

NUTRIZIONE

LE RACCOMANDAZIONI DIETETICHE PER GLI AMERICANI 2026: UN SERIO DISSENSO TRA POLITICA E SCIENZA

Dietary Recommendations for Americans 2026: politics very far away from science

ALESSANDRO MENOTTI¹, PAOLO EMILIO PUDDU^{1,2}

¹ Associazione per la Ricerca Cardiologica, Roma;

² EA 4650, Signalisation, électrophysiologie et imagerie des lésions d'ischémie reperfusion myocardique, Université de Normandie, Caen, France

SUMMARY

The 2026 updates to the Dietary Guidelines for Americans have generated dismay and concern for the population health, as they overturn the dietary pyramid proposed in 1995 by Willett and subsequently followed for the next 30 years, and they conflict with the results of the North Karelia Project, which enabled Finland's transition from a country at high risk to one at low risk for ischemic heart disease. So-called healthy diets, based on the dietary pyramid and investigated in a large English study in 2026, including the Mediterranean Diet – whose definition was decisively influenced by the Seven Countries Study – have demonstrated an increase in life expectancy of up to three years in both men and women. It is highly significant that such an increase in life expectancy among middle-aged men studied in the Italian areas of the Seven Countries Study had already documented, many years earlier, this advantage of the Mediterranean Diet. However, the issue is also of a political-industrial nature and, beyond the long-debated and more strictly scientific question concerning low carbohydrates and low saturated fat intake in the diet to reduce the incidence of ischemic heart disease, the overall quality of foods must certainly also be considered, and not only nutrient composition – an additional element that has recently been added to this controversy.

Keywords: 2026 Dietary Recommendations for Americans, Dietary pyramid, Healthy diets, Mediterranean diet.

Indirizzi per la corrispondenza

Alessandro Menotti
amenotti2@gmail.com

Paolo Emilio Puddu
puddu.pe@gmail.com

Recentemente è stata pubblicata la versione per il 2026 delle Raccomandazioni Dietetiche per gli Americani prodotta da un comitato del governo degli USA (1, 2). Tale documento contiene una serie di variazioni, rispetto alle edizioni precedenti (3), tra cui preferire il latte intero rispetto al latte scremato, aumentare l'uso di carne rossa e utilizzare il sego quale grasso di condimento (il sego deriva dal grasso sottocutaneo dei bovini e contiene il 70-80% di grassi saturi). Non va dimenticato che il passaggio dal latte intero a quello scremato fu uno dei pilastri del successo del Progetto della Nord Carelia (4, 5), assieme al passaggio dal burro alla margarina molle nonché l'incremento nel consumo di vegetali determinarono il successo del progetto e fecero passare la Finlandia a paese a basso rischio coronarico (6) e nei primi 20 anni di follow-up la colesterolemia totale si ridusse di oltre 1 mmol/L.

Si sono verificate diverse reazioni contrastanti da parte di esperti e ricercatori nel settore della nutrizione sotto forma di articoli (7-9) o di animate discussioni (10) che hanno, tra l'altro, descritto le nuove raccomandazioni 2026 per gli USA come il rovesciamento della piramide della Dieta Mediterranea (*Figura 1*) proposta da Willett e collaboratori nel 1995 (11). Non sono mancate reazioni di allarme e possibile pericolo per la salute della popolazione (10).

L'origine di questo nuovo atteggiamento sembra essere in gran parte legato alle lobby dell'industria latto-casearia e dell'allevamento bovino e quindi a interessi industriali. Il problema ha in parte riaperto l'infinita discussione sul ruolo dei grassi saturi quale possibile causa dell'aterosclerosi e della cardiopatia coronarica dopo che il Prof Ancel Keys, identificando la Dieta Mediterranea (12) e documentando nel Seven Countries Study le relazioni tra grassi saturi e colesterolemia e cardiopatia coronarica, aveva avviato il concetto delle Dieta-Cuore (13-15).

In effetti, dopo la scomparsa del Prof Keys nel 2004, si scatenò una serie di reazioni per ne-

gare il ruolo della dieta e dei grassi saturi quali possibili cause di malattie e screditare l'attività scientifica del Prof Keys. Di fatto, la maggior parte dei protagonisti di questa operazione erano opinionisti, giornalisti ed altri personaggi, che per anni hanno prodotto notizie false e documentazioni distorte di dati pubblicati o di interviste a ricercatori. In quest'ultimo settore è curioso che uno dei più quotati articoli contrari al ruolo dei grassi saturi fu condotto da un gruppo di ricerca il cui capo (16) aveva onestamente dichiarato di essere un Consulente dell'Industria Latto-Casearia negli USA, documentando un chiaro conflitto di interessi che non era stato affatto tenuto in considerazione da parte della rivista dove l'articolo era stato pubblicato.

