COMOCUORE Onlus
ASSOCIAZIONE
GIANMARIO BERETTA
PER LA LOTTA
CONTRO L'INFARTO

L'ORDINE

COMOCUORE Onlus
ASSOCIAZIONE
GIANMARIO BERETTA
PER LA LOTTA
CONTRO L'INFARTO

DOMENICA 15 NOVEMBRE 2026 FONDATO NEL 1879

Le leve per la ripresa e per la riscossa si fanno qui, sul lago, nelle montagne e nelle valli • don Giuseppe Brusadelli

IL PANE A TAVOLA OGGI NECESSARIO O NEMICO?

Metamorfosi di un alimento che per millenni ha rappresentato il fondamento delle civiltà Ora invece nel mondo occidentale simboleggia una categoria alimentare sospetta: i carboidrati

VITTORIO TERRUZZI


Cena in Emmaus, Caravaggio, 1601

Per secoli abbiamo pregato perché non mancasse. Oggi, almeno in una parte del mondo occidentale, ci domandiamo se non sarebbe meglio farne a meno. Poche parabole raccontano il nostro rapporto contraddittorio con il cibo quanto quella del pane e, più in generale, dei carboidrati: fondamento materiale di intere civiltà, simbolo religioso tra i più potenti della storia e, in tempi assai più recenti, oggetto di una diffidenza che li ha trasformati in una categoria alimentare sospetta.

Diffidare delle semplificazioni

Per millenni il pane ha rappresentato la misura stessa del necessario: il cibo quotidiano, capace di segnare il confine tra fame e sazietà, tra precarietà e sicurezza. Molto prima che conoscessimo metabolismo del glucosio, insulina o indice glicemico, l'uomo aveva assegnato ai cereali un significato che andava oltre la nutrizione. Grano e orzo nel Mediterraneo, riso in Asia, mais nelle civiltà americane: la loro coltivazione ha accompagnato la nascita degli insediamenti, l'organizzazione del lavoro e degli scambi. Eppure oggi il carboidrato gode di una reputazione assai meno solida. Dopo gli anni nei quali il nemico sembravano essere i grassi e poi lo zucchero, il sospetto si è allargato ai carboidrati. La ricerca scientifica invita però a diffidare delle semplificazioni.

Una recente revisione sistematica con metanalisi pubblicata sull'"European Heart Journal", che ha raccolto 87 studi clinici randomizzati e oltre 6.500 partecipanti, ha esaminato gli effetti del consumo di cereali sui principali indicatori di rischio cardiometabolico. I risultati mostrano effetti favorevoli, generalmente contenuti ma significativi nel loro insieme, su colesterolo totale e LDL, trigliceridi, glicemia a digiuno, pressione sistolica, peso corporeo e circonferenza addominale. Per diversi parametri, gli effetti più evidenti sono stati osservati con consumi nell'ordine dei 60-100 grammi quotidiani di cereali integrali. Non è la riabilitazione del carboidrato, perché la scienza non celebra processi e non pronuncia assoluzioni. È la conferma che la domanda giusta raramente è se una sostanza sia, in assoluto, buona o cattiva. Conta quale carboidrato, dentro quale alimento, consumato in quale contesto. È una visione meno seducente delle formule dietetiche miracolose, ma più vicina alla complessità della nutrizione. Un cereale integrale poco trasformato non equivale a un prodotto industriale ricco di farine raffinate, zuccheri, grassi e sale. Un'alimentazione sana non può essere ricondotta alla contabilità dei nutrienti. Esistono anche il gusto, la consistenza, quella sensazione di appagamento che chiamiamo sazietà. Dimensioni che sembrano appartenere al piacere del mangiare e che, invece, la ricerca studia sempre più come parte della fisiologia dell'alimentazione. C'è poi l'aspetto culturale. La presenza rituale del pane sulla tavola non appartiene a tutte le culture, ma ha nel Mediterraneo la propria culla. Nella dieta mediterranea, che al pane e ai cereali attribuisce un ruolo centrale, il valore nutrizionale si intreccia da secoli a quello simbolico e sociale.

La sua presenza nelle religioni

A questa geografia si sovrappone quella delle religioni. Nella tradizione ebraica il pane azzimo della Pasqua conserva la memoria dell'Esodo. Nel cristianesimo il pane dell'Ultima Cena, associato al corpo di Cristo, diventa il centro dell'Eucaristia e nel Padre Nostro torna come misura dell'esistenza.

È difficile stabilire quanto la religione abbia consolidato un simbolo già radicato e quanto la familiarità quotidiana lo abbia reso così potente. Persino il nostro linguaggio conserva questa centralità. La parola compagno rimanda al latino medievale companio: colui con il quale si condivide il pane. Una parola quotidiana contiene un'idea antichissima: mangiare insieme significa appartenere. Per millenni abbiamo attribuito al pane il significato della sopravvivenza, della comunione e dell'ospitalità. Nell'epoca dell'abbondanza abbiamo cominciato a guardarlo con sospetto. Il contesto nel quale mangiamo è profondamente cambiato.

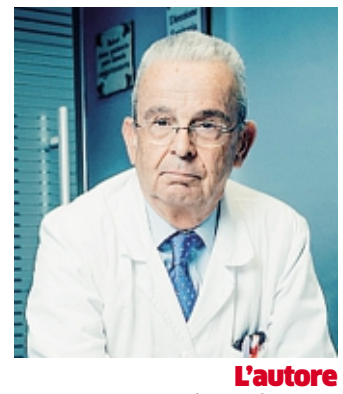
Prima di diventare carboidrato è stato lavoro, attesa, rito, ospitalità, condivisione.

La scienza gli rende il suo valore: racconta un modo di stare insieme

Disponibilità continua di cibo, sedentarietà e diffusione di prodotti fortemente trasformati hanno modificato il nostro rapporto con l'alimentazione. Ma la ricerca pubblicata dall'European Heart Journal suggerisce un cambio di prospettiva. Può bastare sostituire una parte dei cereali raffinati con quelli integrali per registrare effetti favorevoli su diversi fattori di rischio cardiovascolare e metabolico. Quando spezziamo il pane compiamo un gesto che altri esseri umani hanno compiuto per migliaia di anni prima di noi. Dentro quel gesto convivono agricoltura, alimentazione, religione, medicina, memoria e condivisione. Possiamo quindi conoscere la composizione del pane e misurarne gli effetti sull'organismo. Ma il significato che l'uomo gli ha attribuito appartiene a un'altra dimensione della nostra storia. Non a caso intorno al cibo abbiamo costruito una delle parole più belle della nostra cultura: convivio, dal latino convivium, il vivere insieme che diventa mangiare insieme. Dante scelse questo nome per l'opera con la quale immaginava di offrire ai suoi lettori un banchetto di conoscenza. Il nutrimento del corpo diventava metafora del nutrimento dell'intelletto. Il pane continua a parlarci proprio per questo. Prima di diventare carboidrato è stato lavoro, attesa, rito, ospitalità, condivisione.

È stato posto al centro della tavola perché lì si costruiscono legami e ci si riconosce come parte di una comunità. La lezione più interessante della scienza potrebbe essere, paradossalmente, quella di restituire al pane il suo valore simbolico. Perché ciò che spezziamo e condividiamo a tavola non racconta solo come ci nutriamo. Racconta, da millenni, il modo in cui abbiamo scelto di vivere insieme.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



L'autore
Medico chirurgo, specialista in Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva, dal 2013 è direttore sanitario di Villa Santa Maria di Tavernerio (Como)

È autore di oltre 150 pubblicazioni scientifiche ed è stato relatore a numerosi congressi nazionali e internazionali