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

ORIGINAL RESEARCH
ISSN 2845-7269

Nutrizione paleolitica: venticinque anni dopo - Revisione delle prove

Dott. A. Colonnese[1]

1 Biologo nutrizionista, Italy

1. ABSTRACT

Lo studio analizzato riesamina, a venticinque anni dalla formulazione dell'ipotesi della "discordanza evolutiva", il possibile divario tra le abitudini alimentari e motorie umane del passato e quelle contemporanee. Poiché è disponibile soltanto l'abstract, non è possibile ricostruire nel dettaglio metodi, criteri di selezione delle fonti o analisi quantitative. Gli autori riferiscono che le ricostruzioni antropologiche indicano diete ancestrali con meno carboidrati raffinati e sodio, più fibre e proteine, e una quota di grassi simile ma soprattutto insatura.Nel paragrafo di "La scelta di Vivere in Salute o in Malattia" del Dott. A. Colonnese e R. Panzironi, la pubblicazione contribuisce soprattutto alla descrizione del profilo nutrizionale attribuito alle popolazioni di cacciatori-raccoglitori: maggiore presenza di alimenti animali e proteine, ridotta presenza di carboidrati raffinati e maggiore apporto di fibre rispetto alle diete moderne. Analisi etnografiche indipendenti sostengono una frequente rilevanza degli alimenti animali nelle società di cacciatori-raccoglitori, mentre piccoli studi nell'uomo suggeriscono miglioramenti metabolici a breve termine con modelli alimentari ispirati a tali caratteristiche. Tuttavia, le definizioni di "dieta paleolitica" sono variabili e le metanalisi non mostrano una chiara superiorità sul controllo glicemico rispetto ad altre diete salutari. La narrazione è quindi moderatamente sostenuta, soprattutto sul piano descrittivo e meccanicistico, non come dimostrazione di una dieta ancestrale unica o di benefici clinici durevoli.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

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

DOI 10.5281/zenodo.24140577

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 era se l'ipotesi secondo cui il distacco dalle abitudini alimentari e motorie dei cacciatori-raccoglitori abbia contribuito alle malattie croniche moderne conservasse interesse scientifico dopo venticinque anni. L'ipotesi valutata è che alcuni elementi ricorrenti delle diete ancestrali, come la minore presenza di carboidrati raffinati e il maggiore contenuto di fibre e proteine, differissero in modo sostanziale dalle abitudini alimentari contemporanee.Il motivo della pertinenza rispetto al paragrafo del libro è soprattutto descrittivo. La pubblicazione oggetto della Revisione delle prove riferisce che le evidenze antropologiche indicano una maggiore disponibilità di proteine e fibre e una minore esposizione a carboidrati raffinati rispetto ai modelli alimentari moderni. Sostiene quindi il segmento nutrizionale della narrazione, non documenta direttamente la specifica ricostruzione storica secondo cui la caccia cooperativa avrebbe permesso l'acquisizione di prede più grandi.Lo studio analizzato non può dimostrare quale fosse un'unica dieta paleolitica, perché le popolazioni del passato vivevano in contesti geografici e stagionali molto diversi. Non può neppure provare che un singolo fattore alimentare causi le malattie croniche contemporanee. Gli stessi autori, nell'abstract disponibile, precisano che le ricostruzioni evolutive generano ipotesi da verificare con studi epidemiologici, clinici e di laboratorio.