Il Prof Keys non poté ovviamente difendersi dalle varie accuse ma la sua riabilitazione si verificò, almeno in parte, grazie a 2 eventi. Nel 2017, l'ultimo dei suoi articoli sul Seven Countries Study venne ripubblicato perché dichiarato "articolo storico" assieme ad altri 14 identificati tra migliaia di articoli pubblicati nei 50 anni precedenti dall'*American Journal of Epidemiology* (17). Nello stesso anno fu pubblicato su Internet un White Paper di 60 pagine sotto la guida del Prof David Katz che, sulla base di una ricca documentazione, ribatté tutte le insinuazioni false prodotte contro il Prof Keys e la sua produzione scientifica (18). Separatamente, tra il 1995 ed il 2024, i responsabili di quei tempi del Seven Countries Study furono in grado di produrre una serie di analisi a conferma del ruolo della dieta Mediterranea e dei grassi alimentari nella predizione della cardiopatia coronarica e della mortalità per tutte le cause a lungo termine (19-23).

All'inizio del 2026, per una strana coincidenza, è stato pubblicato un importante articolo derivato dallo sfruttamento dei dati della Bio-Bank inglese sul ruolo di alcune tipologie dietetiche, cioè Alternate Healthy Eating Index-2010, Alternate Mediterranean Diet (AMED), healthful Plant-based Diet Index (hPDI), Dietary

Approaches to Stop Hypertension (DASH), e Diabetes Risk Reduction Diet (DRRD). Lo studio, condotto su oltre 100,000 soggetti, seguiti per 10 anni ha documentato che le varie diete studiate sono protettive e aumentano la speranza di vita. Confrontando il quintile superiore con quello inferiore del punteggio dietetico disponibile, attorno ai 45 anni vennero guadagnati in più da 1.9 a 3.0 anni di vita per gli uomini e da 1.5 a 3 anni in più per le donne, dopo aver aggiustato le stime per gli indicatori ereditari di longevità (24).

Appare pertanto estremamente importante sottolineare come esista una significativa somiglianza numerica degli anni guadagnati nella speranza di vita nello studio inglese con quelli pubblicati 4 e 5 anni prima da parte del gruppo

di Ricerca Italiano del Seven Countries Study. Sulla base di un denominatore di 1712 uomini di età media appartenenti alle Aree Rurali Italiane esaminati per la prima volta nel 1960 e poi seguiti in vario modo per i successivi 62 anni fino all'estinzione, era stato creato un punteggio dietetico derivato da 19 gruppi di alimenti misurati all'inizio dello studio (25, 26). Tale punteggio consisteva nel "factor score" individuale ottenuto con l'analisi dei componenti principali (Principal Components Analysis). Suddividendo la graduatoria del punteggio in 3 terzili (poi definiti in base ad opportune relazioni come Dieta Mediterranea, Dieta Intermedia, Dieta Non Mediterranea), il guadagno in termini di età alla morte in favore della Dieta Mediterranea era di 3.7 anni aggiustando la stima

