La "piramide rovesciata" dell'alimentazione - Parte seconda

Data 15 marzo 2026
Categoria metabolismo

Cosa dicono e perchè hanno suscitato un ampio dibattito le nuove linee guida americane sulla corretta alimentazione.

All'inizio dell'anno sono state pubblicate le linee guida (DGA) per una corretta alimentazione da parte dell'U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture .
Queste raccomandazioni rappresentano una piccola rivoluzione rispetto a quelle precedenti e sono state accompagnate di polemiche e contestazioni che hanno animato la società scientifica.

In questa seconda pillola esamineremo la tesi centrale delle DGA 2025-2030 che sta alla base delle nuove raccomandazioni.

Il punto centrale delle DGA 2025-2030 è la distinzione tra alimento e nutriente isolato, che ha preso sempre più peso nella ricerca nutrizionale degli ultimi anni. Le vecchie linee guida ragionavano così: carne/latticini sono ricchi in grassi saturi che causano un aumento del colesterolo LDL alto cn conseguente impatto negativo sul rischio cardiovascolare. Da qui la raccomandazione di limitarli.
Le nuove evidenze mostrano che questa catena è troppo semplicistica, per diversi motivi. Anzitutto conta la matrice alimentare. Il grasso del formaggio, ad esempio, è "impacchettato" insieme a calcio, proteine, fermenti e fosfolipidi che ne modulano l'assorbimento e gli effetti metabolici. Non si comporta come burro fuso o grasso processato.
In secondo luogo non tutti i grassi saturi sono uguali. L'acido stearico (manzo, cioccolato fondente) viene convertito parzialente in oleico dal fegato e sembra neutro sul profilo lipidico. L'acido laurico e miristico (cocco, latticini) alzano sia LDL che HDL. L'acido palmitico è quello più associato al rischio.
Inoltre "con cosa si sostituiscono i grassi saturi" fa la differenza. Gli studi storici che demonizzavano i saturi spesso videro le persone sostituirli con carboidrati raffinati — il che peggiorò il quadro metabolico complessivo. Quando la sostituzione avviene con grassi insaturi (olio EVO, frutta secca), c'è un beneficio documentato.
Infine bisogna distinguere carne non processata versus processata. Le metanalisi più recenti distinguono nettamente: la carne rossa non processata mostra associazioni molto deboli o nulle con malattia cardiovascolare, mentre salumi e insaccati mostrano un segnale più consistente (nitrati, sodio, grassi ossidati nel processo di lavorazione).
Si deve quindi porre attenzione sui pattern alimentari complessivi piuttosto che sui singoli nutrienti. La fonte dei grassi saturi conta più del numero: 22 g di saturi da yogurt greco, salmone e manzo magro non è la stessa cosa di 22 g da würstel e biscotti industriali. La qualità complessiva della dieta supera l'ossessione sul singolo macronutriente.

Nella prossima pillola passeremo ad l'impatto di uova, latticini e carne sulla salute.

RenatoRossi

Bibliografia

1. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture .
Dietary Guidelines for Americans (DGA), 2025–2030. Published January 7, 2026. Available at: dietaryguidelines.gov

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 11:57 | Pagina 1 di 1