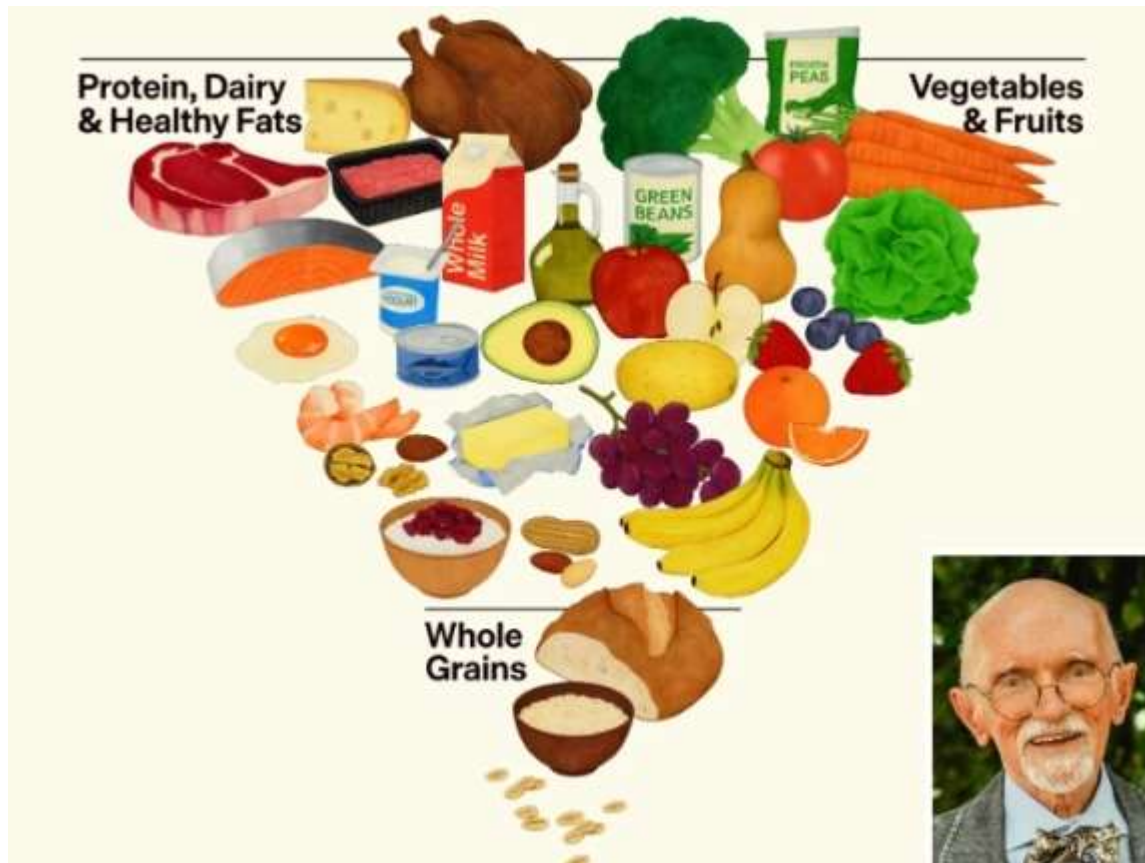


Franco Berrino, la piramide rovesciata Usa: «Obiettivo nobile, ma la contraddizione è inspiegabile. C'è lo zampino delle lobby di carne e latticini?»

L'invito - almeno a livello teorico - è quello di mangiare più «cibo vero» e cereali integrali e limitare i grassi saturi, ma le linee guida rendono questo modello alimentare di difficile applicazione. La dieta mediterranea resta la migliore

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 2 maggio 2026)



La piramide rovesciata di Kennedy Jr. e, nel riquadro in basso a destra, Franco Berrino

Negli Usa le linee guida alimentari sono emesse congiuntamente dal *Department of Health and Human Services* (HHS, Ministero della Salute), oggi guidato da Robert Kennedy Jr., e dal *Department of Agriculture* (USDA, Ministero dell'agricoltura). Devono, quindi, conciliare gli interessi della popolazione (la salute) e quelli della produzione agricola e zootecnica (il profitto). Dovrebbero basarsi solo su studi scientifici, ma spesso riflettono conflitti di interesse. L'obiettivo di Kennedy, promotore del movimento «**Make America Healthy Again**», era nobile: promuovere il «cibo vero», quindi verdura, cereali integrali, frutta, latte, carne, pesce, per combattere obesità e diabete, la pandemia metabolica americana, limitando i prodotti ultra-processati, ossia additivi (coloranti, emulsionanti, conservanti), zucchero e bevande zuccherate. C'è l'invito a mangiare cereali integrali e limitare i grassi saturi sotto il 10% delle calorie giornaliere, ma la piramide alimentare proposta è rovesciata: i cereali sono al vertice, cioè da mangiare poco, mentre alla base, posta in alto, ci sono cibi ricchi di grassi saturi (carni rosse e latticini).

Una contraddizione inspiegabile senza ipotizzare lo zampino delle lobby di carne e latticini. La giustificazione sarebbe quella di **mangiare più proteine, dal 50% al 100% in più** di quanto raccomandano Oms e Fao, fino a 1,6 grammi per kg di peso corporeo. Ma **nessuno studio ha mostrato una minima utilità nel mangiare così tante proteine**. Grandi studi condotti in Europa e negli Usa, compresi quelli dell'Università di Harvard, la più prestigiosa istituzione nel campo della nutrizione, riscontrano coerentemente che più carne si mangia più ci si ammala di diabete. Nel nostro studio EPIC (*European prospective investigation on diet and cancer*), che segue 500mila persone che negli anni '90 hanno compilato questionari sulle abitudini alimentari, abbiamo riscontrato che **un consumo elevato di proteine fa ingrassare**: più carne si mangia, sia rossa sia bianca, più si prende peso. Le diete iperproteiche, tipo mangiare solo bresaola e insalata, fanno dimagrire perché intossicano, ma tipicamente chi le fa, quando smette, ingrassa più di prima perché cerca lo stesso di mangiare molte proteine. Evitate queste diete assurde. Se gli americani seguiranno le linee guida l'epidemia di diabete e obesità peggiorerà. **Meglio la [dieta mediterranea](#), anche per il bene del pianeta.**