Benessere a tavola | I chiarimenti del biologo

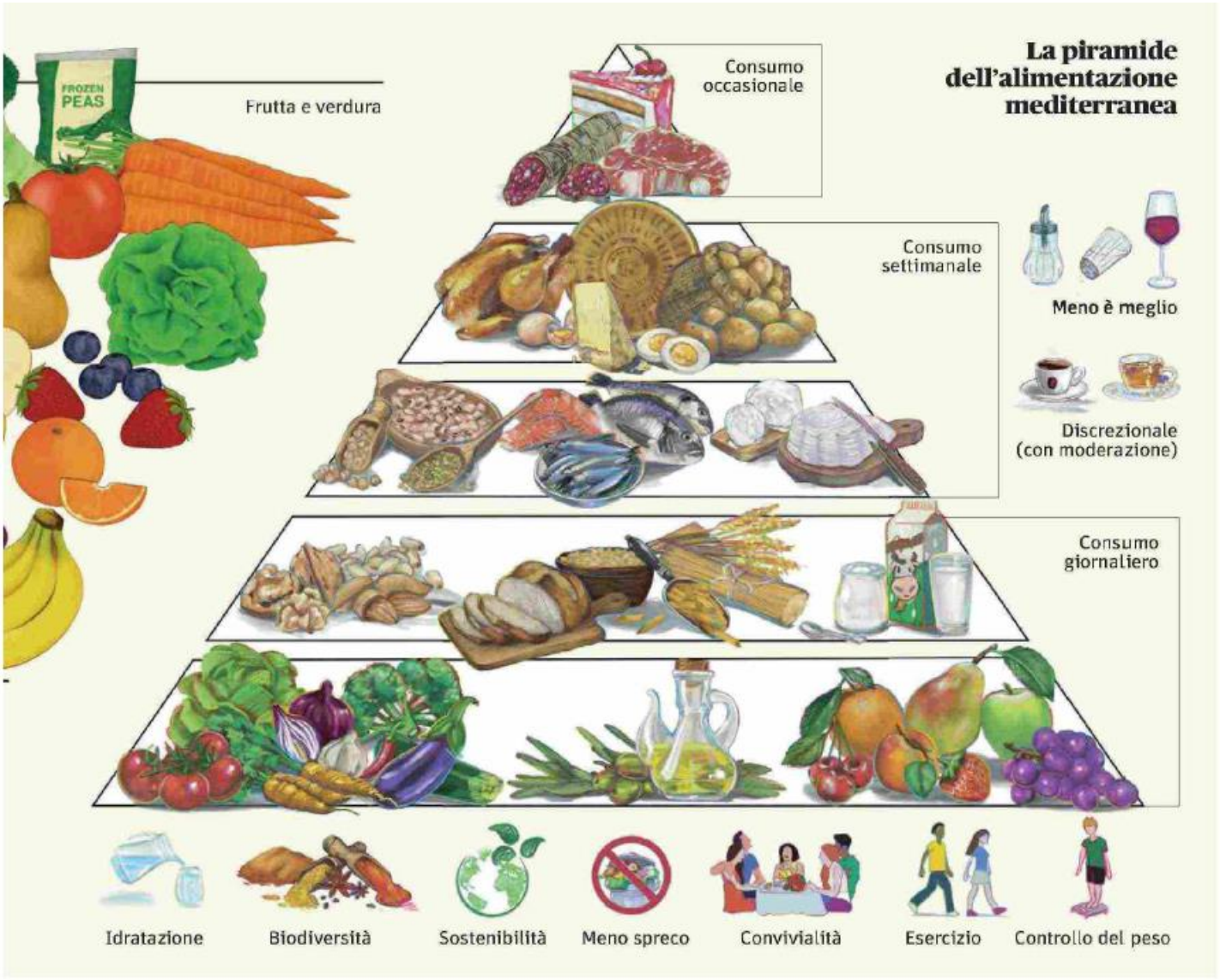
Roberto Mele «Ci auguriamo che la piramide rovesciata varata da Trump non contagi le tavole europee»

