

# Presentati in anteprima i nuovi LARN

- Estratto da ANSA 6 giugno 2024: “La V Revisione dei LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento per i Nutrienti e l'energia per la popolazione italiana - è stata presentata in anteprima il 4 giugno a Piacenza in occasione del XLIV Congresso Nazionale della SINU:
- maggiore consumo di fonti proteiche vegetali nella dieta, in ragione di nuove evidenze riguardo la mortalità, ma anche e soprattutto, la sostenibilità della produzione di alimenti.
  - ribaditi i limiti di riferimento per l'assunzione di zuccheri semplici, non oltre il 15% dell'energia totale e di grassi saturi, meno del 10%, come obiettivi nutrizionali per la prevenzione soprattutto delle malattie di tipo cardiometabolico.
  - eliminato, rispetto alla precedente edizione, il limite di 300 mg al giorno per il colesterolo; gli studi più recenti hanno evidenziato la minore importanza di questo valore rispetto a quello dei grassi saturi, cui esso è strettamente legato.
  - intervento sui valori nell'età evolutiva per allinearsi alle raccomandazioni sulle proteine con i documenti di consenso pediatrici, anche in funzione dei nuovi pesi esemplificativi.
  - nuovo capitolo sulle porzioni.

## **FONTE**

[https://www.ansa.it/canale\\_salutebenessere/notizie/alimentazione/2024/06/06/piu-proteine-vegetali-arrivano-i-nuovi-valori-per-tavole-sane\\_b0143d4e-1b89-426f-814d-df97742b94c9.html](https://www.ansa.it/canale_salutebenessere/notizie/alimentazione/2024/06/06/piu-proteine-vegetali-arrivano-i-nuovi-valori-per-tavole-sane_b0143d4e-1b89-426f-814d-df97742b94c9.html)