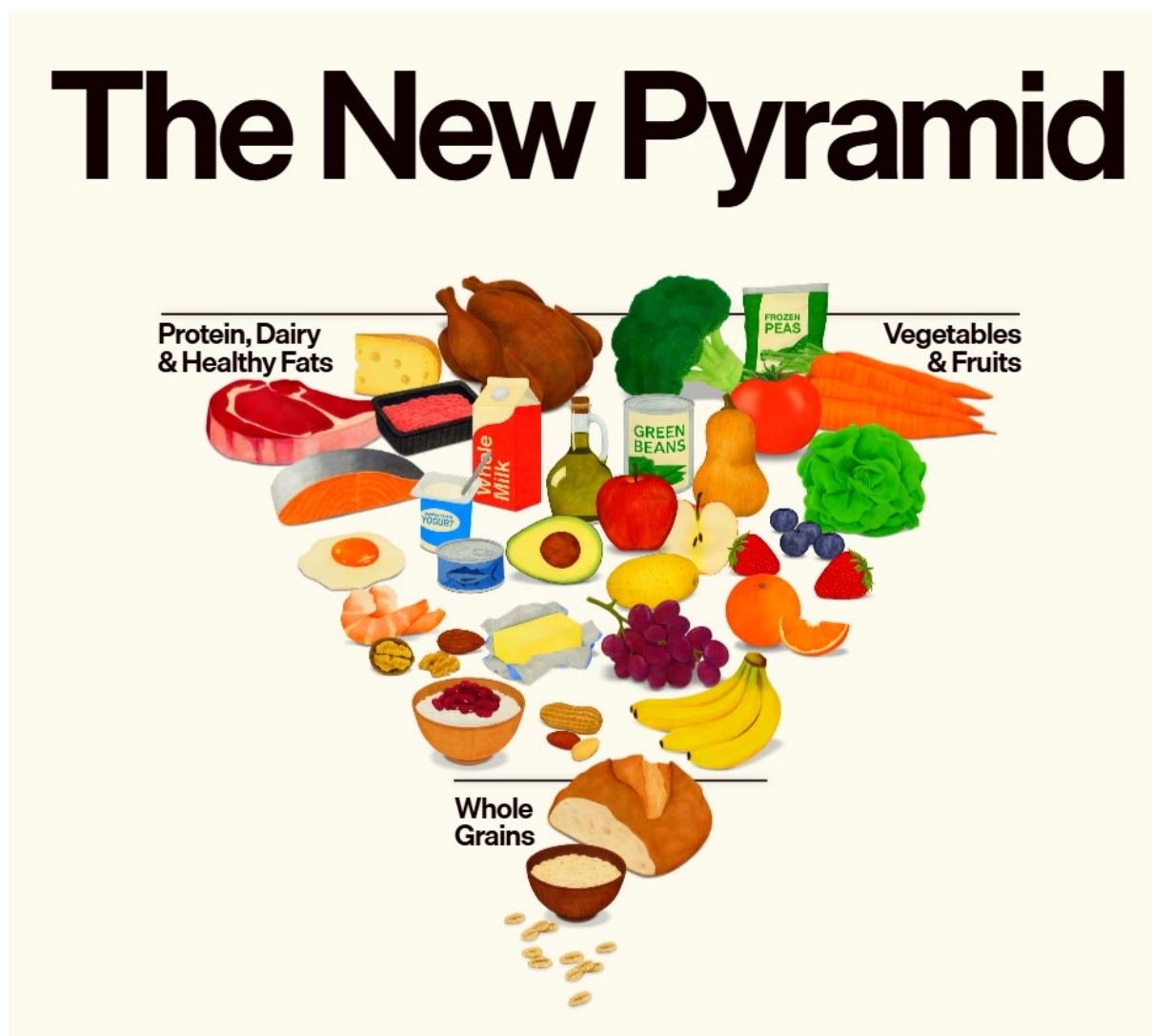


***Ewolucja zamiast rewolucji, czyli dobrze znane Europejczykom zalecenia w amerykańskim wydaniu. Nowa piramida żywienia USDA pod lupą.***

Amerykański Departament Rolnictwa (USDA) co kilka lat odświeża swoje wytyczne, starając się skondensować tysiące stron badań w jeden czytelny obrazek. Choć najnowsza odsłona przewodnika Dietary Guidelines for Americans, budzi emocje, trzeba powiedzieć to wprost: "Ameryki nie odkryto". To, co dziś promują amerykańscy eksperci, to w dużej mierze naukowe usankcjonowanie tego, co dietetycy wiedzą od dekad, kładąc nacisk na nieprzetworzone produkty, które obecnie zostało rozpromowane pod chwytliwym hasłem „Eat real food” [1].



*Dietary Guidelines For Americans, Piramida żywienia [1]*

Najnowsze wytyczne to w rzeczywistości hołd dla zbilansowania, choć podniosły się też głosy o propagowaniu czerwonego mięsa, czy tłuszczów nasyconych. Zamiast szukać magicznych "superfoods", eksperci postawili na fundamenty: warzywa, owoce, pełne ziarna i różnorodne źródła białka. Jeśli ktoś liczył na sensacyjne odkrycie, może czuć się zawiedziony. To po prostu solidna ilustracja zasad, które od lat królują w gabinetach rzetelnych dietetyków [2].