L'amministrazione americana ha capovolto il disegno simbolo della dieta mediterranea: in cima la carne e i formaggi, in basso i cereali. Lo specialista del San Raffaele di Milano spiega perché la Società italiana di nutrizione umana ha espresso preoccupazione sulla possibilità che le nuove linee guida statunitensi spingano verso scelte alimentari che non sono salutari

di **Federica Sciacca**

Una piramide mediterranea rovesciata. È questa l'immagine consegnata agli americani dall'amministrazione Trump con la promessa che il nuovo stile di vita li aiuterà a vivere in salute. Tra gli alimenti da consumare più spesso compaiono la carne rossa e i formaggi, tra i condimenti il burro e il sego di manzo, ridotti al minimo i cereali. Netta la presa di posizione della Società italiana di nutrizione umana (Sinu), che in una nota esprime preoccupazione «sulla possibilità che la diffusione mediatica della piramide capovolta possa influenzare le scelte alimentari di parte della popolazione verso modelli non salutari, rendendo vano l'impegno profuso dai ricercato-

Leggi su **benessere-magazine.it**
l'intervista ad Anna Tagliabue, presidente della Sinu, sulla nuova piramide della dieta mediterranea



ri e dai professionisti sanitari di diffondere buone pratiche alimentari».

Si tratta dell'ennesima forzatura in tema sanitario del governo Trump e del suo segretario alla Salute Robert Francis Kennedy Jr, noto per le sue posizioni dichiaratamente no vax. L'immagine si discosta un po' dalle nuove linee guida che l'accompagnano (Dietary Guidelines for Americans), che sono più accettabili ma mostrano comunque varie incongruenze.

Ma ha senso andare contro la piramide alimentare della dieta mediterranea, validato da oltre 14mila studi scientifici? Il modello è promosso dall'Organizzazione mondiale della sanità, da cui gli Stati Uniti si sono appena tirati fuori. Ed è anche un modello di sostenibilità ambientale, anche in questo senso inviso all'ideologia trumpiana.

Al di là della politica, ci sono molte ragioni per cui la piramide statunitense non regge scientificamente. Fa chiarezza il nutrizionista Roberto Mele, coordinatore dell'area Biologia della nutrizione all'ospedale San Raffaele di Milano, fa chiarezza, con un auspicio: «Mi auguro che quel modello non contagi l'Europa».

Dottor Mele, partiamo da uno dei punti più criticati: l'aver quasi raddoppiato la quantità di proteine consigliate.

«Le nuove linee guida Usa suggeriscono che gli adulti consumino da 1,2 a 1,6 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno, ben più

I modelli a confronto

Sopra, l'ultima revisione della piramide alimentare della dieta mediterranea pubblicata dalla Società italiana di nutrizione umana nel 2025 accanto a quella proposta a inizio 2026 dal governo americano. Alla base della dieta mediterranea ci sono gli alimenti da mangiare ogni giorno: frutta fresca e verdura, olio extravergine d'oliva, cereali integrali, frutta secca, yogurt. Nella fascia intermedia trovano posto i cibi da consumare con frequenza settimanale: legumi (tre-quattro volte), pesce (due-tre volte), latticini freschi, uova, patate, formaggi stagionati e carni bianche. In cima, gli alimenti da consumare solo occasionalmente: carni rosse, salumi e insaccati, dolci.

delle raccomandazioni della Società italiana di nutrizione umana, basate sulla dieta mediterranea, che prevedono per un adulto che faccia attività moderata 0,9 grammi per chilo al giorno (peso ideale del soggetto). Permane una certa ambiguità per via delle differenze che ci sono tra il messaggio trasmesso e i contenuti più tecnici del documento».

Per un'italiana di 60 chili significa una cinquantina di grammi di proteine ogni giorno: l'equivalente, per esempio, di una porzione di salmone (150 grammi), una di legumi (30 grammi) e una di yogurt greco (125 grammi). Basta fare la proporzione e capire di quanto aumentano le porzioni...

«Sull'aumento del consumo proteico è necessaria una premessa: negli Stati Uniti oltre il 70% degli adulti è in sovrappeso o obeso e quasi un adolescente su tre è in condizione di prediabete. Se è vero che in determinati quadri clinici incrementare l'apporto di proteine può avere una certa razionalità metabolica - a patto che il percorso sia gestito da uno specialista -, la raccomandazione di innalzare le proteine a tappeto non è di certo sostenuta dalle evidenze scientifiche. I dati confermano che il rischio cardiovascolare è legato alla concentrazione di colesterolo Ldl, che dipende soprattutto dai grassi saturi di origine animale. Fortunatamente, il limite del 10% dei grassi saturi sull'introito energetico totale, indicato dall'Organizzazione mondiale della sanità, è confermato anche dalle linee guida americane, nonostante il messaggio fuorviante della piramide».

