LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH
ISSN 2845-7269

Evoluzione della dieta umana: collegare la nostra dieta ancestrale agli alimenti funzionali moderni come mezzo di prevenzione delle malattie croniche - Revisione delle prove

Dott. A. Colonnese[1]

1 Biologo nutrizionista, Italy

1. ABSTRACT

Lo studio analizzato propone che il progressivo allontanamento da alimenti poco trasformati, ricchi di fibre e nutrienti, verso prodotti industriali ricchi di sodio, grassi idrogenati e poveri di fibre possa contribuire al carico delle malattie croniche. Il materiale disponibile è il solo abstract: descrive il razionale generale e richiama interventi con modelli alimentari paleolitici, ma non riporta un protocollo sperimentale, una popolazione studiata o risultati quantitativi originali.Nella narrazione di “La scelta di Vivere in Salute o in Malattia” del Dott. A. Colonnese e R. Panzironi, la pubblicazione contribuisce soprattutto al passaggio che collega l’aumento dei cibi trasformati e la riduzione di fibre a condizioni favorevoli a obesità, alterazioni metaboliche e malattie cardiovascolari. Evidenze indipendenti mostrano che una dieta ultra-processata può aumentare l’assunzione spontanea di energia e il peso nel breve periodo; studi di sintesi associano un maggiore apporto di fibre a minori rischi cardiometabolici. Un modello mediterraneo ha inoltre ridotto gli eventi cardiovascolari maggiori in persone ad alto rischio. Tuttavia, non è dimostrato che la sola distanza dalla dieta paleolitica sia la causa unica di tali malattie.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 9, 2026
Updated: November 11, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24140564

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science nasce con l'obiettivo di rendere accessibile il sapere scientifico senza rinunciare a rigore metodologico, qualità delle fonti e autorevolezza dei contenuti. La rivista promuove la diffusione della conoscenza nelle scienze della salute, della nutrizione, della medicina e della longevità, creando un ponte tra il mondo della ricerca e la società.

Attraverso articoli, revisioni, approfondimenti e contributi di esperti, il Journal valorizza la medicina e la scienza basate sulle evidenze, favorendo una corretta interpretazione dei dati scientifici e contrastando la disinformazione. Ogni contenuto è sviluppato con l'obiettivo di tradurre la complessità della ricerca in informazioni comprensibili, utili e applicabili, mantenendo intatti i principi di accuratezza, trasparenza e indipendenza scientifica.

Libera da condizionamenti politici, industriali e commerciali, la rivista si propone come uno spazio editoriale autorevole e indipendente, dedicato alla promozione della cultura scientifica, dell'aggiornamento professionale e della crescita della consapevolezza sanitaria nella popolazione.

2. STUDIO ANALIZZATO

La domanda di ricerca è se l'evoluzione dell'alimentazione umana, dai modelli presumibilmente disponibili nel Paleolitico ai modelli moderni ricchi di prodotti trasformati, possa aiutare a spiegare l'aumento delle malattie croniche e a individuare componenti alimentari utili alla prevenzione.L'ipotesi descritta è che la sostituzione di frutta, verdura, fibre, carni magre e pesce con prodotti poveri di fibre e ricchi di sodio, grassi idrogenati e ingredienti raffinati abbia modificato parametri nutrizionali rilevanti per la salute. La pertinenza rispetto al paragrafo del libro riguarda quindi il segmento della narrazione che va dai cambiamenti della qualità della dieta moderna al possibile aumento del rischio cardiometabolico.Lo studio può sostenere un quadro biologicamente plausibile e una sintesi interpretativa della letteratura disponibile all'epoca. Non può però, sulla base del solo abstract disponibile, dimostrare che un singolo cambiamento storico dell'alimentazione abbia causato obesità, diabete, aterosclerosi o tumori. Né può dimostrare che ricostruire integralmente una dieta paleolitica sia necessario o sufficiente per prevenire queste condizioni.

3. MATERIALI E METODI DELLO STUDIO ORIGINALE

Da questo testo emerge che gli autori hanno discusso la transizione alimentare degli ultimi 10.000 anni, gli interventi che hanno adottato schemi paleolitici e i potenziali benefici di ingredienti definiti alimenti funzionali, come omega-3, polifenoli, fibre e steroli vegetali.Il disegno formale della pubblicazione non è riportato nel materiale disponibile. Non sono riportati una strategia di ricerca bibliografica, criteri di inclusione degli studi, numero di pubblicazioni esaminate, caratteristiche dei partecipanti, durata degli interventi, gruppi di controllo, analisi statistiche o valutazione del rischio di bias. Non sono quindi disponibili elementi sufficienti per considerare questa pubblicazione una revisione sistematica o per quantificare la qualità complessiva delle prove selezionate.