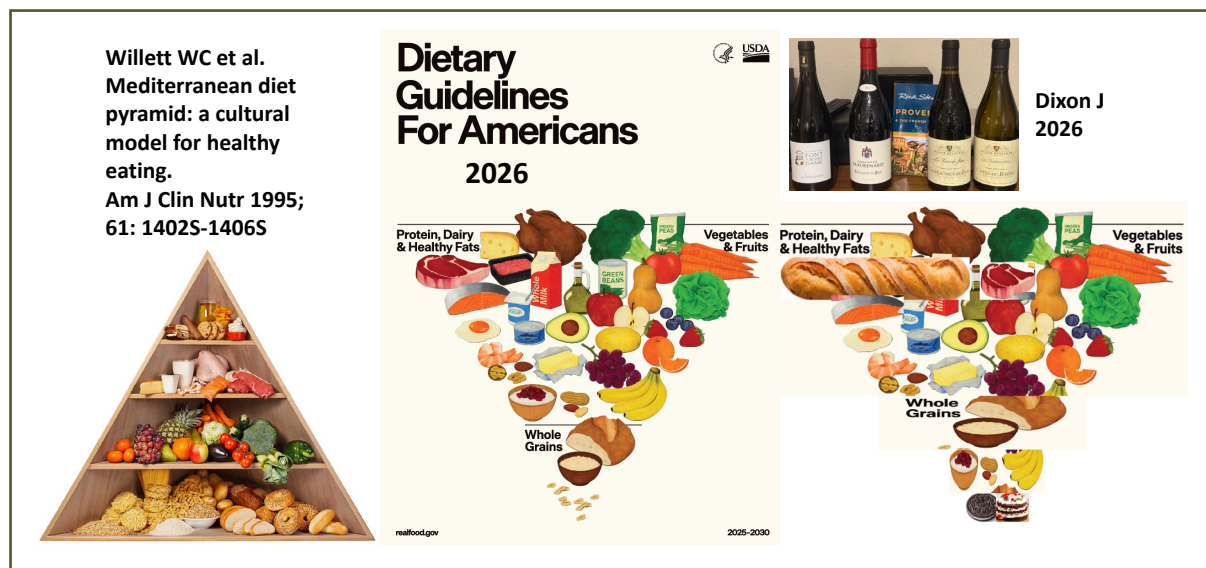


Figura 1 - Rispetto alla classica piramide della dieta Mediterranea con prevalenza di pane e pasta e frutta e verdura rispetto a carne rossa, latte e formaggi (a sinistra) (11), le recenti raccomandazioni alimentari per gli Americani (1) rappresentano un sostanziale rovesciamento (al centro) ed una evoluzione in forte contrasto con le precedenti (2, 3). A destra vi è una peculiare rilettura di queste raccomandazioni, fatta da J Dixon (Department of Nutritional Sciences, Rutgers Center for Lipid Research, School of Environmental and Biological Sciences, Rutgers University, New Brunswick, New Jersey), sempre nel 2026. Sulla scorta di un anno sabbatico nel quale ha ripercorso l'itinerario di Ancel Keys a Pioppi (Salerno), lo sviluppo del suo famoso libro sulla Dieta Mediterranea (12) basato in larga parte sui risultati del Seven Countries Study (13-15), Dixon ha voluto puntualizzare che almeno nel sud della Francia, dove pure ha soggiornato per studio, la dieta appare simile alla piramide rovesciata del 2026 ma con importanti differenze. Appare infatti che lì si consumano dolci, ma realizzati prevalentemente in casa, molto formaggio e pane (stigmatizzato dalla classica baguette) e soprattutto vino rosso, forse alla base del cosiddetto "paradosso" francese.

per l'abitudine al fumo e per l'attività fisica e di 2.7 anni aggiustando la stima per 34 fattori di rischio e caratteristiche personali. È sensazionale che tali risultati ottenuti in Italia su meno di 2.000 uomini seguiti per 62 anni (106.144 anni/uomo) siano tanto simili a quelli dello studio inglese del 2026, decisamente più sofisticato e condotto su 1.000.000 anni/uomo.

La disputa scientifica che si trascina da tempo dovrebbe rimanere fuori da questo problema anche se forse è stata indirettamente riaccesa ed eventualmente continuare purché sulla base di un confronto onesto, non inquinato da conflitti di interesse troppo spesso evidenti. Rimane la gravità del messaggio che è stato inviato alla popolazione anche se ci sono state e probabilmente continueranno le proteste da parte dei ricercatori impegnati in questo settore. È infatti probabile che i consumatori rimangano disorientati ed incerti sulle scelte della spesa alimentare di fronte al rovesciamento repentino degli orientamenti che esistevano da anni. Purtroppo, è improbabile che un Comitato Governativo, in tempi rapidi, dichiari gli errori commessi nel rovesciare raccomandazioni che erano supportate dalla ricerca e che esistevano da tempo.

Con la limitazione di essere stato svolto essenzialmente in ambito di professioni sanitarie, la polemica si è arricchita di un ulteriore tassello.

Lo studio appena pubblicato on-line su JACC (27) ha esaminato prospetticamente l'associazione di diete che comportano diverse quantità e qualità di macronutrienti, come i loro effetti metabolomici ed il rischio di cardiopatia ischemica in 42.720 uomini dell'Health Professionals Follow-Up Study (HPFS) (1986-2016), 64.164 donne del Nurses' Health Study (NHS) (1986-2018), and 91.589 donne nel NHSII (1991-2019) utilizzando questionari alimentari volti a definire le diverse origini e qualità degli alimenti (alimenti animali verso quelli vegetali, granaglie integrali verso i carboidrati raffinati ed altri confronti) piuttosto che soltanto l'appartenenza a regimi a basso contenuto di grassi saturi o carboidrati. In un percorso con 5.248.916 persone/anno si realizzarono 20.033 casi di cardiopatia ischemica e complessivamente venne messo in evidenza il ruolo critico della qualità della dieta, quando associata a frutta e verdura, piuttosto che ad alimenti di origine animale, ai fini della riduzione del rischio in quanto gli alimenti "salutari" di tali diete, molto più dei singoli nutrienti e dei loro rapporti, possono esercitare gli effetti benefici sulla salute e quindi aumentare gli effetti favorevoli sul rischio coronarico riducendolo in modo significativo.

