

Colesterolo a processo: e se fosse innocente?

La verità in un libro che smonta gli slogan e analizza il limite tra i dati epidemiologici e le cause reali

di Silvia Allegri

Hanno scelto la formula del processo e di un confronto serrato tra due approcci contrastanti **Fulvio Ursini**, professore emerito di Chimica biologica all'Università di Padova, e **Paola Arosio**, giornalista e divulgatrice, nel libro *Processo al colesterolo – La verità della scienza oltre equivoci e falsi miti* (Raffaello Cortina Editore, 2026). E lo hanno fatto per affrontare un tema che da decenni continua a occupare il banco degli imputati della medicina moderna.

Il colesterolo, accusato di essere il grande responsabile di infarti e ictus, si ritrova dunque davvero in un'aula di tribunale, almeno sulla carta. «Il saggio – spiega Paola Arosio – non è un trattato scientifico nel senso classico del termine, ma una vera e propria simulazione processuale: un'accusa, una difesa, testimonianze scientifiche, prove epidemiologiche messe a confronto». Una scelta narrativa che permette di raccontare un tema tecnico e divisivo senza sacrificarne la complessità, ma rendendolo accessibile a chi non possiede necessariamente le conoscenze scientifiche per potersi fare un'idea completa e realistica sul tema.

Di certo il colesterolo fa paura, soltanto a nominarlo, e la sua presenza rappresenta un punto di domanda per una fetta enorme della popolazione. I suoi valori fuori dalla norma riguardano quattro persone su dieci a livello globale e oltre una su due in Europa. E in Italia il 24% degli uo-

mini e il 29% delle donne presenta valori superiori a 240 milligrammi per decilitro di sangue. Numeri che spiegano perché attorno al colesterolo si sia costruita, negli anni, una vera e propria narrazione collettiva fatta di paure, semplificazioni e – secon-

do gli autori – anche diversi falsi miti.

“La struttura del processo serve soprattutto a esplorare una domanda più profonda, quella su cui si regge tutto il libro: cosa accade quando una convinzione consolidata viene sottoposta a un esame rigoroso, e quando la scienza è chiamata a distinguere tra ciò che compare sulla scena e ciò che svolge realmente un ruolo causale? Tutto il libro è costruito sul confronto dialettico in tribunale, un impianto che permette di dare voce e spazio equo a posizioni spesso inconciliabili tra loro, senza però rinunciare al rigore dei dati”, scrivono gli autori.

Se l'accusa si basa sui grandi studi epidemiologici che per decenni hanno collegato colesterolo alto e rischio cardiovascolare, la difesa costruita da Ursini e Arosio punta a spostare l'atten-

zione dal semplice numero al ruolo biologico della sostanza. Secondo questa prospettiva, il colesterolo non sarebbe una sostanza dannosa in sé, ma una componente indispensabile dell'organismo, coinvolta in meccanismi biologici fondamentali. Il cuore del dibattito, spiegano gli autori, sta nella differenza tra correlazione e causa: un dato epidemiologico può mostrare la

presenza contemporanea di due fenomeni, ma non sempre dimostra che uno sia la causa dell'altro. È il nodo attorno a cui ruotano molte delle controversie scientifiche più accese degli ultimi anni, comprese quelle sulle statine.

E uno dei passaggi più delicati del libro riguarda i casi limite, quelli in cui i valori del colesterolo superano di poco la norma. «C'è chi consiglia di intervenire prima di tutto con alimentazione

equilibrata e attività fisica, chi suggerisce l'uso di nutraceutici e chi, invece, preferisce iniziare subito una terapia farmacologica per ridurre il rischio cardiovascolare», spiega la coautrice, sottolineando come la scelta debba tenere conto di molti altri fattori oltre al singolo dato di laboratorio: età, ipertensione, diabete, sovrappeso, fumo e familiarità per le malattie cardiovascolari.

Intanto il prof. Ursini ci invita a svestire i panni dei “tifosi da stadio”, ossia non scegliere di far parte di uno o di un altro schieramento. Un vizio certamente comune, nella nostra società, dove essere pro e contro porta spesso a visioni semplicistiche dei problemi. Leggiamo, al termine del processo: “La difesa sostiene che non siamo davanti a un assassino, ma a un testimone: presente sulla scena, sì, ma non ne-



cessariamente responsabile del crimine. Vi chiedo solo questo: prima di emettere il verdetto, guardate l'imputato per ciò che è. Non per ciò che, per decenni, si è creduto che fosse." Insomma, il professore ci invita a non attaccare un testimone quando dovremmo essere più accorti nell'attaccare, eventualmente, le cause.

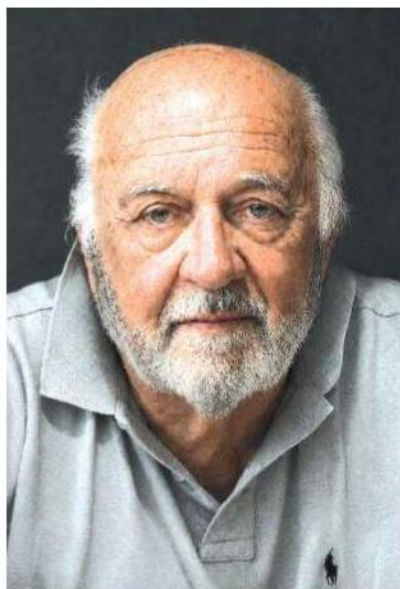
Il processo diventa quindi una forma al servizio del contenuto, per mettere a confronto in modo diretto e immediato i pro e i contro, e andare a fondo su un tema dibattuto troppo spesso con superficialità, scegliendo la scorciatoia di slogan e di diagnosi fai da te. E Ursini ci ricorda: "Pochi giorni fa è uscito un nuovo arti-

colo sul colesterolo, sul *New England Journal of Medicine*, con nuove prospettive e ulteriori dati. Questo ci ricorda quanto sia difficile emettere sentenze definitive: la scienza continua a evolversi e a presentarci risultati a volte sorprendenti, che spazzano via le convinzioni radicate magari da diversi decenni". E spesso le discrepanze derivano da una formazione diversa degli scienziati: ognuno si focalizza sulla propria competenza, guarda il modo secondo la propria lente. Così va a finire che un rischio statistico è confuso con un rischio biologico.

Di sicuro questo *Processo al colesterolo* è uno strumento piacevole e stimolante per entrare nel cuore di un argomento sulla bocca di tutti, ma ancora misterioso. "Il colesterolo è innocente: era solo un testimone sul luogo del delitto – conclude Ursini –. Non è corretto trasformare dei nessi di casualità e di associazione a dei nessi di colpa: questo è molto comune in medicina. Ma se negli anni '50, con il fumo di sigaretta e il cancro al polmone esso poteva funzionare, perché avevamo la statistica e il meccanismo, lo stesso non vale per il colesterolo".

Non resta che immergersi in questo processo, per svelare finalmente un grande mistero.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Fulvio Ursini



Paola Arosi