4. RISULTATI

L'abstract riferisce che, nel passaggio dai modelli alimentari ancestrali a quelli moderni, si sarebbero verificati aumenti del consumo di alimenti trasformati con più sodio e grassi idrogenati e minori apporti di fibre. Gli autori collegano questi cambiamenti a parametri dietetici sfavorevoli alla salute e a un aumento di obesità e malattie croniche, comprese le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori.Il risultato più pertinente al paragrafo del libro è l'affermazione secondo cui alcuni interventi basati su schemi paleolitici hanno mostrato modifiche favorevoli di fattori di rischio cardiovascolare e diabetologico. Tuttavia, l'abstract non specifica quali studi siano stati inclusi, quante persone abbiano partecipato, quali valori siano cambiati, né l'entità o la significatività statistica delle differenze.Gli autori segnalano anche possibili limiti di un ritorno integrale a una dieta paleolitica: un apporto potenzialmente basso di vitamina D e calcio e la possibile esposizione a contaminanti ambientali attraverso il pesce. Propongono quindi di valorizzare componenti nutrizionali favorevoli, senza presentare la dieta paleolitica come un modello da replicare letteralmente.

5. INTERPRETAZIONE

In termini semplici, lo studio sostiene che non conta soltanto quante calorie si assumono, ma anche da quali alimenti provengono e con quale struttura nutrizionale arrivano nell'organismo. Una dieta con pochi alimenti vegetali integri e poche fibre tende a fornire meno sostanze che favoriscono sazietà, regolarità intestinale e controllo di alcuni fattori di rischio cardiovascolare.Il segmento effettivamente documentato dalla pubblicazione oggetto della Revisione delle prove è soprattutto concettuale e nutrizionale: dieta moderna più ricca di prodotti trasformati e più povera di fibre profilo di esposizioni alimentari potenzialmente sfavorevole maggiore probabilità di fattori di rischio per malattie croniche. L'infiammazione cronica, l'insulino-resistenza e l'aterosclerosi sono conseguenze biologicamente plausibili, ma non sono misurate direttamente nell'abstract disponibile.La pubblicazione non attribuisce l'intero effetto alla trasformazione industriale in sé. Gli stessi prodotti trasformati

possono differire per composizione, densità energetica, contenuto di sale, zuccheri aggiunti, qualità dei grassi e quantità di fibre. Perciò il messaggio più prudente è che la qualità complessiva del modello alimentare è rilevante, non che ogni alimento trasformato produca automaticamente lo stesso effetto.

6. EVIDENZE INDIPENDENTI DI CONFERMA

Una sperimentazione clinica controllata in ambiente ospedaliero ha confrontato, in 20 adulti, una dieta ultra-processata e una dieta non trasformata per due settimane ciascuna, in ordine casuale. Durante la dieta ultra-processata, i partecipanti hanno assunto in media circa 500 chilocalorie in più al giorno. Hanno inoltre guadagnato 0,9 kg, mentre durante la dieta non trasformata hanno perso in media 0,9 kg. Questo studio non misura direttamente aterosclerosi o diabete, ma conferma in modo sperimentale un passaggio a monte della narrazione del libro: un modello composto da alimenti ultra-processati può favorire un maggiore introito energetico e l'aumento di peso nel breve periodo [1]. Il campione piccolo, la durata breve e l'impossibilità di isolare un unico elemento della trasformazione alimentare ne limitano la generalizzabilità.La scarsità di fibre, richiamata nel paragrafo del libro, è sostenuta da una vasta sintesi di 185 studi prospettici e 58 sperimentazioni cliniche. Confrontando le persone con gli apporti più elevati di fibre con quelle con gli apporti più bassi, gli studi osservazionali hanno indicato riduzioni del 15-30% della mortalità cardiovascolare e dell'incidenza di coronaropatia, ictus e diabete di tipo 2. Nei trial, un maggiore apporto di fibre si è associato a peso corporeo, pressione sistolica e colesterolo totale più bassi [2]. Il dato osservazionale non dimostra da solo causalità, perché chi consuma più fibre può avere anche altri comportamenti favorevoli; la convergenza con gli studi clinici rende tuttavia il passaggio biologicamente e clinicamente coerente.Un ulteriore tassello riguarda la proposta del libro di recuperare principi nutrizionali compatibili con la vita contemporanea, senza imitare integralmente una dieta antica. Nel trial PREDIMED, 7.447 persone spagnole ad alto rischio cardiovascolare sono state assegnate a una dieta mediterranea arricchita con olio extravergine d'oliva o frutta a guscio, oppure a indicazioni per una dieta a ridotto contenuto di grassi. Dopo una mediana di 4,8 anni, il tasso di eventi cardiovascolari maggiori è stato più basso nei due gruppi mediterranei; gli hazard ratio sono stati 0,69 con olio extravergine e 0,72 con frutta a guscio. Un hazard ratio inferiore a 1 indica una minore velocità di comparsa dell'evento rispetto al gruppo di confronto [3]. Questo non convalida una dieta paleolitica, ma conferma che un modello ricco di alimenti vegetali e poco dipendente da prodotti raffinati può ridurre eventi cardiovascolari in una popolazione selezionata.

