

Salute - *L'Ars Toscana presenta la nuova piramide alimentare: spariscono i cibi ultraprocessati, per snack e bevande zuccherate l'indicazione è consumo zero*

Firenze - 23 nov 2026 (Prima Notizia 24) **La revisione separa la carne rossa fresca dai salumi e distingue i biscotti secchi dai dolci di pasticceria, mentre il vino resta fuori dallo schema con invito alla moderazione ai pasti. Il governatore Eugenio Giani: "Mangiare bene è la cosa migliore per ridurre i rischi di patologie importanti e malattie croniche".**

Un vademecum rinnovato per orientare le abitudini quotidiane a tavola, tutelare il benessere dei cittadini e promuovere al contempo le filiere agroalimentari del territorio, coniugando le più recenti acquisizioni della letteratura scientifica con la sostenibilità ambientale. È stata presentata a Firenze dall'Agenzia regionale di sanità la nuova Piramide alimentare toscana (Pat 2026). Sebbene l'impostazione grafica mantenga la tradizionale ripartizione su sei livelli organizzati per frequenza e quantità di consumo decrescenti — dal vertice degli alimenti da limitare fino alla base dei prodotti da privilegiare ogni giorno — l'aggiornamento introduce significative ricollocazioni. Le novità più marcate interessano proprio i gradini superiori dello schema: viene infatti introdotta una netta distinzione tra la carne rossa fresca e le carni lavorate come salumi e insaccati, che restano confinati tra gli alimenti da portare in tavola soltanto occasionalmente. Un criterio analogo viene applicato al comparto dolciario, separando i biscotti secchi da colazione dalle torte e dai prodotti di pasticceria, confermati al vertice e dunque da dosare con estrema parsimonia. Il taglio più netto riguarda però gli alimenti ultraprocessati: dalla rappresentazione grafica scompaiono del tutto bevande zuccherate, snack industriali, patatine ed energy drink, prodotti per i quali la nuova linea guida raccomanda il consumo zero ritenendoli incompatibili con un regime alimentare equilibrato. Collocato all'esterno della struttura piramidale resta infine il vino, accompagnato dall'indicazione a un consumo moderato e circoscritto ai pasti. Il lavoro di revisione è stato coordinato dall'Ars con il supporto di un team interdisciplinare di specialisti, raccogliendo il plauso dei vertici regionali. "La prevenzione - ha dichiarato il presidente della Toscana, Eugenio Giani - è lo strumento più importante che abbiamo per difendere la salute delle persone e mangiare bene è la cosa migliore che possiamo fare per ridurre i rischi di patologie importanti o contro malattie croniche che possono svilupparsi in tarda età, come obesità e diabete". Sul legame tra corretta nutrizione ed economia del territorio si è soffermato invece l'assessore all'agricoltura Leonardo Marras, secondo cui "mangiar toscano vuol dire mangiare sano e fa bene anche alla tenuta economica delle nostre comunità". Dal canto suo, il commissario straordinario di Ars Toscana, Giovanni Grasso, ha sottolineato come l'aggiornamento dimostri "come la ricerca e l'epidemiologia possano tradursi in strumenti semplici e accessibili, capaci di orientare le scelte quotidiane verso stili di vita più sani e sostenibili", mentre il coordinatore dell'Osservatorio di epidemiologia, Fabio Voller, ha ribadito l'intento di

"valorizzare le produzioni locali non solo per il loro valore economico e culturale, ma per il contributo a un'alimentazione sana".

(Prima Notizia 24) Lunedì 23 Novembre 2026

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
E-mail: redazione@primanotizia24.it