In ambito mediterraneo la qualità e salubrità degli alimenti non rappresenta certo un deterrente al mantenimento di una dieta efficace

RIASSUNTO

Gli aggiornamenti 2026 alle raccomandazioni alimentari per gli Americani hanno creato sconcerto e preoccupazioni per la salute della popolazione, per avere sovvertito la piramide alimentare proposta nel 1995 da Willet e seguita per gli ulteriori 30 anni e contrastano con i risultati del Progetto Nord Carelia che hanno permesso il transito della Finlandia da un Paese ad alto ad uno a basso rischio per cardiopatia ischemica. Le cosiddette diete sane, basate sulla piramide alimentare e studiate in un imponente studio inglese nel 2026 e tra quelle la Dieta Mediterranea, alla definizione della quale il Seven Countries Study diede un contributo decisivo, hanno dimostrato un aumento della speranza di vita fino a 3 anni negli uomini e donne. È molto significativo che tale aumento nella speranza di vita in uomini di età media studiati nelle aree italiane del Seven Countries Study abbia permesso già da molti anni di documentare un tale vantaggio della Dieta Mediterranea. La problematica è però anche di natura politico-industriale ed al di là della vessata questione, più puramente scientifica su bassi carboidrati e basso tenore in grassi saturi nella dieta per ridurre l'incidenza di cardiopatie ischemiche, certamente va considerata anche la qualità complessiva degli alimenti e non solo la composizione dei nutrienti, un altro tassello che si è appena aggiunto a questa controversia.

Parole chiave: *Raccomandazioni dietetiche Americane 2026, Piramide alimentare, Diete salutari; Dieta Mediterranea.*

sotto il versante preventivo, se non per gli aspetti del costo della spesa che premia il cibo confezionato di rapido consumo, piuttosto che cibi freschi, in linea con l'evoluzione sociale degli ultimi anni che ha trasformato i Paesi, prevalentemente contadini nel secolo scorso, in società postindustriali. Anche questo un ambito che apre a discussioni politico-industriali piuttosto che propriamente scientifiche.

