

COESISTENZA PROTEICA: IL NUOVO PARADIGMA TRA INNOVAZIONE ALIMENTARE ED EQUILIBRIO NUTRIZIONALE





Proteine animali e alternative

Pietro Paganini - Presidente di Competere.eu - è intervenuto durante il convegno *“Le Proteine: da sempre indispensabili, da oggi anche alternative. Come sta cambiando la nostra alimentazione tra cibi della tradizione e novel food”*, promosso dalla Fondazione OnFoods il 22 aprile 2026, in collaborazione con le Università di Parma e di Pavia.

In questa occasione ha risposto a tre domande chiave sul ruolo delle proteine animali nell'evoluzione e nell'alimentazione umana:

- 1.** Come possiamo evitare che il dibattito sulle proteine diventi una guerra ideologica tra fonti animali, vegetali e innovative?
- 2.** In che modo le proteine animali hanno contribuito all'evoluzione umana e perché questo dato resta rilevante nel dibattito contemporaneo?
- 3.** Quale ruolo dovrebbe avere la regolazione pubblica nel garantire sicurezza e fiducia verso i novel food senza bloccare l'innovazione?

Proteine animali: oltre gli slogan – Policy Highlights

Il dibattito sul cibo e sulle proteine animali è spesso ridotto a slogan e contrapposizioni semplicistiche: animale vs vegetale, tradizione vs innovazione, naturale vs artificiale, sostenibile vs non sostenibile. Una lettura di questo tipo non restituisce la complessità dei sistemi alimentari, che sono per natura multidimensionali. La sfida non è sostituire una fonte con un'altra, ma integrare soluzioni diverse in modo coerente ed efficace.

L'equilibrio rappresenta il criterio più utile per orientare il dibattito. Le proteine animali non sono un retaggio del passato, ma parte dell'evoluzione umana e un pilastro nutrizionale, culturale ed economico. Ridurre questa complessità a categorie rigide rischia di indebolire sia la comprensione scientifica sia la qualità delle politiche pubbliche.

In questa prospettiva, emergono alcune priorità:

- Il dibattito pubblico sulle proteine richiede più pragmatismo: qualità, porzioni adeguate e consumo consapevole, insieme a innovazione negli allevamenti, riduzione degli sprechi, trasparenza e responsabilità lungo la filiera.
- L'innovazione alimentare non va respinta a priori: alimenti innovativi, proteine alternative e nuove tecnologie possono rafforzare sicurezza, resilienza e sostenibilità.
- e politiche pubbliche hanno un ruolo fondamentale: devono garantire sicurezza, trasparenza e fiducia, senza diventare uno strumento di blocco o discriminazione.
- La libertà di scelta resta centrale: tutelare il consumatore non significa decidere al suo posto, ma garantirgli accesso a opzioni diverse, sicure e trasparenti.

1. Proteine, evoluzione e sistemi alimentari

Il ruolo delle proteine animali nell'alimentazione umana non è solo culturale o gastronomico: è profondamente legato alla nostra evoluzione biologica.

Fonti preziose di aminoacidi essenziali, vitamina B12, ferro eme, zinco e altri nutrienti fondamentali, le proteine animali hanno contribuito a processi chiave dello sviluppo umano, come l'aumento del volume cerebrale e l'evoluzione delle capacità cognitive. Questo non significa promuoverne un consumo eccessivo, ma riconoscerne il ruolo all'interno di una dieta equilibrata e il legame con i territori e le filiere produttive.

In Paesi come l'Italia, questo legame è particolarmente evidente: prodotti di origine animale sono parte delle economie locali, dei paesaggi rurali, delle tradizioni e del sapere produttivo. Ridurli a un semplice problema da superare significa semplificare una realtà molto più complessa.

Allo stesso tempo, l'innovazione rappresenta un'opportunità rilevante. Novel food, proteine alternative e le tecnologie come la fermentazione di precisione possono contribuire a rafforzare sicurezza alimentare, resilienza e sostenibilità.

Anche la regolazione pubblica ha un ruolo chiave: deve garantire sicurezza, trasparenza e fiducia dei consumatori, lasciando spazio a un'innovazione responsabile.

In sintesi, il futuro delle proteine non si giocherà su un'unica soluzione né su logiche di sostituzione, ma su pluralità, qualità e scelte consapevoli. La questione centrale non è quale fonte debba prevalere, ma come fonti diverse possano coesistere e contribuire a sistemi alimentari più sani, resilienti ed equilibrati.

2. Come possiamo evitare che il dibattito sulle proteine diventi una guerra ideologica tra fonti animali, vegetali e innovative?

"Il problema non è animale contro vegetale, o tradizione contro innovazione. Il problema è quando trasformiamo il cibo in identità politica invece che in oggetto di conoscenza."

Il primo passo è cambiare il modo in cui formuliamo la domanda. Troppo spesso il dibattito sulle proteine viene presentato come una scelta binaria: proteine animali contro proteine vegetali, tradizione contro innovazione, naturale contro artificiale, allevamento contro laboratorio.