### **Nowa piramida kładzie nacisk na jakość, a nie tylko ilość**

Białko – fundament, ale zróżnicowany - Białko to nie tylko stek – to fundament zróżnicowanej diety, w której obok chudego mięsa i jajek powinny regularnie gościć rośliny strączkowe. USDA wskazuje przy tym na wagę samej techniki przygotowania posiłków, promując pieczenie i gotowanie kosztem smażenia. Nowe wytyczne odchodzą od przekonania, że zwiększona ilość białka jest zarezerwowana wyłącznie dla sportowców lub rekonwalescentów, a zalecenia mówią nawet o 1,2-1,6 g/kg m.c./dobę. Dziś wiemy, że wyższa podaż tego makroskładnika służy każdemu z nas: wspiera odporność, chroni mięśnie, a dzięki stabilizacji glikemii i zapewnieniu sytości, pozwala skuteczniej kontrolować apetyt i dbać o sylwetkę [3] [2] [1] [4].

„Tłuszcze i potęga Omega-3” Era demonizowania tłuszczu się skończyła – dziś liczy się jakość, a nie tylko ilość. Na pierwszy plan wysuwają się tłuszcze nienasycone, zwłaszcza kwasy Omega-3 (EPA i DHA), które znajdziemy w rybach morskich. Są one niezbędne dla wsparcia pracy mózgu i wygaszania stanów zapalnych w organizmie. Równoległe zalecenia promują tłuszcze pochodzenia roślinnego. Najwięcej emocji w debacie publicznej budzi jednak kwestia masła i łoju. Choć są one bogate w kwasy nasycone, USDA zauważa istotną zależność: eliminując z jadłospisu żywność przetworzoną, automatycznie pozbywamy się nadmiaru szkodliwych tłuszczów nasyconych. Mimo to, naukowcy pozostają nieugięci – w zdrowej diecie pierwszeństwo zawsze powinny mieć źródła tłuszczów o udowodnionym działaniu prozdrowotnym [5] [2] [1] [4].

„Węglowodany – nie taki diabeł straszny” Zamiast całkowitej eliminacji węglowodanów, nowa piramida kładzie nacisk na ich jakościową selekcję. Priorytetem stają się produkty o niskim stopniu przetworzenia, bogate w błonnik, przy jednoczesnym unikaniu wysoko przetworzonych przekąsek, takich jak ciastka czy chipsy. Nowe zalecenia kładą silny nacisk na

rygorystyczne ograniczanie cukrów dodanych i sugerują ich zastępowanie naturalnymi słodzikami. Co istotne, eksperci ostrzegają przed nadmiernym spożyciem napojów słodzonych – nie tylko energetyków czy napojów typu cola, ale również soków owocowych. Te ostatnie, choć często postrzegane jako zdrowe, w rzeczywistości stanowią skoncentrowane źródło cukrów prostych pozbawionych strukturalnego błonnika [6] [2] [1] [4].

### **Kontrowersje wokół nowych zaleceń USDA i piramidy żywienia**

Pojawienie się zaktualizowanych wytycznych tradycyjnie wywołało poruszenie wśród zwolenników diet ekstremalnych. Na forach internetowych i w mediach społecznościowych znów ożyli entuzjaści diety Kwaśniewskiego oraz diety ketogenicznej. Zwolennicy tych modeli argumentują, że nowa piramida wciąż zawiera "zbyt dużo węglowodanów", a "zbyt mało tłuszczów nasyconych". Warto jednak zauważyć, że oficjalne zalecenia opierają się na metaanalizach obejmujących całe populacje, a nie na jednostkowych sukcesach. Dieta Keto, choć skuteczna w leczeniu np. lekoopornej padaczki, w ujęciu długofalowym dla ogółu społeczeństwa budzi obawy badaczy ze względu na potencjalny wpływ na profil lipidowy i niedobory błonnika. USDA pozostaje przy stanowisku, że ekstremalne wykluczenia rzadko służą zdrowiu publicznemu [7].

Nowa piramida to nic innego jak dietetyczny zdrowy rozsądek, ubrany w nowoczesną grafikę. To naukowy dowód na to, że w żywieniu rzadko sprawdzają się drogi na skróty. Zamiast rewolucji, mamy ewolucję w stronę modelu śródziemnomorskiego, który od lat pozostaje najlepiej przebadanym i najzdrowszym sposobem odżywiania na świecie.

### **Bibliografia**

1. U.S. Department of Agriculture. [Online]. Available from: <https://cdn.realfood.gov/DGA.pdf>.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. [Online]. Available from: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/nowe-amerykanske-zalecenia-zywieniowe-2025-2030/>.

3. Chen Zea. Dietary protein intake and all-cause and cause-specific mortality: results from the Rotterdam Study and a meta-analysis of prospective cohort studies. *European journal of epidemiology*. 2020.
4. al. Mje. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. [Online]. Available from: [https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy\\_zywienia\\_2020web-1.pdf](https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf).
5. Innes JKaPCC. Marine Omega-3 (N-3) Fatty Acids for Cardiovascular Health: An Update for 2020. *International journal of molecular sciences*. 2020.
6. Reynolds Aea. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. *Lancet* (London, England). 2019.
7. Crosby Lea. Ketogenic Diets and Chronic Disease: Weighing the Benefits Against the Risks. *Frontiers in nutrition*. 2021.