

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 9 (2007)

**Heft:** 3

**Artikel:** Tutto sta nella semplicità

**Autor:** Sakobielski, Janina

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001322>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

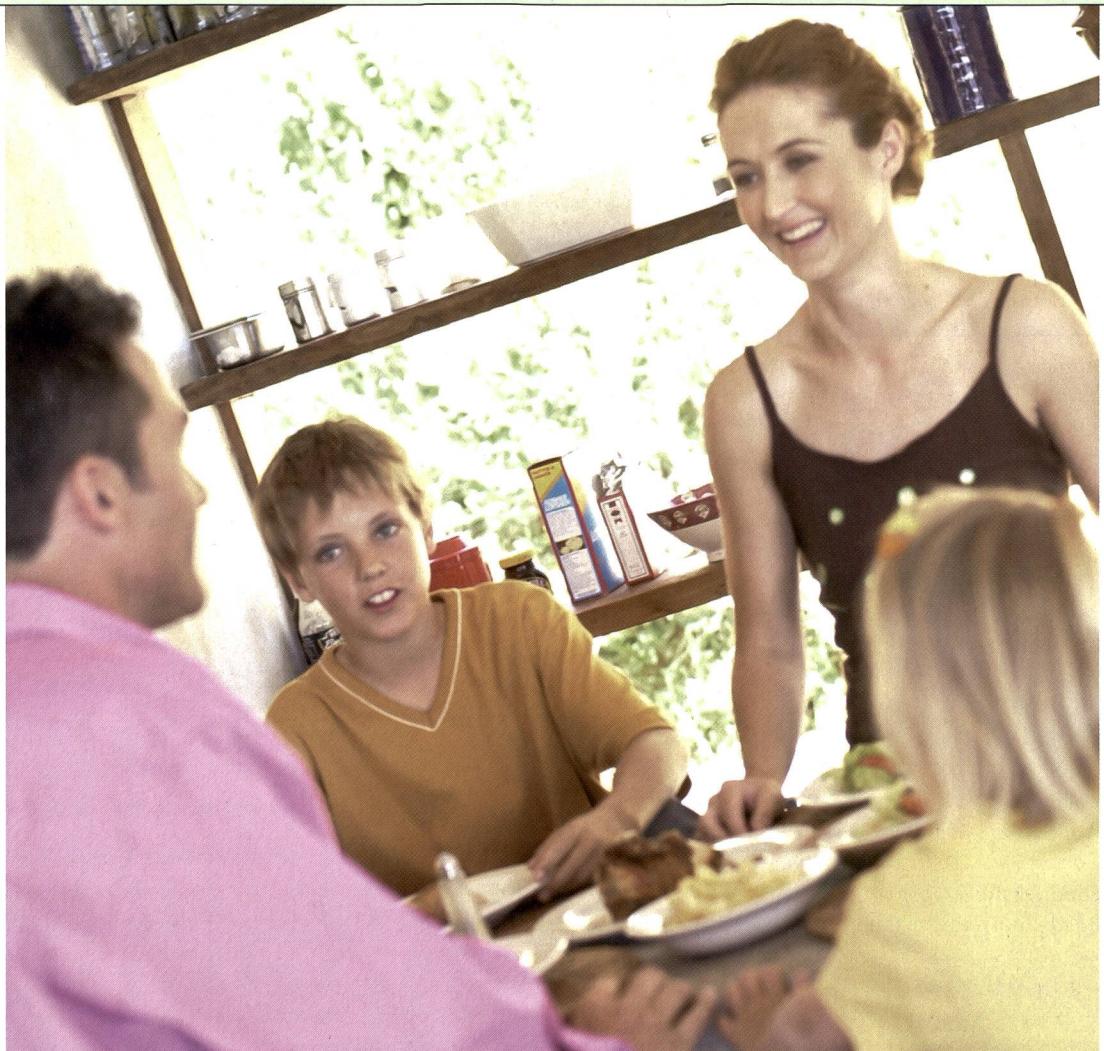


Foto: PhotoAlto

# Tutto sta nella semplicità

**Messaggi contradditori** // Scienziati e guru dei regimi dietetici ci confondono le idee con le loro infinite perle di saggezza sul modo corretto in cui dovremmo alimentarci. Ma cos'è realmente sano?

