

La diversità alimentare è associata in modo differenziato alla qualità della dieta nei diversi gruppi alimentari

La **diversità alimentare** è considerata una caratteristica fondamentale della qualità della dieta, in quanto legata all'adeguatezza nutrizionale e al rischio di malattie croniche. Tuttavia, nei Paesi ad alto reddito, la sua relazione con la qualità della dieta è complessa e può variare a seconda del gruppo alimentare in cui si manifesta la diversità. Questo studio ha avuto l'obiettivo di esplorare come la diversità all'interno dei gruppi alimentari sia associata alla qualità della dieta nei regimi alimentari occidentali. Sono stati utilizzati i dati di adulti provenienti dall'ultima indagine alimentare nazionale francese (2014–2015), con l'assunzione alimentare valutata tramite tre richiami alimentari da 24 ore. Gli alimenti sono stati classificati in **19 gruppi alimentari** e **114 sottogruppi**, secondo la classificazione **FoodEx2**, e sono stati calcolati gli apporti medi giornalieri di alimenti e nutrienti. La diversità alimentare—sia complessiva che all'interno dei gruppi—è stata valutata secondo tre dimensioni: **Numero** di sottogruppi consumati (count), **Uniformità** del consumo tra i sottogruppi (evenness), **Dissimiglianza nutrizionale** tra i sottogruppi (nutrient dissimilarity). La qualità della dieta è stata valutata con tre indicatori: **Adeguatezza nutrizionale**, **Sicurezza nutrizionale**, **Rischio di malattie croniche**. Sono stati utilizzati modelli lineari multivariati per analizzare le associazioni tra diversità e qualità della dieta, aggiustando per l'apporto energetico e la quantità consumata in ciascun gruppo alimentare, per isolare l'effetto specifico della diversità. Le associazioni tra diversità all'interno dei gruppi alimentari e qualità della dieta **variano notevolmente** in base al gruppo alimentare, alla dimensione della diversità considerata e all'indicatore di qualità della dieta. Nella maggior parte dei casi, all'interno di un singolo gruppo alimentare, le associazioni erano **miste o nulle**. Inoltre, la **quantità consumata** mostrava spesso un'associazione più forte con la qualità della dieta rispetto alla diversità. In conclusione, le associazioni tra diversità all'interno dei gruppi alimentari e qualità della dieta **non sono uniformi** e dipendono sia dal tipo di alimento che dalla dimensione della diversità considerata. I risultati suggeriscono che la diversità dovrebbe essere **promossa in modo mirato**, in specifici gruppi alimentari e secondo dimensioni ben definite, piuttosto che in modo generico e indipendentemente dalla quantità consumata.

FONTE

Fonte: [A Bolo](#), [J Wang](#), [F Carpentier](#), [M Salomé](#), [EO Verger](#), [H Fouillet](#), [F Mariotti](#) "Dietary diversity is differentially associated with diet quality across food groups" *Eur J Nutr*. 2025 Jul 9;64(5):236. doi: 10.1007/s00394-025-03747-1.