

# Prevenire con la dieta: missione impossibile?

**LA RICERCA** secondo cui il taglio dei grassi non abbatte il rischio di infarto e cancro ha suscitato molte polemiche. Ma forse l'insegnamento è che imporre un regime alimentare non funziona

di **Cristiana Pulcinelli**

**A**ll'inizio di febbraio, alcuni articoli pubblicati sul *Journal of the American Medical Association* (Jama) hanno fatto scalpore. Si trattava dei resoconti di uno studio americano, chiamato Woman's Health Iniziative, sulla relazione tra ciò che si mangia e l'insorgenza di alcune malattie. In particolare, i ricercatori hanno seguito un numero molto ampio di donne, circa 49.000, tra i 50 e i 79 anni. A circa la metà di esse hanno assegnato una dieta particolare: pochi grassi (il 20% delle calorie totali), 5 porzioni di frutta e verdura e 6 porzioni di cereali al giorno. L'altra metà del campione, invece, ha seguito la sua normale dieta. I risultati? Dopo 8 anni, alcune donne si sono ammalate di malattie cardiocircolatorie, di tumore al seno e di tumore al colon, ma qui sta la sorpresa - il loro numero si divideva pressoché equamente



tra i due gruppi. Come sono stati interpretati questi dati? La prima lettura era prevedibile: ridurre la quantità di grassi non riduce il rischio di ammalarsi di queste malattie. Una lettura che contraddice tante ricerche precedenti e che ha scatenato molte polemiche. Un articolo di Gina Kolata, uscito qualche giorno fa sul *New York Times*, riassume i due punti fondamentali messi in discussione

dai detrattori dello studio. In primo luogo, le donne a cui era stata assegnata la dieta non sono riuscite quasi mai a seguire la riduzione dei grassi nella loro dieta di quanto era stato richiesto: come si può quindi affermare che la riduzione dei grassi non ha effetto sull'insorgenza di quelle malattie? In secondo luogo, lo studio non ha preso in esame l'effetto dei differenti tipi di grasso: non a caso, i medici consigliano

ai cardiopatici di evitare i grassi saturi e non quelli insaturi. I ricercatori si sono difesi: abbiamo deciso di prescrivere la riduzione dei grassi totali e non solo dei saturi perché lo studio riguardava anche il cancro, e i dati sul cancro sono tutti sui grassi totali. Per quanto riguarda, invece, la difficoltà a seguire la dieta, Jacques Rossouw, uno dei firmatari della ricerca, ha così commentato: «Quello che abbiamo ot-

tenuto è, probabilmente, quello che è ottenibile». Una affermazione su cui vale la pena riflettere. Gli studi che hanno dimostrato che una dieta a basso contenuto di grassi e con molta frutta, verdura e cereali, è protettiva per la nostra salute sono quasi tutti osservazionali: vuol dire che i ricercatori hanno trovato un gruppo di persone che, autonomamente, aveva deciso di alimentarsi in questo modo e le ha

## PESCE: PIÙ BENEFICI CHE RISCHI

**BENCHÈ ALCUNE SPECIE** siano contaminate da mercurio e altre sostanze tossiche, i benefici che si ottengono mangiando pesce ancora sono più alti rispetto ai rischi. È l'opinione di un gruppo di esperti che hanno preso parte al meeting dell'American Association for the Advancement of Science, l'associazione degli scienziati statunitensi. Nel corso dell'incontro, ad esempio, sono stati presentati i dati di uno studio condotto alle isole Seychelles. I ricercatori hanno seguito per oltre dieci anni 700 bambini le cui madri preparavano piatti a base di pesce circa 12 volte a settimana, circa 10 volte di più del consumo medio degli Stati Uniti. Il pesce mangiato dai bambini conteneva alti livelli di mercurio. Tuttavia, test sulle capacità cognitive dei bambini condotte più volte nel corso dello studio non hanno individuato nessun difetto nei bambini, benché questo tipo di patologie siano associate all'assorbimento di mercurio. In ogni caso la Food and Drug Administration ha pubblicato delle linee guida che vanno seguite per quanto riguarda bambini e donne incinte. Se si appartiene a una di queste categorie bisogna evitare di mangiare le specie contaminate come squali, maccarello, pesce spada. Però, dicono gli esperti, si possono mangiare le altre varietà. Per tutte le altre persone, dicono gli esperti americani, si consiglia di mangiare pesce da 4 a 7 volte alla settimana perché il ruolo del pesce nello sviluppo del cervello è ormai certo.