Bibliografia

1. New dietary guidelines underscore importance of healthy eating, Jan 7, 2026 <https://newsroom.heart.org/news/releases-20260107-6915862>.
2. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2025-2030. 10th Edition. January 2026. Available at Dietary Guidelines.gov.
3. 2025 Dietary Guidelines Advisory Committee. 2024. Scientific Report of the 2025 Dietary Guidelines Advisory Committee: Advisory Report to the Secretary of Health and Human Services and Secretary of Agriculture. U.S. Department of Health and Human Services. <https://doi.org/10.52570/DGAC2025>.
4. Puska P, Tuomilehto J, Nissinen A, Vartiainen E, editors. The North Karelia project. 20 years results and experiences. Finland, Helsinki: National Public Health Institute. 1995; 1-363.
5. Jousilahti P, Laatikainen T, Salomaa V, et al. 40-year CHD mortality trends and the role of risk factors in mortality decline: the North Karelia project experience. *Glob Heart*. 2016; 11: 207-221.
6. European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and other Societies on cardiovascular disease prevention in clinical practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts) developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation (EACPR). *Eur Heart J* 2016; Cardiovascular Prevention and Rehabilitation (EACPR). *Eur Heart J*. 2016; 37: 2315-2381.
7. Mozaffarian D. The 2025-2030 Dietary Guidelines for Americans. *JAMA* 2026; 335(7): 575-577. doi: 10.1001/jama.2026.0283.
8. Miller M, Aggarwal M, Allen K, Bhattacharya R, Dastmalchi LN, Kris-Etherton PM, et al. A Clinician's Guide for Trending Cardiovascular Nutritional Controversies in 2026. *JACC Adv*. 2026; 5: 102591. doi: 10.1016/j.jacadv.2026.102591.
9. Giosuè A, Vitale M, Riccardi G. A critical evaluation of the 2025-2030 Dietary Guidelines for Americans. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2026; 36(4): 104614. doi: 10.1016/j.numecd.2026.10461.
10. Abbasi J. What Nutrition Experts say about the New Dietary Guidelines for Americans. *JAMA* 2026 Mar 17; 335(11): 927-929. doi: 10.1001/jama.2026.0377.
11. Willett WC, Sacks F, Trichopoulos A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, et al. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr*. 1995; 61: 1402S-1406S.
12. Keys A, Keys M. How to Eat Well and Stay Well. The Mediterranean Way; Doubleday & Co Inc: Garden City, NY, USA. 1975; 1-488.
13. Keys A, Aravanis C, Blackburn HW, Van Buchem FS, Buzina R, Djordjevic BD, et al. Epidemiological studies related to coronary heart disease: characteristics of men aged 40-59 in seven countries. *Acta Med Scand*. 1967; 460 (Suppl. S180): 1-392.
14. Keys A, Blackburn H, Menotti A, Buzina R, Mohacek I, Karvonen M, et al. Coronary heart disease in Seven Countries. *Circulation*. 1970; 41: 1-211.
15. Keys A, Aravanis C, Blackburn H, Buzina R, Djordjevic BS, Dontas AS, et al. Seven Countries Study. A Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease; Harvard Univ Press: Cambridge, MA, USA; London, UK. 1980, 1-381.
16. Siri-Tarino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr*. 2010; 91: 535-546.
17. Keys A, Menotti A, Karvonen MJ, Aravanis C, Blackburn H, Buzina R, et al. The diet and 15-year death rate in the Seven Countries Study. *Am J Epidemiol*. 1986; 124: 903-915, Reprinted as Historic Article: *Am J Epidemiol*. 2017; 185: 1130-1142.
18. Pett KD, Kahn J, Willett WC, Katz DL. Ancel Keys and the Seven Countries Study: an evidence-based response to revisionist histories. White Paper Commissioned by The True Health Initiative, with emphasis on primary source material, historical records, and review/critique by Seven Countries Study Investigators 2017. <http://www.truehealthinitiative.org/>
19. Kromhout D, Menotti A, Bloemberg B, Aravanis C, Blackburn H, et al. Dietary saturated and trans fatty acids and cholesterol and 25-year mortality from coronary heart disease: the Seven Countries Study. *Prev Med*. 1995; 24: 308-315.
20. Menotti A, Kromhout D, Puddu PE, Alberti-Fidanza, Hollman P, Kafatos A, et al. Baseline fatty acids, food groups, a diet score and 50-year all-cause mortality rates. An ecological analysis of the Seven Countries Study. *Ann Med*. 2017; 49: 718-727.
21. Kromhout D, Menotti A, Alberti-Fidanza A, Puddu PE, Hollman P, Kafatos A, et al. Comparative ecologic relationships of saturated fat, sucrose, food groups and a Mediterranean food pattern score to 50-year

- coronary heart disease mortality rates among 16 cohorts of the Seven Countries Study. *Eur Clin Nutr.* 2018; 72: 1102-1110.
22. Puddu PE, Shivappa N, Menotti A, Hebert JR, Tolonen H, Kafatos A, et al. Energy-adjusted Dietary Inflammatory Index scores predict long-term cardiovascular disease mortality and other causes of death in an ecological analysis of the Seven Countries Study. *Eur J Prev Cardiol.* 2021; 28: 1342-1350.
 23. Menotti A, Puddu PE, Geleijnse JM, Kafatos A, Tolonen H. Dietary atherogenicity and thrombogenicity indexes predicting cardiovascular mortality: 50-year follow-up of the Seven Countries Study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2024; 34: 2107-2114.
 24. Lv Y, Song J, Ding D, Luo M, He FJ, Yuan C, et al. Healthy dietary patterns, longevity genes, and life expectancy: A prospective cohort study. *Sci Adv.* 2026; 12: 7559. doi: 10.1126/sciadv.ads7559.
 25. Menotti A, Puddu PE, Catasta G. Lifestyle as determinant of all-cause mortality and age at death. A middle-aged male population followed-up 60 years until the survivors were aged 100 years *Aging Clin Exper Res.* 2021; 33: 3081-3098.
 26. Menotti A, Puddu PE, Catasta G. Determinants of longevity and age at death in a practically extinct cohort of middle-aged men followed-up for 61 years. *Aging Clin Exper Res.* 2022; 34: 1247-1258.
 27. Wu Z, Liu B, Wang X, Alessa H, Zeleznik OA, Eliassen AH, et al. Effect of low-carbohydrate and low-fat diets on metabolomic indices and coronary heart disease in U.S. individuals. *J Am Coll Cardiol.* 2026; 87: 2764-2781. doi: 10.1016/j.jacc.2025.12.038.