La "piramide rovesciata" dell'alimentazione - Parte quinta

Data 05 aprile 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 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 quinta e ultima pillola proviamo a trarre alcune conclusioni.

La nostra opinione

Dalle pillole precedenti emerge chiaramente un punto: la scienza della nutrizione è molto più incerta di quanto spesso venga presentato al pubblico. Le nuove DGA hanno riaperto un dibattito che in realtà dura da decenni e che ruota attorno a una domanda apparentemente semplice: quali alimenti dovremmo privilegiare per ridurre il rischio di malattie croniche?

La difficoltà nasce anche da un problema metodologico. In nutrizione è relativamente difficile condurre trial randomizzati controllati (RCT) di lunga durata: far seguire per anni a migliaia di persone una dieta rigidamente controllata è complesso, costoso e spesso impraticabile. Per questo gran parte delle evidenze deriva da studi osservazionali, basati su questionari dietetici e su associazioni statistiche. Questi studi sono utili ma presentano inevitabilmente diversi limiti: errori di misurazione nell'assunzione degli alimenti, fattori di confondimento legati allo stile di vita, cambiamenti nelle abitudini nel corso del tempo.

Non sorprende quindi che, partendo dagli stessi dati, gruppi diversi di ricercatori possano arrivare a interpretazioni differenti. È quanto abbiamo visto nel dibattito tra le posizioni più revisioniste (che tendono a ridimensionare il ruolo dei grassi saturi) e quelle più tradizionali (che continuano a raccomandarne la riduzione). Entrambe le posizioni possono citare studi a sostegno delle proprie conclusioni.

A questo punto la domanda diventa inevitabile: che cosa dovremmo consigliare ai pazienti?

La nostra opinione è che, di fronte a un quadro scientifico complesso e in continua evoluzione, la strategia più ragionevole sia quella del buon senso nutrizionale. E sotto questo profilo il modello che continua a essere meglio supportato dalle evidenze complessive è rappresentato dalla dieta mediterranea. Basti qui citare lo studio PREDIMED che venne prima pubblicato, poi ritirato e successivamente ripresentato con i dati corretti che comunque confermavano le conclusioni iniziali.

Questo modello alimentare, tradizionalmente diffuso nei paesi dell'area mediterranea, presenta alcune caratteristiche ormai ben note:
* abbondante consumo di verdura, frutta, legumi e cereali integrali
* utilizzo prevalente di olio extravergine di oliva come principale fonte di grassi
* consumo moderato di pesce, latticini, carni bianche e uova
* consumo meno frequente di carne rossa
* limitazione di zuccheri aggiunti, prodotti ultraprocessati e cereali raffinati

Un elemento importante di questo modello è che non esclude rigidamente nessun alimento, ma privilegia la qualità degli alimenti e il loro equilibrio complessivo all'interno della dieta.
Nello studio originale (il Seven Country Study) la dieta dei paesi mediterranei prevedeva anche modiche quantità di vino, spesso annacquato.

Infine esiste un principio spesso trascurato nelle discussioni scientifiche ma fondamentale nella pratica clinica: la moderazione. Anche gli alimenti nutrizionalmente validi possono diventare problematici se consumati in eccesso, mentre quantità moderate di alimenti meno "virtuosi" difficilmente rappresentano un problema in una dieta complessivamente equilibrata.
In altre parole, al di là delle oscillazioni delle linee guida e delle polemiche accademiche, il messaggio che possiamo dare ai nostri pazienti rimane sorprendentemente stabile: preferire alimenti poco processati, privilegiare i vegetali, limitare zuccheri e prodotti industriali, e mantenere varietà e moderazione nella dieta. Forse non è una rivoluzione nutrizionale.
Ma probabilmente è ancora il consiglio più solido che la scienza dell'alimentazione sia in grado di offrire oggi.

RenatoRossi