## Sperimentazione Quasi nessuna donna è riuscita a ridurre i grassi di quanto le era stato prescritto

seguite per un certo numero di anni. Hanno così visto che queste persone si ammalavano di meno di altre persone che mangiavano in modo diverso. Nel caso del Woman's Health Iniziative ci troviamo di fronte, invece, ad uno studio sperimentale: ad un gruppo si prescrive una certa dieta, ad un altro no e si vede cosa succede. Ma farsi prescrivere una dieta non vuol dire seguirla, come molti di noi hanno

sperimentato su se stessi. Del resto, uno studio pubblicato sempre su Jama nel 2005 aveva mostrato qualcosa di simile. In quel caso si erano confrontate 4 diete popolari (Atkins, Ornish, Weight Watchers e dieta a zone) per vedere quali di queste era più efficiente nel far ridurre il peso e far diminuire i fattori di rischio delle malattie cardiache. Il risultato: dopo un anno, la riduzione di entrambi gli aspetti era minima, perché quasi nessuno era riuscito a seguire la dieta americana. Della ricerca americana forse dovremmo dare, quindi, una lettura meno semplicistica. Lo studio non sembra aver dimostrato tanto che tagliare i grassi non ha nessun effetto nella riduzione del rischio, ma che fare ciò che ci viene imposto, sia pure per il nostro bene, è cosa difficile assai.

**DA «NATURE»** Il congresso dell'associazione degli scienziati denuncia le pressioni del governo

## I ricercatori americani: «Bush minaccia la scienza»

di **Pietro Greco**

**L**a scienza è sotto attacco. E noi dobbiamo difenderci, prima che sia troppo tardi. Non poteva concludersi in maniera più clamorosa il convegno annuale dell'American Association for the Advancement of Science (AAAS), l'associazione che raggruppa i ricercatori americani e che pubblica *Science*, una delle più prestigiose riviste scientifiche al mondo. Conclusione clamorosa sia perché a indicare il pericolo imminente è un personaggio piuttosto autorevole: David Baltimore, premio Nobel, presidente uscente del California Institute of Technology, presidente eletto dell'AAAS e probabilmente, come sostiene la rivista inglese *Nature*, la voce oggi più eminente della scienza americana. Sia perché il pericolo indicato è George W. Bush, con la sua Amministrazione e con la sua filosofia di governo: quella «unitary executive» secondo cui - soprattutto in caso di guerra o di minaccia imminente - il presidente degli Stati Uniti, potere esecutivo, può scavalcare il Congresso (potere legislativo) e lo stesso potere giudiziario e imporre una guida unica e unitaria del paese. Imponendo all'intero settore pubblico di conformarsi solo e unicamente alle direttive del presidente. Questa filosofia di governo, sostiene Baltimore, apre la strada a un «esercizio dell'egemonia dell'esecutivo sulla scienza». Sono parole piuttosto forti, come rileva un editoriale della rivista *Nature*. Uno degli ultimi casi concreti che hanno allarmato il presidente dell'AAAS è il tentativo operato dalla Nasa, l'agenzia spaziale americana che dipende dal governo federale, di imporre una sorta di «censura preventiva» al climatologo James