3. MATERIALI E METODI DELLO STUDIO ORIGINALE

La pubblicazione è una sintesi concettuale della letteratura antropologica, nutrizionale e clinica sviluppata intorno all'ipotesi della discordanza evolutiva. Gli autori confrontano in termini generali i tratti attribuiti alle diete dei cacciatori-raccoglitori con quelli delle diete moderne e richiamano l'esistenza di sperimentazioni controllate condotte in gruppi ad alto rischio metabolico.Non sono riportati nel materiale disponibile un protocollo di revisione, le banche dati consultate, il periodo di ricerca, i criteri di inclusione o esclusione delle pubblicazioni, il numero degli studi valutati, una valutazione formale del rischio di bias, né metodi statistici per combinare i risultati. Questa informazione non è riportata nel materiale disponibile.Non sono inoltre riportati partecipanti, gruppi di controllo, durata degli interventi, dosaggi o composizione quantitativa di una specifica dieta. La pubblicazione non appare quindi utilizzabile come sperimentazione clinica diretta, ma come articolo interpretativo fondato su evidenze richiamate dagli autori.

4. RISULTATI

Nell'abstract, gli autori riferiscono che le diete umane ancestrali erano caratterizzate da livelli molto più bassi di carboidrati raffinati e sodio, da livelli più elevati di fibre e proteine e da quantità di grassi e colesterolo considerate complessivamente comparabili, con una prevalenza di grassi insaturi. I grassi insaturi sono grassi presenti, per esempio, nel pesce, nella frutta secca e in molti alimenti vegetali; la loro presenza non equivale automaticamente a un effetto clinico favorevole, che dipende dall'intero modello alimentare e dal contesto individuale.Gli autori aggiungono che l'attività fisica dei cacciatori-raccoglitori era maggiore rispetto a quella moderna e che ciò comportava un maggiore dispendio energetico. Il testo disponibile non fornisce valori quantitativi di attività fisica, stime di macronutrienti, intervalli di confidenza, valori P o dettagli sulle popolazioni antropologiche considerate. Questa informazione non è riportata nel materiale disponibile.Il risultato più pertinente al paragrafo del libro è quindi l'affermazione generale secondo cui le ricostruzioni antropologiche descrivono, rispetto alle diete moderne, minore presenza di carboidrati raffinati e maggiore presenza di fibre e proteine. L'abstract riferisce anche che studi clinici randomizzati avevano iniziato a mostrare possibili vantaggi di modelli alimentari ispirati ai cacciatori-raccoglitori in alcuni gruppi a rischio, ma non riporta quali studi, quali partecipanti o quali esiti specifici.

5. INTERPRETAZIONE

In parole semplici, il messaggio dello studio è che la trasformazione degli alimenti e la riduzione del movimento hanno modificato insieme il modo in cui mangiamo e consumiamo energia. Nel passaggio pertinente al libro, la pubblicazione non dimostra che ogni popolazione paleolitica mangiasse allo stesso modo. Documenta invece una proposta scientifica:

nelle ricostruzioni disponibili, molti gruppi di cacciatori-raccoglitori avrebbero avuto un'alimentazione con alimenti meno raffinati, più ricca di fibre e proteine e con fonti di grassi differenti da quelle oggi dominanti.Il segmento della catena sostenuto dalla pubblicazione è: disponibilità di alimenti selvatici e animali minore esposizione a carboidrati raffinati e maggiore presenza di proteine e fibre profilo alimentare distinto da quello moderno. Il passaggio successivo, cioè che questo profilo riduca la richiesta di insulina o protegga
dall'insulino-resistenza, richiede studi sperimentali e clinici separati. L'insulino-resistenza è una condizione nella quale le cellule rispondono meno efficacemente all'insulina, l'ormone che aiuta a regolare il glucosio nel sangue.La forza interpretativa dello studio è limitata dalla natura eterogenea delle popolazioni ancestrali e dal fatto che dieta, attività fisica, disponibilità di cibo, infezioni e condizioni di vita non possono essere separati con precisione nelle ricostruzioni storiche. Per questo la pubblicazione è coerente con la narrazione del paragrafo, ma non autorizza a trasformare una descrizione antropologica in una prescrizione clinica generalizzata.