Ma il cibo non funziona così. Il cibo è biologia, cultura, economia, ambiente, territorio, piacere, identità. Quando riduciamo tutto a una contrapposizione, perdiamo la complessità e finiamo per trasformare gli alimenti in simboli politici.

Per evitare questa guerra ideologica serve recuperare una parola antica, ma molto moderna: equilibrio. I Greci parlavano di misura, di giusto mezzo, di capacità di non cadere negli estremi. Non era una forma di debolezza o di compromesso al ribasso. Era un metodo per governare la complessità.

Applicato alle proteine, equilibrio significa non discriminare una fonte solo perché è animale,

vegetale o innovativa. Significa chiedersi: quale funzione nutrizionale svolge? Per chi? In quale fase della vita? In quale quantità? Con quale frequenza? In quale contesto alimentare? Con quale impatto ambientale reale? Con quali costi e benefici sociali?

Le proteine animali hanno un valore nutrizionale e storico che non può essere cancellato per ragioni ideologiche. Allo stesso tempo, le nuove fonti proteiche non devono essere rifiutate solo perché non appartengono alla nostra tradizione. Il punto non è difendere il passato contro il futuro, né il futuro contro il passato. Il punto è costruire un sistema alimentare più plurale, sicuro, accessibile e intelligente.

Questo richiede anche un linguaggio diverso. Se parliamo solo per slogan, buono/cattivo, naturale/artificiale, sostenibile/insostenibile, rendiamo impossibile una discussione seria. Se invece partiamo da evidenze, contesto e libertà di scelta, possiamo uscire dalla polarizzazione.

L'equilibrio non è una posizione intermedia tra due estremi. È un metodo. È la capacità di riconoscere il valore delle proteine animali senza trasformarle in dogma, e di valutare l'innovazione senza trasformarla in ideologia.

In fondo, il problema non è scegliere tra carne, legumi, insetti, fermentazione o carne coltivata. Il problema è capire come ciascuna di queste fonti possa contribuire, o meno, a una dieta equilibrata, a un sistema alimentare più resiliente e a cittadini più liberi e meglio informati.

3. In che modo le proteine animali hanno contribuito all'evoluzione umana e perché questo dato resta rilevante nel dibattito contemporaneo?

“Non si tratta di dire che dobbiamo mangiare tutti più carne. Si tratta di riconoscere che cancellare il ruolo delle proteine animali dalla storia umana significa semplificare l'evoluzione.”

Le proteine animali sono rilevanti perché fanno parte della storia biologica dell'essere umano. Non sono semplicemente una categoria alimentare tra le altre: sono state, in molte fasi dell'evoluzione, una risorsa nutrizionale ad alta densità, capace di fornire energia, proteine complete e micronutrienti essenziali in forme altamente biodisponibili.

Quando parliamo di evoluzione umana, dobbiamo evitare due errori. Il primo è pensare che esista una dieta originaria unica, perfetta, immutabile. Non è così. I nostri antenati si sono adattati ad ambienti molto diversi, con risorse alimentari diverse. Il secondo errore è dimenticare che l'accesso a cibi nutrienti, inclusi quelli di origine animale, ha accompagnato passaggi fondamentali della nostra storia evolutiva.

Lucy, naturalmente, è un simbolo. Ma ci ricorda una cosa importante: l'essere umano non nasce già umano nel senso pieno del termine. Diventa umano attraverso un lungo processo di adattamento, sperimentazione, cooperazione e innovazione. La ricerca del cibo, la caccia, la condivisione, la cottura, la conservazione e poi l'allevamento hanno contribuito non solo alla nutrizione, ma anche alla socialità, al linguaggio, all'organizzazione dei gruppi, alla cultura materiale.

.....

Le proteine animali hanno avuto un ruolo in questo processo perché offrono un “pacchetto nutrizionale” particolarmente ricco: aminoacidi essenziali, vitamina B12, ferro eme, zinco, colina, grassi e altri micronutrienti importanti per il cervello, il sistema nervoso, il metabolismo, la crescita e la riproduzione. Questo non significa che siano l'unica fonte possibile di nutrizione, né che il loro consumo debba essere illimitato. Significa però che non possiamo trattarle come un accidente, o peggio come un errore della storia alimentare umana.

Oggi questo dato resta rilevante per almeno tre ragioni.

La prima è scientifica: se vogliamo discutere seriamente di alimentazione, salute e proteine, dobbiamo partire dalla fisiologia umana, non da categorie morali. Il corpo ha bisogni nutrizionali concreti, diversi per età, sesso, condizioni di salute, livello di attività fisica e contesto sociale.

La seconda è culturale: le proteine animali sono entrate nelle cucine, nelle economie rurali, nei paesaggi, nelle tradizioni e nelle identità alimentari di molte società. Cancellarle o delegittimarle in blocco significa impoverire il rapporto tra cibo, territorio e cultura.