Hansen nel tentativo di impedire che rendesse di pubblico dominio i dati sull'aumento della temperatura media del pianeta, dati «sgraditi» all'Amministrazione. Non è il primo caso di censura in materia di scienza del clima. Negli anni scorsi l'Amministrazione aveva impedito, per esempio, che l'EPA, l'agenzia federale per la protezione dell'ambiente, pubblicasse le proprie analisi scientifiche sul cambiamento del clima. Tuttavia c'è qualcosa di più generale che non una serie di gravi fatti concreti. È, infatti, l'atteggiamento complessivo del governo che preoccupa Baltimore. Che non solo ignora i fatti scientifici nell'assumere le sue decisioni politiche - caso piuttosto irritante negli Stati Uniti. Ma che cerca di sopprimere i fatti scientifici stessi (o meglio, la conoscenza pubblica dei fatti scientifici) quando entrano in conflitto con le sue priorità. In nome dello «unitary executive», sostiene Baltimore, l'Amministrazione Bush cerca di imporre in maniera sistematica l'egemonia della politica sulla scienza. Tenta di impedire agli scienziati che lavorano per agenzie governative - che da sempre godono della medesima libertà di ricerca e di espressione dei colleghi che lavorano nelle libere università - di rivelare al pubblico quella che i ricercatori chiamano «the latest science», i risultati scientifici più aggiornati e accreditati, e di piegare la stessa ricerca ai desiderata del governo. Gli scienziati americani - sostiene Baltimore - devono riconoscere la gravità della minaccia per l'indipendenza della scienza degli Stati Uniti insita nella filosofia di governo dell'Amministrazione Bush. Devono ribellarsi e cerca-

## Censure e silenzio Il presidente degli Stati Uniti vuole piegare la ricerca al potere politico

re di imporre una differente dottrina, quella da sempre imperante in America, secondo cui «il ruolo del governo è difendere la libertà di ricerca». La notizia che la comunità scientifica americana si sente minacciata nel suo bene più prezioso, l'autonomia, dal potere politico è, come abbiamo detto, clamorosa. E merita di

**RACCOMANDAZIONE** «Medici, non prescrivete per quest'anno»

## Virus resistenti agli antiinfluenzali

**I Centers for Disease Control** (Cdc) degli Stati Uniti hanno recentemente emesso una raccomandazione per i medici di base: non prescrivete farmaci antiinfluenzali per quest'anno. In particolare il divieto riguarda gli inibitori della M2, una classe che contiene due farmaci, l'amanadina e la rimantadina, che si erano dimostrati efficaci nel curare l'influenza se presi entro 48 ore dall'apparizione dei primi sintomi. Il motivo di questa raccomandazione è che si è scoperto che moltissimi virus dell'influenza A hanno sviluppato una resistenza a questi farmaci.



Il presidente Bush

essere segnalata non solo perché, come scrive *Nature*, la libertà di ricerca è uno della grandi conquiste dell'Illuminismo e salvaguardare questa conquista è vitale sia per la scienza che per l'intera umanità. Ma anche perché la tentazione di cedere alla filosofia dell'«unitary executive» e di piegare la scienza al potere politico ha contagiato anche il nostro governo. Tanto che la politica della ricerca realizzata in Italia dal governo Berlusconi può essere considerata una variante, ruspante ma non meno pericolosa, della politica della ricerca autorevolmente denunciata da David Baltimore negli Stati Uniti d'America.