6. EVIDENZE INDIPENDENTI DI CONFERMA

Una ricostruzione etnografica indipendente ha analizzato i rapporti tra alimenti vegetali e animali in società di cacciatori-raccoglitori distribuite in ambienti diversi. Gli autori hanno stimato che il 73% delle società considerate ricavava oltre metà della propria sussistenza da alimenti animali e hanno calcolato un apporto proteico stimato tra il 19% e il 35% dell'energia, con carboidrati stimati tra il 22% e il 40%. Questo risultato conferma direttamente il passaggio del libro relativo alla rilevanza degli alimenti animali e alla maggiore quota proteica, ma deriva da ricostruzioni indirette e non misura ciò che mangiavano le popolazioni paleolitiche originarie [1].Un piccolo studio prima-dopo condotto in 12 giovani adulti aborigeni australiani ha valutato due settimane di alimentazione basata quasi esclusivamente su prodotti ittici. Il modello era molto povero di carboidrati, povero di grassi e ricco di proteine; rappresentava una situazione stagionale tradizionale con scarsa disponibilità di alimenti vegetali. I trigliceridi a digiuno sono diminuiti da 1,32 ± 0,33 a 0,61 ± 0,08 mmol/L e sono stati osservati un piccolo ma significativo miglioramento della tolleranza al glucosio e una riduzione della risposta insulinica. Lo studio conferma che un modello specifico a basso contenuto di carboidrati e alto contenuto proteico può modificare alcuni indicatori metabolici nel breve periodo, ma non separa completamente il ruolo della dieta da quello dell'adattamento e non rappresenta tutte le diete ancestrali [2].Un ulteriore studio clinico controllato ha seguito nove adulti sani, sedentari e non obesi durante dieci giorni di dieta composta da carne magra, frutta, verdura e frutta secca, senza cereali, latticini e legumi. Senza perdita di peso programmata, l'area sotto la curva dell'insulina dopo carico orale di glucosio si è ridotta significativamente; sono diminuiti anche colesterolo totale, colesterolo LDL e trigliceridi. L'area sotto la curva indica l'esposizione complessiva dell'organismo a un valore misurato nel tempo. Questa evidenza è biologicamente coerente con l'idea che un modello alimentare ricco di alimenti non raffinati possa ridurre la secrezione insulinica a breve termine, ma il campione era molto piccolo e più caratteristiche della dieta cambiavano simultaneamente [3].Nel loro insieme, questi studi sostengono la direzione generale della narrazione: in alcuni modelli tradizionali o ispirati a essi, gli alimenti animali possono avere un ruolo rilevante, mentre l'assenza di prodotti raffinati e la presenza di vegetali possono accompagnarsi a modifiche metaboliche favorevoli nel breve periodo. Non dimostrano però che tali risultati dipendano esclusivamente dalla ripartizione dei macronutrienti, né che siano attribuibili a un unico modello alimentare paleolitico.

7. EVIDENZE DISCORDANTI

Una revisione sistematica con metanalisi di quattro studi randomizzati, per un totale di 98 partecipanti con alterazioni del metabolismo del glucosio, non ha rilevato differenze statisticamente significative tra diete paleolitiche e altre diete considerate salutari per glicemia a digiuno, insulina a digiuno, emoglobina glicata e indice HOMA-IR. L'indice HOMA-IR è una stima indiretta dell'insulino-resistenza ottenuta da glucosio e insulina a digiuno. Per esempio, per la glicemia a digiuno la differenza standardizzata media è stata −0,343, con intervallo di confidenza dal −0,867 allo 0,181 e valore P pari a 0,200: il dato è compatibile sia con un possibile piccolo vantaggio sia con nessuna

differenza reale [4].Questa evidenza non contraddice la descrizione antropologica di diete con pochi alimenti raffinati, più fibre o maggiori quote proteiche. Ridimensiona però l'idea che una dieta definita genericamente "paleolitica" sia certamente superiore ad altre diete salutari per il controllo di glucosio e insulina. I limiti principali sono il numero ridotto di studi e partecipanti, la breve durata degli interventi e le differenze tra le diete chiamate "paleolitiche".Non sono state individuate evidenze direttamente discordanti sufficientemente pertinenti sulla maggiore importanza relativa degli alimenti animali in molte ricostruzioni etnografiche; ciò non dimostra l'assenza di risultati contrari. Le ricostruzioni della dieta preistorica restano inevitabilmente indirette e dipendenti dal contesto ecologico, stagionale e culturale.

