MI, Paolini B, et al.; Mediterranean Diet Guideline Group. Mediterranean diet for the primary prevention of cardiometabolic diseases: evidence from a systematic review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea". Nutrition. 2026;148:112947. doi:10.1016/j.nut.2025.112947.

Narra, F., Piragine, E., Benedetti, G., Ceccanti, C., Florio, M., Spezzini, J., Troisi, F., Giovannoni, R., Martelli, A., & Guidi, L. Impact of thermal processing on polyphenols, carotenoids, glucosinolates, and ascorbic acid in fruit and vegetables and their cardiovascular benefits. Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety, 2024, 23, 1–47.

Nucci D, Ragusa FS, Mazza E, et al.; Mediterranean Diet Guideline Group. Adherence to the Mediterranean diet and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis within the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea". Nutrition. 2026;147:113189. doi:10.1016/j.nut.2026.113189.

Özdemir A, Buyuktuncer Z. Dietary legumes and gut microbiome: a comprehensive review. Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 2025;65(28):5956–5970. doi:10.1080/10408398.2024.2434725.

Thorisdottir B, Arnesen EK, Bärebring L, Dierkes J, Lamberg-Allardt C, Ramel A, Nwaru BI, Söderlund F, Åkesson A. Legume consumption in adults and risk of cardiovascular disease and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. Food & Nutrition Research. 2023;67:9541. doi: 10.29219/fnr.v67.9541.

Pounis G, Costanzo S, Persichillo M, et al. Association of pasta consumption with body mass index and waist-to-hip ratio: results from Moli-sani and INHES studies. Nutrition and Diabetes. 2016;6:e218.

Poursalehi D, Lotfi K, Saneei P. Adherence to the Mediterranean diet and risk of frailty and pre-frailty in elderly adults: A systematic review and dose-response meta-analysis with GRADE assessment. Ageing Research Reviews. 2023;87:101903. doi: 10.1016/j.arr.2023.101903.

Rosi A, Tesan M, Cremonini A, Biasini B, Bicchieri L, Cossu M, Brighenti F, Dall'Aglio E, Scazzina F. Body weight of individuals with obesity decreases after a 6-month high pasta or low pasta Mediterranean diet weight-loss intervention. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2020 Jun 9;30(6):984-995. doi: 10.1016/j.numecd.2020.02.013. Epub 2020 Feb 24. PMID: 32402585.

Rosi A, Biasini B, Monica E, et al. Nutritional Composition and Environmental Impact of Meals Selected in Workplace Canteens before and after an Intervention Promoting the Adherence to the Mediterranean Diet. Nutrients. 2022;14(21):4456. doi:10.3390/nu14214456.

Scarpato E, Nucci D, Veronese N, Volpe M, Maggi S, Onder G, Silano M, Zanetti M, Lisso F, Maiorino MI, Morlando A, Pira C, Salatto A, Serra MR, Gianfredi V, Lezo A. Efficacy of Mediterranean Diet in pregnancy: A systematic review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea". Nutrition. 2026;148:113129. doi: 10.1016/j.nut.2026.113129.

Scazzina F, Dall'Asta M, Casiraghi MC, Sieri S, Del Rio D, Pellegrini N, Brighenti F. Glycemic index and glycemic load of commercial Italian foods. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2016 May;26(5):419-29. doi: 10.1016/j.numecd.2016.02.013. Epub 2016 Feb 26. PMID: 27103122.

Schiemann TB, Diekmann C, Egert S. Acute Effects of Non-Oil-Seed Pulses on Parameters of Cardiometabolic Health: A Systematic Review of Human Intervention Studies. Nutrition Reviews. 2025. doi:10.1093/nutrit/nuaf190.

Sebastian SA, Padda I, Johal G. Long-term impact of mediterranean diet on cardiovascular disease prevention: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Current Problems in Cardiology. 2024;49(5):102509. doi:10.1016/j.cpcardiol.2024.102509.

Sofi F, Martini D, Angelino D, et al. Mediterranean diet: Why a new pyramid? An updated representation of the traditional Mediterranean diet by the Italian Society of Human Nutrition (SINU). Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2025;35:103919.

Vitale M, Bianchi MA, Rapetti V, et al. A nutritional intervention programme at a worksite canteen to promote a healthful lifestyle inspired by the traditional Mediterranean diet. Int J Food Sci Nutr. 2018;69(1):117-124. doi:10.1080/09637486.2017.1336515.

Vitale M, Giosuè A, Vaccaro O, Riccardi G. Recent Trends in Dietary Habits of the Italian Population: Potential Impact on Health and the Environment. Nutrients. 2021 Jan 31;13(2):476. doi: 10.3390/nu13020476. PMID: 33572514; PMCID: PMC7911362.

Volpe R, Ciccone MM, Pala B, et al.; Mediterranean Diet Guideline Group. Efficacy of Mediterranean diet for the prevention of cardiovascular disease in patients: A systematic review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea". Nutrition. 2026;144:113053. doi:10.1016/j.nut.2025.113053.

Willett WC, et al. Mediterranean diet pyramid: A cultural model for healthy eating. Am J Clin Nutr. 1995.

Xu J, Wang H, Bian J, et al. Association between the Maternal Mediterranean Diet and Perinatal Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. Adv Nutr. 2024;15(2):100159. doi:10.1016/j.advnut.2023.100159.

Zheng X, Zhang W, Wan X, et al. The effects of Mediterranean diet on cardiovascular risk factors, glycemic control and weight loss in patients with type 2 diabetes: a meta-analysis. BMC Nutrition. 2024;10:59. doi:10.1186/s40795-024-00836-y.

Zou X, Liu H. Cardiovascular, Metabolic and Endocrine, Cancer, Mortality, Derma, and Other Outcomes of Olive Oil and Oleic Acid: An Umbrella Review. Food Sci Nutr. 2025;13(10):e71115. doi:10.1002/fsn3.71115.

La cucina italiana rappresenta un esempio di come tradizione gastronomica ed evidenze scientifiche possano convergere nel definire un modello alimentare capace di promuovere contemporaneamente salute, sostenibilità, identità culturale e qualità della vita. Il vademecum, sviluppato avvalendosi della collaborazione scientifica della Fondazione OnFoods, raccoglie e sintetizza le evidenze scientifiche più aggiornate sul ruolo della cucina italiana nella promozione della salute e del benessere della popolazione.

La Fondazione OnFoods, con sede presso l'Università di Parma, riunisce 26 partner, tra cui università, enti di ricerca e imprese, per promuovere la ricerca e l'innovazione nelle scienze degli alimenti e della nutrizione umana.

Nata nell'ambito della Missione 4, Componente 2 (M4C2) del PNRR, favorisce la collaborazione tra il mondo scientifico e il sistema produttivo per rendere i sistemi alimentari più sostenibili, sicuri e inclusivi, migliorare la qualità degli alimenti e promuovere la salute delle persone.

Le sue attività integrano competenze multidisciplinari, dalla produzione alimentare alla nutrizione, dalla sicurezza alla riduzione degli sprechi fino all'educazione e alle politiche alimentari.

www.onfoods.it

Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale

onfoods

Edizione a cura del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale, con la collaborazione scientifica della Fondazione OnFoods. Progetto grafico a cura di Dinamo