

## Valori dietetici di riferimento e linee guida dietetiche

Fonte EFSA (agenzia europea per la sicurezza alimentare)

Una dieta equilibrata è quella che apporta le giuste quantità di nutrienti ed energia per la salute e il benessere. I valori dietetici di riferimento (DRV) costituiscono l'insieme completo di raccomandazioni e valori nutrizionali di riferimento, quali gli apporti di riferimento della popolazione, il fabbisogno medio, il livello di assunzione adeguato e la soglia inferiore di assunzione. I DRV possono essere utilizzati, ad esempio, come base per definire i valori di riferimento delle etichette alimentari e per determinare linee guida dietetiche espresse in termini di alimenti (FBDG). Le FBDG traducono raccomandazioni nutrizionali in messaggi su cibo e dieta e possono aiutare i consumatori a scegliere cosa mangiare, oltre che a compiere scelte dietetiche salutari.

### Quadro UE

La consulenza scientifica sugli apporti nutrizionali sta alla base dell'azione comunitaria in materia di alimentazione. Per esempio i responsabili politici si sono avvalsi di tale consulenza per adottare decisioni sull'etichettatura degli alimenti. A livello di Unione europea, nel parere del 1993 del **comitato scientifico per l'alimentazione (SCF) in merito alle assunzioni di energia e nutrienti** per la Comunità europea, sono stati definiti valori di riferimento per le calorie e per alcuni nutrienti. È ora necessario rivedere e aggiornare questo parere, onde garantire che l'azione dell'Unione nel settore dell'alimentazione sia fondata sulle più recenti conoscenze disponibili.

Anche altre fonti hanno pubblicato informazioni in merito, ad esempio organismi di consulenza scientifica degli Stati membri hanno fornito pareri sugli apporti nutrizionali, mentre organizzazioni internazionali come l'Organizzazione mondiale della sanità hanno pubblicato gli apporti raccomandati per alcuni nutrienti e componenti della dieta. Nel complesso questi rapporti suggeriscono una crescente convergenza di opinioni, pur con qualche discordanza su alcuni punti.

### Ruolo e attività dell'EFSA

L'EFSA da parte sua mette a disposizione la più completa e aggiornata consulenza scientifica per assistere i responsabili delle politiche UE nell'adottare decisioni in materia di alimentazione. Il parere dell'EFSA sugli apporti nutrizionali fornisce un'importante base probante a sostegno delle politiche nutrizionali, dell'impostazione degli obiettivi di salute pubblica legati all'alimentazione, dello sviluppo delle informazioni destinate ai consumatori e dei programmi formativi su diete sane.

#### **In teoria**

L'EFSA individua ed esamina studi scientifici, tra cui relazioni redatte da autorità nazionali e internazionali, per individuare i possibili effetti di un particolare nutriente sulla salute.

L'EFSA valuta l'esistenza di una relazione tra l'assunzione di un nutriente e un effetto specifico sulla salute.

#### **In pratica**

Esaminando gli studi scientifici si individuano gli effetti delle fibre alimentari sulla salute.

Viene valutata l'esistenza di una relazione tra l'assunzione di fibre alimentari e la funzione intestinale o le malattie legate all'alimentazione.

Quando si stabilisce una relazione tra un nutriente e la salute, l'EFSA mette la propria consulenza scientifica a disposizione dei responsabili politici.

Il valore dietetico di riferimento per le fibre alimentari viene fissato a 25 g al giorno, in quanto si tratta di un apporto adeguato per la normale funzione intestinale nell'adulto, mentre un apporto di fibre superiore a 25 g al giorno può ridurre il rischio di coronaropatie e di diabete di tipo 2, oltre a favorire il mantenimento del peso.

### **Che uso viene fatto di tale consulenza ?**

I responsabili politici, come le autorità degli Stati membri, possono avvalersi della consulenza scientifica (oltre che dei dati sugli apporti alimentari e di nutrienti e sullo stato di salute della popolazione) per elaborare raccomandazioni sull'apporto di nutrienti (ad esempio per definire un apporto giornaliero raccomandato di fibre alimentari di 25 g per gli adulti) oppure per definire linee guida dietetiche espresse in termini di alimenti (ad esempio per raccomandare il regolare consumo di frutta, verdura e cereali integrali).

### **Lavoro dell'EFSA sui DRV**

La Commissione europea ha chiesto all'EFSA di rivedere e aggiornare i valori di riferimento relativi ai nutrienti e alle assunzioni di calorie stabiliti nel 1993 dal comitato scientifico dell'alimentazione. Nel far ciò l'EFSA sta esaminando le nuove evidenze scientifiche e le recenti raccomandazioni pubblicate a livello nazionale e internazionale. Inoltre la Commissione ha chiesto all'EFSA di assistere le pubbliche autorità degli Stati membri nel compito di trasporre le raccomandazioni sui nutrienti in pratiche linee guida dietetiche basate sugli alimenti.

Per garantire un approccio globalmente omogeneo, in un parere pubblicato nel marzo 2010 il gruppo di esperti scientifici dell'EFSA sui prodotti dietetici, l'alimentazione e le allergie (gruppo NDA) ha definito principi generali per determinare i valori dietetici di riferimento. Inoltre il gruppo ha definito i DRV per carboidrati, fibre alimentari, grassi e acqua.

Il gruppo di esperti ha anche pubblicato un ulteriore parere sulle linee guida dietetiche in funzione degli alimenti per consigliare i responsabili politici in merito alla trasposizione delle raccomandazioni nutrizionali in messaggi sugli alimenti.

- [L'EFSA stabilisce valori dietetici di riferimento per l'assunzione di nutrienti](#)
- Prima della stesura definitiva, i pareri in bozza sono anche stati discussi nel corso di un incontro sui valori dietetici di riferimento tenutosi a Barcellona nel settembre 2009 tra esperti in alimentazione di riferimento nazionale e rappresentanti degli Stati membri. [Incontro sui valori dietetici di riferimento con esperti di alimentazione provenienti dagli Stati membri](#)

Prima della stesura definitiva, tutti i pareri sui DRV in bozza, inclusi quelli pubblicati nel marzo 2010, vengono sottoposti a pubblica consultazione con gli Stati membri, la comunità scientifica e altre parti interessate. La consultazione assicura che l'EFSA benefici della più ampia gamma di opinioni per portare a termine il proprio lavoro e fornire alle istanze decisionali dell'UE un parere che sia il più aggiornato, chiaro

e completo possibile.

Oltre a ciò, l'EFSA ha anche fornito consulenza scientifica sulla determinazione dei livelli massimi tollerabili di assunzione (UL) per vitamine e minerali. Questi DRV rappresentano l'apporto giornaliero massimo ritenuto improbabile come rischio per la salute. Gli UL stabiliti dall'EFSA serviranno alla Commissione europea e agli Stati membri per definire i livelli massimi di nutrienti autorizzati negli alimenti fortificati e negli integratori alimentari.