*Janina Sakobielski*

► Se s'introducono troppi grassi nel piatto e troppo zucchero nella tazza si rischia l'infarto cardiaco, un colpo apoplettico o un tumore. Questi messaggi poco rassicuranti ci spingono a riconsiderare la nostra carta del menù. Ma sulla base di quali criteri? I consigli sgorgano a cascata e il loro contenuto è colmo di contraddizioni. Quasi ogni settimana dei titoli a caratteri cubitali ci annunciano una nuova verità oppure ce ne ricordano una già evocata in passato. Per non parlare degli scaffali delle librerie straripanti di raccomandazioni e di verità apparentemente incontestabili... E ognuna di queste filosofie promette salute e longevità.

## Carenze inesistenti

È giunta l'ora di ammettere che nessuno sa esattamente cosa rappresenti oggi un'alimentazione sana e che non è possibile dimostrare scientificamente l'efficacia di nessuna delle raccomandazioni emanate finora in tal senso. L'unica cosa chiara è che la nutrizione deve coprire il fabbisogno basile del nostro corpo, poiché senza proteine, certi grassi, vitamine, sostanze minerali e un apporto adeguato di energia si muore. Un pericolo che non si rischia tuttavia di correre alle nostre latitudini. Delle vere e proprie carenze nelle locali basi nutrizionali sono infatti praticamente sconosciute. La nostra vita dunque non è in pericolo e la domanda

che ci si dovrebbe porre è piuttosto questa: le ricerche scientifiche ci aiutano ad allungare la nostra vita e a fare le giuste scelte nella selva delle offerte dei supermercati?

## Molte correlazioni ma una sola fondamentale

Quattro anni or sono, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO) ha cercato di dare una risposta definitiva a questa domanda. Il rapporto apparso nel 2003 analizza le raccomandazioni sull'alimentazione per la prevenzione delle quattro malattie croniche più importanti: malattie cardiocircolatorie, tumori, diabeti e osteoporosi. Fra le innumerevoli presunte

correlazioni i ricercatori ne scoprirono una sola che ai loro occhi appariva «convincente», ovvero che il consumo di verdura e frutta aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, come anche un'alimentazione povera di sale ma ricca di acidi grassi insaturi e priva di acidi grassi saturi e acidi grassi trans. Le persone anziane non dovrebbero inoltre mai dimenticare di assumere dosi sufficienti di calcio e di vitamina D per mantenere la solidità della loro struttura ossea. Il gruppo di scienziati dell'ONU parla pure di un rimedio miracolo contro i quattro mali summenzionati, che tuttavia esula dal contesto nutritivo: la pratica regolare di un'attività fisica.

### In forma con meno grassi

Mangiare spesso frutta e verdura, ridurre il consumo di sale, prediligere il pesce al fritto e di tanto in tanto bere un bicchiere di latte. Sono queste le raccomandazioni che vengono memorizzate nel frastuono di consigli e proposte. Su tutto il resto, il dibattito continua inarrestabile.

Le infinite considerazioni sul grasso dimostrano quanto transitori siano i consigli nutrizionali. Per lunghi decenni, la rinuncia ai grassi rappresentava la base su cui costruire ogni pasto. Oggi, tuttavia, alcuni scienziati sono dell'opinione che la fobia nei confronti dei grassi sia fondata su conclusioni errate. Contro il grasso si è puntato il dito in seguito all'aumento di casi di malattie delle arterie coronarie sviluppatesi nei paesi occidentali. I veri responsabili di questo incremento, tuttavia, sono soltanto alcuni grassi, ovvero i cosiddetti acidi grassi saturi e saturi trans. Al contrario gli acidi grassi insaturi che troviamo nei pesci grassi e in determinati oli vegetali contribuiscono addirittura a prevenire le angiopatie.