La terza è politica: se il dibattito pubblico presenta le proteine animali solo come problema, diventa difficile costruire politiche equilibrate. Servono invece qualità, porzioni adeguate, frequenza, modelli produttivi migliori, innovazione negli allevamenti, riduzione degli sprechi, trasparenza e responsabilità.

Il punto, quindi, non è dire che tutti debbano mangiare più carne o più prodotti animali. Sarebbe una semplificazione opposta. Il punto è riconoscere che le proteine animali hanno avuto un ruolo cruciale nell'evoluzione umana e continuano ad avere un valore nutrizionale, culturale ed economico.

Se vogliamo parlare del futuro delle proteine, dobbiamo evitare di riscrivere il passato. Le proteine animali non sono il nemico dell'innovazione: sono parte della storia che ha reso possibile anche la nostra capacità di innovare.

4. Quale ruolo dovrebbe avere la regolazione pubblica nel garantire sicurezza e fiducia verso i novel food senza bloccare l'innovazione?

“Una buona regolazione non deve decidere quale futuro alimentare imporre ai cittadini; deve garantire che possano scegliere tra opzioni sicure, trasparenti e comprensibili.”

La regolazione pubblica ha un ruolo fondamentale: deve garantire sicurezza, trasparenza e fiducia. Ma deve farlo senza trasformarsi in uno strumento di blocco o di discriminazione dell'innovazione.

Questo è il punto più delicato. Quando parliamo di novel food, carne coltivata, fermentazione di precisione, nuove proteine vegetali o insetti, tocchiamo temi molto sensibili: salute, cultura, identità, ambiente, tecnologia, perfino il rapporto psicologico con ciò che consideriamo “naturale”. È normale che ci siano domande, dubbi e resistenze. Una regolazione seria non deve ignorarle. Deve prenderle sul serio, ma senza alimentare la paura.

.....

Per questo servono tre criteri.

Il primo è la sicurezza. Nessuna innovazione alimentare può chiedere fiducia senza dimostrare di essere sicura. I consumatori devono sapere che ciò che arriva sul mercato è stato valutato con rigore, sulla base di evidenze scientifiche solide, procedure trasparenti e controlli affidabili.

Il secondo è la chiarezza. Il consumatore deve capire che cosa sta acquistando. Le informazioni devono essere comprensibili, non manipolative. L'etichetta non deve spaventare, ma spiegare. Non deve essere uno strumento ideologico, ma uno strumento di conoscenza.

Il terzo è la proporzionalità. Non tutti i rischi sono uguali, non tutte le innovazioni sono uguali, non tutte le risposte regolatorie devono essere uguali. Se la regolazione diventa eccessivamente rigida o punitiva, finisce per proteggere lo status quo più che il consumatore. E questo è un problema, perché senza innovazione non affrontiamo le grandi sfide del sistema alimentare: sicurezza alimentare, sostenibilità, accessibilità, qualità nutrizionale, resilienza delle filiere.

Qui torna il concetto di equilibrio. Da un lato non possiamo dire: tutto ciò che è nuovo è automaticamente buono. Sarebbe ingenuo. Dall'altro non possiamo dire: tutto ciò che è nuovo è sospetto, pericoloso o innaturale. Sarebbe una forma di immobilismo culturale e politico.

Una buona regolazione deve costruire fiducia, non paura. Deve permettere all'innovazione di dimostrare il proprio valore e al consumatore di scegliere con consapevolezza. Questo vale per i novel food, ma anche per le proteine animali e per l'intero sistema alimentare. La domanda non dovrebbe essere: come impediamo il cambiamento? La domanda dovrebbe essere: come rendiamo il cambiamento sicuro, comprensibile e utile?

C'è poi un punto importante: la libertà di scelta. Proteggere il consumatore non significa decidere al suo posto. Significa metterlo nelle condizioni di scegliere tra opzioni diverse, sicure, trasparenti, e accessibili. In questo senso, regolazione e innovazione non sono nemiche. Possono rafforzarsi a vicenda, se la regolazione è basata su evidenze e non su paure culturali o pressioni politiche.

Il compito della regolazione non è difendere il passato dal futuro, né imporre il futuro al presente. È garantire che il futuro del cibo sia sicuro, trasparente e libero.

Conclusione

Il dibattito sulle proteine tende spesso a semplificare ciò che, per natura, è complesso. Ma la complessità non è un problema da risolvere: è la condizione con cui si costruiscono sistemi alimentari solidi.

Guardare alle proteine solo come a un'alternativa tra opzioni contrapposte rischia di ridurre lo spazio della conoscenza, della scelta e dell'innovazione. Al contrario, riconoscerne la pluralità significa accettare che nessuna singola fonte può rispondere da sola alle esigenze nutrizionali, ambientali ed economiche del futuro.

In questo senso, la sfida non è trovare una soluzione unica, ma mantenere aperto un sistema in cui evidenze scientifiche, innovazione tecnologica e libertà di scelta possano coesistere senza essere messi in competizione ideologica.