



COMUNICATO STAMPA

Giornata Mondiale dell’Alimentazione

Ecco il “Piatto Smart”: come mangiare sano ispirandosi alla dieta mediterranea

Milano, 15 ottobre 2025 - In occasione della **Giornata Mondiale dell’Alimentazione**, Smartfood IEO, il programma in scienze della nutrizione e comunicazione dell’**Istituto Europeo di Oncologia** di Milano, presenta il **“Piatto Smart”**, le nuove indicazioni 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 *“Il Piatto del Mangiar Sano”* della **Harvard Medical School di Boston**, approfondito nei messaggi pratici e adattato alle evidenze più recenti.

Il Piatto Smart suddivide idealmente il pasto in **quattro aree fondamentali**:

- **Verdura e frutta fresca**, da inserire in ogni pasto variando tipologia e colore;
- **Cereali integrali**, come pane, pasta e cereali in chicco;
- **Fonti proteiche**, dando preferenza a 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.

“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 IEO**. “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”.

Le basi scientifiche del “Piatto Smart”

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 è una rappresentazione moderna del modello mediterraneo, coerente con le **più recenti indicazioni internazionali per la prevenzione delle malattie croniche**.

Un nuovo spazio digitale per la divulgazione su alimentazione e salute

In occasione della Giornata Mondiale dell’Alimentazione, Smartfood IEO rinnova anche il proprio **sito web smartfood.ieu.it**, il punto di riferimento per chi desidera orientarsi nel mondo della nutrizione salutare. La nuova versione, più **intuitiva e dinamica**, è 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 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.