### Burro o panino?

Secondo una tesi proveniente dagli Stati Uniti, chi generalmente rinuncia ai grassi e si alimenta a base di cibi poveri di carboidrati commette un errore ancor più grave. La stessa fonte mette in guardia contro i cosiddetti dimigranti che fomenterebbero lo stimolo della fame. Stando a questi esperti, i carboidrati a rapida resa energetica una volta giunti nello stomaco vengono scomposti velocemente, ciò che fa aumentare il tasso glicemico. Dopodiché il corpo distribuisce l'insulina e il tasso glicemico si abbassa al di sotto del livello di partenza, incrementando così l'ingordigia. Cosa significa tutto ciò? Che per lunghi anni abbiamo spalmato sul

pane strati sempre più sottili di burro e ora ci vogliono far credere che il malfattore non è il burro, bensì il pane?

Fino a poco tempo fa, le fibre alimentari erano raccomandate quale prevenzione contro il cancro intestinale. Oggi, invece, dei ricercatori dell'Università di Harvard hanno condotto 13 studi sull'argomento dai quali è improvvisamente emerso che questa funzione protettiva non esiste affatto.

Cosa fare quando le conclusioni dei più importanti studi scientifici trasmettono più insicurezza che chiarezza e quando non siamo più in grado di riconoscere l'effetto salutare di nessun menù? Dobbiamo forse continuare ad ingozzarcia allegramente liberi da ogni ritegno che la scienza ci impone? È meglio di no, visto che lo stato insufficiente delle prove non dimostrerà ancora il contrario per diverso tempo.

### Pausa di riflessione

Dato che oggi alcune frange della ricerca nutrizionale si muovono al limite dello scientificamente «serio», prossimamente potrebbero varcare in modo definitivo questa soglia sotto la pressione politica. Dal mese di gennaio di quest'anno all'interno dei paesi

dell'Unione europea è stata adottata una legge secondo cui i produttori di alimenti devono poter dimostrare scientificamente le affermazioni pubblicitarie relative ai presunti effetti salutari di un determinato prodotto. L'idea di proteggere i consumatori da false promesse potrebbe però indurre gli scienziati a diventare dei veri e propri tirapièdi dei mandanti. Se la ricerca nutrizionale vuole aumentare la sua credibilità dovrebbe piuttosto concedersi una pausa per basare i propri concetti su dati disponibili e registrati sistematicamente. Da parte loro, gli estremisti dell'alimentazione sana dovrebbero approfittare di questo lasso di tempo per valutare con scetticismo ogni titolo scritto a caratteri cubitali che, con cifre e direttive, li invita a pasticciare nei loro piatti. In linea di massima basterebbero poche frasi per esprimere il concetto di una sana alimentazione: mangiate di meno; muovetevi di più; bevete sufficientemente; consumate in abbondanza verdura, frutta, noci e nocciole. E se le raccomandazioni in ambito di alimentazione si limitano a questo, cosa aspettiamo a seguirle? //

**Fonte:** Die Zeit, 09.11.2006, n° 46

### Da sapere

## Vogliamo le prove

► La ricerca nutrizionale sembra avere un problema con le fondamenta su cui si basa. Mangiare è una cosa talmente naturale che quasi nessuno è in grado di riferire in modo attendibile sulle proprie abitudini alimentari. Il grosso della ricerca sul campo consiste nell'interrogare persone ammalate e sane sulle loro abitudini alimentari. La forza probatoria di questi studi di casi tipo è però molto debole, poiché alterata dalle affermazioni di persone affette da malattie che – tormentate dai sensi di colpa – si attribuiscono molti più peccati legati al cibo rispetto agli individui sani. Si parla di risultati probatori quando si sottopongono delle persone sane ad un sondaggio sulla loro alimentazione e vengono poste sotto osservazione per un determinato periodo al fine di constatare chi si ammalà e chi no. Purtroppo questo genere di studi è raro, perché estremamente oneroso, e anche soggetto ad errori, dato che i partecipanti spesso devono rispondere ad oltre 100 domande. In ogni caso, la ricerca che osserva in modo passivo non è più in grado di stabilire perché determinati fenomeni si presentano congiuntamente, ciò che non permette di dimostrare l'esistenza di una relazione causale. Chi si nutre in modo sano solitamente si muove maggiormente, fuma di meno e possiede una formazione superiore, tutti fattori questi che influiscono sulla salute. In conclusione, dagli studi di osservazione emerge unicamente che le persone si nutrono in un certo modo e che, quando altri li imitano con riluttanza, l'effetto non è necessariamente lo stesso. //