



Giornata alimentazione, ecco il **piatto smart** ispirato alla dieta mediterranea

Descrizione

(Adnkronos) **Verdura e frutta fresca**, da inserire in ogni pasto variando tipologia e colore; **cereali integrali**, come pane, pasta e cereali in chicco; tra le proteine preferire legumi e pesce, senza escludere uova, formaggi e carni bianche, e limitando la carne rossa; **grassi e condimenti di qualità**, come olio extravergine d'oliva, frutta secca e semi oleosi. Comporre pranzi e cene salutari **è possibile anche grazie ad un nuovo strumento**, il **piatto smart** ispirato alla dieta mediterranea. E proprio in occasione della Giornata mondiale dell'alimentazione, Smartfood leo, il programma in scienze della nutrizione e comunicazione dell'Istituto europeo di oncologia di Milano, presenta il **piatto smart**, la guida visiva per comporre pasti equilibrati, basandosi sulle raccomandazioni delle principali società scientifiche nazionali e internazionali.

Il **piatto smart** nasce come strumento pratico e visivo per tradurre le raccomandazioni in scelte quotidiane: una grafica immediata che illustra la composizione ideale dei pasti principali secondo il modello della dieta mediterranea, riconosciuto a livello globale come uno dei **più protettivi della nostra salute**. L'infografica **è stata rielaborata dal team Smartfood secondo il modello del piatto del mangiar sano della Harvard Medical School di Boston**, approfondito nei messaggi pratici e adattato alle evidenze **più recenti**.

Mangiare in modo sano non è complicato: tutti possono riuscirci, adattando le raccomandazioni del Piatto Smart ai propri gusti, alle proprie abitudini e al proprio stile di vita **spiega Lucilla Titta**, coordinatrice del programma Smartfood leo **Con questa infografica, che rappresenta uno strumento di educazione universale, vogliamo offrire una guida semplice e affidabile, basata su solide evidenze scientifiche, per aiutare le persone a costruire ogni giorno scelte alimentari consapevoli**.

Per la rielaborazione del nuovo **piatto smart**, il team Smartfood ha integrato i principi delle Linee guida per una sana alimentazione del Centro di ricerca alimenti e nutrizione (Crea), le raccomandazioni del World cancer research fund (Wcrf) e l'aggiornamento della piramide della dieta mediterranea elaborato dalla Società italiana di nutrizione umana (Sinu) nel 2025. Il risultato **riporta una nota** **una rappresentazione moderna del modello mediterraneo, coerente con le più recenti indicazioni internazionali per la prevenzione delle malattie croniche**.

In occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, Smartfood IEO rinnova anche il proprio sito web smartfood.iao.it, il punto di riferimento per chi desidera orientarsi nel mondo della nutrizione salutare. La nuova versione, pi intuitiva e dinamica,  pensata per offrire un'esperienza di navigazione semplice ma ricca di contenuti: articoli di approfondimento, infografiche, ricette, consigli pratici e risorse multimediali che trasformano la ricerca in strumenti concreti per la vita di tutti i giorni. Un linguaggio chiaro, una grafica fresca e sezioni tematiche come Food Science, be Smart e Nutrizione dalla A alla Z rendono il portale uno spazio vivo di informazione dove la scienza diventa accessibile e utile per tutti. Con queste iniziative, Smartfood IEO conclude la nota  conferma la propria missione: trasferire la ricerca scientifica nella vita quotidiana delle persone per promuovere uno stile di vita sano, consapevole e basato su evidenze solide.



salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. sal

Data di creazione

Ottobre 15, 2025

Autore

redazione