Quindi, l'obiettivo sarebbe di aumentare il consumo di proteine per contrastare obesità e sovrappeso?

«In teoria sì, però passa anche un messaggio non scientifico, cioè l'idea che esistano "scorciatoie proteiche" per dimagrire. Non è così: la nutrizione è fatta di equilibri e di un'attenta ripartizione dei nutrienti basata su evidenze cliniche consolidate, non su semplificazioni biochimiche pericolose per la salute a lungo termine e che favoriscono una lettura "carbofobica" del documento».

Quali sono gli altri aspetti critici principali delle nuove linee guida?

Esperto in nutrizione oncologica Roberto Mele è coordinatore dell'area Biologia della Nutrizione all'ospedale San Raffaele di Milano e cultore della materia Nutrizione presso l'Università Vita-Salute San Raffaele. È esperto in nutrizione oncologica, obesità, malnutrizione in riabilitazione cardiochirurgica e neuromotoria. Dal 2025 è referente nazionale per la Nutrizione Clinica presso il Comitato nazionale dei biologi nutrizionisti (di Fnob). Sotto, nell'altra pagina, il piatto simbolo della cucina italiana: spaghetti al pomodoro.

«Ve ne sono diversi. Il primo è che mancano riferimenti chiari alla fibra, patrimonio esclusivo delle fonti vegetali. Secondo tutte le evidenze, è fondamentale nella prevenzione di tumore al colon, diabete e malattie infiammatorie intestinali. Influisce nella modulazione del microbiota e contribuisce al senso di sazietà. Nel documento, la fibra non soltanto non è un pilastro centrale, ma è trattata con raccomandazioni generiche che non specificano i quantitativi minimi giornalieri necessari».

Il secondo?

«Altrettanto grave è la mancanza di una posizione netta sugli alcolici. Le linee guida ancora una volta restano generiche. Non si ribadisce che non esiste una dose di alcol sicura, tralasciando anche i limiti associati al basso rischio presenti nelle edizioni precedenti. È un'evidente inversione di marcia rispetto ai modelli della dieta mediterranea e di altre diete sane che hanno rimosso l'alcol dalla piramide principale proprio per evidenziare che non esiste una dose sicura. Manca infine un riferimento esplicito ai problemi per la salute associati al consumo di carni processate. Su questi punti lo stesso American Institute for Cancer Research si è espresso in modo molto critico».

Un altro tema contestato è la mancata distinzione tra fonti di proteine, con un grande risalto alla carne rossa.

«Sì, e sappiamo benissimo che non si possono mettere sullo stesso piano e che è fondamentale favorire fonti proteiche come pesce e legumi rispetto alle altre, in particolare la carne rossa, su cui le nuove linee Usa pongono un'eccessiva enfasi. Il documento, poi, non specifica le frequenze settimanali di consumo, una mancanza grave perché ignora l'effetto "matrice" del cibo: non assumiamo mai proteine isolate, ma "pacchetti" che includono fibre nei legumi o grassi saturi nella carne. Senza indicazioni sulle frequenze, si spinge a credere che l'impatto sulla salute sia lo stesso, quando le evidenze dicono l'esatto contrario».

Che cosa prevede la dieta mediterranea sulla carne rossa?

«Secondo la dieta mediterranea la carne rossa andrebbe consumata non più di una o due volte alla settimana, con una porzione da circa 100-150 grammi. I problemi insorgono quando si superano i 500 grammi settimanali. Ci sono varie ipotesi rispetto alla cancerogenicità della carne rossa, che in parte può essere dovuta alla particolare forma di ferro in essa contenuta, detta ferro emico, più assorbibile ma potenzialmente più pericolosa, in parte alla formazione di composti cancerogeni in cottura. Quanto alle carni processate, invece, il problema si pone anche per via dell'effetto a lungo termine di conservanti cancerogeni come i nitriti, che però sono sempre indicati in etichetta. Non ci sono problemi particolari asso-

ciati invece al consumo di carne bianca non processata, ma cercando di variare sempre le fonti proteiche».

La piramide americana non sembra distinguere condimenti vegetali e animali...