**ESPERIMENTI** Il governo di Tunisi cerca di guadagnare evitando danni irreparabili

## Parchi, salute ed ecoturismo La Tunisia punta sull'ambiente

di **Federica Fantozzi**

**L'**ambiziosa Tunisia punta a scavalcare la Francia leader nel settore del benessere, chirurgia estetica e vacanze-totale-relax, con 28 centri di talassoterapia già funzionanti nel piccolo stato nordafricano e altri 19 previsti entro il 2007. Ma nell'isola di Djerba, una delle località più affollate dal turismo balneare, un resort a cinque stelle non vedrà mai la luce per non disturbare un laghetto di acqua dolce dove sostano gli uccelli migratori. È il volto più moderno del governo di Tunisi: consapevole di dovere al turismo (oltre che al petrolio) buona parte del suo Pil, mira a evitare i guasti delle vacanze di massa riconvertendo l'industria in un meccanismo a basso impatto

ambientale. Con il riciclo del 100% delle acque marine usate per idromassaggi e aromaterapie nell'agricoltura, nell'irrigazione dei maxi-campi da golf e nelle zone alberghiere. E con investimenti adeguati: sugli 830 milioni di dinari stanziati per quest'anno, circa 600 milioni di euro, il 10% spetta all'ecoturismo. Dopo il recepimento da parte di Tunisi della Convenzione sulla Biodiversità a seguito della conferenza di Rio De Janeiro, la Banca Mondiale ha stanziato insieme al governo un finanziamento di quasi 10 milioni di dollari destinato alle aree protette nel periodo 2002-2007. E nel 2004 Italia e Tunisia hanno rinnovato l'accordo di cooperazione turistica stipulato vent'anni prima introducendo una novità: l'«ecoturismo». Un frutto concreto è la collaborazione tra il parco di El Feija, habitat del biancone e dell'aquila minore, e la riserva Wwf di Monte Arcosu in Sardegna per la protezione congiunta del cervo berbero. Il bilancio attuale di questa politica vede un sistema articolato - 9 parchi nazionali, 37 riserve naturali, 2 riserve marine, 5 faunistiche e avifaunistiche, 4 biosfere, 13 zone umide - e uno sforzo per convincere la popolazione che la «vacanza ecologica» è una risorsa più conveniente del braccaggio. Il ministero dell'Ambiente si pone come obiettivi «conservare l'equilibrio ecologico delle risorse naturali e umane, conciliare le esigenze dello sviluppo con la protezione della natura, migliorare le condizioni di vita della popolazione». Deve affrontare due nemici: l'urbanizzazione, localizzata ma crescente, e la riduzione

dell'acqua dolce lacustre. Estinti da tempo ghepard e serval, in Tunisia sono tornati struzzi e orici; resistono fenec, lontre e caracal; mentre poche notizie si hanno della colonia di foce monaca. Fino a pochi anni fa gli ecoturisti potevano scegliere tra le oasi del deserto, benedette da sorgenti di acqua calda, o i campi di bird-watching, postazioni privilegiate per le rotte migratorie di cicogne e grandi rapaci e per l'osservazione di aironi e fenicotteri. Nei diversi ecosistemi nidificano aquile reali, aquile del Bonelli, falchi lanari, berte maggiori, poiane, quaglie, allodole del deserto, anatre. Lungo le falies dell'isola di Zembra, poche coppie del rarissimo falco pellegrino. Nell'ultimo quinquennio ha preso piede, sostenuto massicciamente prima dal governo e poi dagli investimenti privati (anche esteri), il cosiddetto «turismo del benessere». Voli charter diretti, prezzi dimezzati rispetto ai centri francesi o tedeschi, medici specializzati, convenzioni con cliniche europee: ogni anno 150mila si curano con alghe, fanghi e acqua marina, nel 2004, una media - in crescita - di 4mila al giorno. Ma la talassoterapia è anche una scommessa sul futuro ambientale del Paese e del suo delicato ecosistema idrico che oltre al mare comprende laghi salati, lagune costiere, bacini naturali e artificiali di acqua dolce, zone umide. Oggi le autorità garantiscono che l'attività talassoterapeutica è «a impatto zero»: nessuno scarico industriale finisce in acqua. E intanto si preparano, con un'aggressiva strategia di conquista dei mercati, a ottenere anche d'inverno i picchi turistici di luglio e agosto, e ad insidiare il primato della Francia.