7. EVIDENZE DISCORDANTI

Le associazioni tra alimenti ultra-processati e malattie cardiovascolari non sono uniformi per tutti gli esiti. Una revisione sistematica con metanalisi dose-risposta ha rilevato un'associazione complessiva tra maggiore consumo di alimenti ultra-processati e più eventi cardiovascolari, ma non ha osservato un'associazione statisticamente significativa con il rischio di malattia cerebrovascolare considerata separatamente [4]. Questo risultato non nega il possibile ruolo della qualità della dieta nel rischio cardiometabolico, ma mostra che non è corretto trasferire automaticamente un'associazione generale a ogni singolo esito, come l'ictus.Inoltre, gran parte delle evidenze sugli alimenti ultra-processati deriva da studi osservazionali che classificano gli alimenti mediante il sistema NOVA. Tale classificazione è utile per descrivere il grado di trasformazione, ma non permette sempre di separare con precisione gli effetti della lavorazione industriale da quelli di calorie, consistenza, velocità di consumo, zuccheri aggiunti, sale, qualità dei grassi e sostituzioni alimentari. Non sono state individuate evidenze direttamente discordanti sufficientemente pertinenti rispetto al beneficio di un maggiore apporto di fibre; ciò non dimostra l'assenza di risultati contrari.

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

La tabella distingue la pubblicazione oggetto della Revisione delle prove dalle ricerche indipendenti che confermano o delimitano specifici passaggi della narrazione.

Quadro comparativo

Riferimento	Tipo di studio	Popolazione o modello	Risultato principale	Direzione dell'evidenza	Forza dell'evidenza
Studio originale	Sintesi narrativa; solo abstract disponibile	Letteratura su dieta ancestrale, alimenti funzionali e malattie croniche	Descrive la transizione verso alimenti trasformati, poveri di fibre e potenzialmente sfavorevoli alla salute.	evidenza biologicamente coerente	preliminare
[1]	RCT crossover in ricovero	20 adulti	La dieta ultra-processata ha aumentato l'introito energetico di circa 500 kcal/die e il peso di 0,9 kg in due settimane.	conferma diretta	moderata
[2]	Revisioni sistematiche e metanalisi	185 studi prospettici e 58 trial; circa 135 milioni di anni-persona	Più fibre sono associate a minori eventi e mortalità cardiometabolici; i trial mostrano peso, pressione e colesterolo più bassi.	conferma diretta	alta
[3]	RCT	7.447 adulti spagnoli ad alto rischio cardiovascolare	Due modelli mediterranei hanno ridotto gli eventi cardiovascolari maggiori rispetto al controllo a ridotto contenuto di grassi.	conferma indiretta	alta
[4]	Revisione sistematica e metanalisi dose-risposta	Studi osservazionali in adulti	Associazione complessiva positiva con eventi cardiovascolari, ma non significativa per malattia cerebrovascolare isolata.	evidenza discordante	moderata

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSIONI

La pubblicazione analizzata è coerente con il paragrafo del libro perché inquadra il cambiamento verso alimenti più trasformati e poveri di fibre come un possibile fattore di rischio per le malattie croniche. Le prove indipendenti confermano abbastanza bene alcuni passaggi concreti: una dieta ultra-processata può favorire un maggiore consumo energetico e aumento di peso, mentre fibre e modelli alimentari ricchi di alimenti poco trasformati sono associati a migliori esiti cardiometabolici. La catena completa che porta da ogni alimento trasformato a infiammazione, insulino-resistenza e aterosclerosi richiede però ulteriori validazioni causali di lunga durata.

Aggiornato al 17/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

10. TRASPARENZA E RESPONSABILITÀ SCIENTIFICA

L'Intelligenza Artificiale è stata impiegata esclusivamente come strumento di supporto editoriale e documentale. Tutti i contenuti, le interpretazioni, le citazioni bibliografiche e le conclusioni sono stati verificati, revisionati e approvati dall'autore, che ne assume la piena responsabilità scientifica.

Il manoscritto è stato inoltre sottoposto a revisione tra pari (peer review) indipendente prima della pubblicazione.

Per garantire la massima trasparenza, la cronologia completa dell'articolo, comprensiva delle date di sottomissione, revisione, accettazione e pubblicazione, nonché delle informazioni sul processo di peer review, è disponibile nella pagina dedicata alla Storia dell'articolo.

11. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake**
Hall et al., 2019
Cell Metabolism
DOI: https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008

[2] **Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses**
Reynolds et al., 2019
The Lancet
DOI: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9

[3] **Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts**
Estruch et al., 2018
New England Journal of Medicine
DOI: https://doi.org/10.1056/NEJMoa1800389

[4] **Ultra-processed food consumption and risk of cardiovascular events: a systematic review and dose-response meta-analysis**
Qu et al., 2024
eClinicalMedicine
DOI: https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102484