«Esatto: si mettono sullo stesso piano olio extravergine d'oliva, burro e sego di manzo. È nutrizionalmente inaccettabile perché si ignora la qualità biochimica dei grassi e il loro impatto radicalmente opposto sulla salute cardiovascolare. Inoltre, è curiosa l'incongruenza delle indicazioni: il documento tecnico fissa un limite per i grassi saturi non superiore al 10% dell'introito giornaliero, invece la campagna informativa - che può avere effetti più duraturi del documento - insiste sul consumo di carni e latticini interi, rendendo di fatto impossibile rispettare quel tetto».

Lo slogan "mangia cibo vero" ha avuto un forte impatto mediatico. Condivide la battaglia contro gli alimenti ultraprocessati?

«Bisogna stare attenti alle insidie che slogan del genere possono nascondere. Per fare un esempio pratico: una cosa sono gli snack da macchinetta, un'altra è un hamburger di soia... Anche questo è un prodotto processato, ma non è necessariamente iperlipidico, ipersodico e ipercalorico come può esserlo un prodotto industriale a base di carne. L'invito a consumare cibi semplici è sicuramente condivisibile, ma non deve diventare un paravento per battaglie ideologiche contro le alternative vegetali o un pretesto per sdoganare grassi animali e carni rosse in quantità eccessive. È la somma dei nutrienti che conta: un cibo è sano se il suo profilo biochimico rispetta i parametri di prevenzione cardiovascolare e oncologica validati scientificamente e, in ogni caso, contano frequenze, contesto e matrice. Il primo passo per la prevenzione è restare normopeso, a prescindere dal singolo alimento: è una questione di equilibrio».

Su quali basi scientifiche poggia il documento americano?

«Ecco, questo è uno dei nodi cruciali (che non tutti hanno notato). Le nuove linee guida Usa si basano su 289 studi, un numero che già di per sé è esiguo, ancora di più se confrontato alla mole di dati che supporta la dieta mediterranea. Inoltre, di questi solo 62 provengono da riviste con studi sottoposti a revisione paritaria (peer-review). A conti fatti le conclusioni si basano su appena il 21% di studi condotti con un metodo scientifico rigoroso. A questo va aggiunto il fatto che la revisione non si è avvalsa di una commissione di esperti totalmente indipendenti... È in sintesi ciò che considero un esempio perfetto di post-scienza».

Cosa significa?

«La post-scienza - l'ho chiamata così per differenziarla dalla pseudoscienza, che è un "atto di fede" - è costituita da tutti gli approcci divulgativi che usano un linguaggio che apparentemente è scientifico ma di fatto si fonda su studi deboli. Nella piramide delle evidenze scientifiche alla base abbiamo studi in vitro o pareri di esperti, al vertice studi clinici randomizzati e revisioni sistematiche. Ecco, la post-scienza spesso si basa su studi deboli: estrapola un singolo caso o uno studio su un piccolo campione e lo presenta come verità assoluta».

Nelle linee guida ci sono raccomandazioni valide scientificamente?

«Sì, se si legge attentamente il documento, si vede che in realtà parte dell'impianto non si allontana troppo dalle nostre indicazioni: dalla raccomandazione sul consumo di frutta e verdura, alla riduzione di zuccheri e cibi ultraprocessati (fatta salva l'accezione di cibi ipercalorici). È soprattutto l'immagine della piramide e, in generale, la relativa campagna informativa, a risultare fuorviante. Ad esempio, nella nostra piramide l'apporto di carboidrati quotidiano raccomandato è di 45-60%, nel documento americano al 50%. Non è uno scarto enorme, lo scollamento maggiore è visivo; infatti nella piramide rovesciata i carboidrati sono verso la punta, suggerendo implicitamente che debbano essere consumati con moderazione, quasi fossero un "accessorio" della dieta piuttosto che il carburante principale».

Teme che questa onda americana possa influenzare anche le future linee guide europee?

«Mi auguro che questo modello non contagi l'Europa ma sono cauto. D'altronde la nutrizione è un terreno fertile per la post-scienza, anche perché in gioco ci sono enormi interessi commerciali. È fondamentale quindi che tutti i professionisti della nutrizione, compresi ricercatori e divulgatori, tengano alta l'attenzione contro questo tipo di ingerenze. Tutti ci alimentiamo quotidianamente, siamo tutti coinvolti».

Ogni articolo è per uso esclusivo del destinatario, non riproducibile e non cedibile a terzi.