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

La tabella distingue la pubblicazione oggetto della review dalle evidenze indipendenti. Le prove sul profilo delle diete ancestrali sono soprattutto ricostruzioni antropologiche; le prove sugli effetti metabolici nell'uomo sono disponibili ma ancora limitate per dimensione e durata.

Quadro comparativo

Riferimento	Tipo di studio	Popolazione o modello	Risultato principale	Direzione dell'evidenza	Forza dell'evidenza
Studio originale	Sintesi narrativa basata su evidenze antropologiche, nutrizionali e cliniche	Non riportato nel solo abstract disponibile	Riferisce meno carboidrati raffinati e sodio, più fibre e proteine e grassi soprattutto insaturi nelle diete ancestrali ricostruite	evidenza biologicamente coerente	moderata
[1]	Analisi etnografica e ricostruzione nutrizionale	Società di cacciatori-raccoglitori mondiali	Il 73% delle società ricavava oltre metà della sussistenza da alimenti animali; proteine stimate al 19-35% dell'energia	conferma diretta	moderata
[2]	Studio pre-post non randomizzato	12 giovani adulti aborigeni australiani	Dieta ittica molto povera di carboidrati e ricca di proteine associata a riduzione dei trigliceridi e miglioramento della tolleranza al glucosio	conferma indiretta	bassa
[3]	Studio clinico controllato	9 adulti sani, sedentari e non obesi	Dopo dieci giorni, riduzione dell'insulina dopo carico di glucosio e di alcuni lipidi plasmatici	evidenza biologicamente coerente	bassa

[4]	Revisione sistematica e metanalisi di studi randomizzati	98 partecipanti con metabolismo del glucosio alterato	Nessuna differenza statisticamente significativa rispetto ad altre diete salutari per glicemia, insulina, emoglobina glicata o HOMA-IR	evidenza discordante	moderata

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSIONI

Lo studio analizzato sostiene in modo coerente il passaggio descrittivo secondo cui le diete attribuite ai cacciatori-raccoglitori si distinguevano dalle diete moderne per minore presenza di alimenti raffinati e maggiore rilevanza relativa di proteine e fibre. Le evidenze indipendenti confermano abbastanza bene questa ricostruzione generale, soprattutto riguardo al ruolo spesso importante degli alimenti animali in molte popolazioni tradizionali.Gli effetti metabolici favorevoli osservati in alcuni piccoli studi nell'uomo sono promettenti ma non dimostrano che esista una dieta paleolitica unica, né che essa sia necessariamente superiore alle altre diete salutari nel lungo periodo. Il collegamento con la prevenzione dell'insulino-resistenza è sostenuto a livello biologicamente plausibile e preliminare sul piano clinico, ma richiede studi più ampi, più lunghi e con modelli alimentari definiti in modo uniforme.

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] **Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets**
Cordain et al., 2000
The American Journal of Clinical Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1093/ajcn/71.3.682

[2] **Metabolic adaptation to a low carbohydrate-high protein (?Traditional?) diet in Australian Aborigines**
O'Dea et al., 1982
Diabetologia
DOI: https://doi.org/10.1007/BF00254297

[3] **Metabolic and physiologic improvements from consuming a paleolithic, hunter-gatherer type diet**
Frassetto et al., 2009
European Journal of Clinical Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1038/ejcn.2009.4

[4] **The Effect of the Paleolithic Diet vs. Healthy Diets on Glucose and Insulin Homeostasis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials**
Jamka et al., 2020
Journal of Clinical Medicine
DOI: https://doi.org/10.3390/jcm9020296