


# PNR

## PAGANINI NON RIPETE

### #DIETA DI PRECISIONE

Buona Domenica  Correlando i risultati più recenti della **ricerca scientifica** in ambito **nutrizionale** e **genetico** con **l'evoluzione esponenziale della tecnologia** possiamo **personalizzare la nostra dieta** e lo stile di vita. Si supera così l'approccio **ideologico** alla salute fisica e mentale e il conseguente rischio di **diete universali** e **l'iphonizzazione dell'industria alimentare**. È l'epifania della diversità e della libera scelta che deve essere urgentemente tutelata da nuove regole per la convivenza tra esseri umani, tecnologia e scoperte scientifiche.

Buona Settimana da Milano,  
**Paga**

---

**COSA SUCCUDE** I risultati più avanzati delle **ricerche in campo medico nutrizionale e metabolico** e **l'evoluzione esponenziale delle tecnologie digitali** ci possono aiutare a **conoscere in tempo reale il nostro stato di salute e di benessere**. Da qui possiamo mettere a fuoco quello di cui potremmo avere bisogno per migliorare le nostre condizioni psicofisiche. Perciò siamo finalmente in grado di elaborare diete di precisione e più in generale uno stile di vita personalizzato sulle nostre necessità più peculiari.

**PERCHÈ È IMPORTANTE?** possiamo FINALMENTE **personalizzare la nostra dieta** e il nostro stile di vita.

Possiamo superare l'approccio **ideologico** alla salute fisica e mentale e il conseguente rischio di **diete universali** ma anche **l'iphonizzazione dell'industria alimentare**.

È l'epifania della diversità e della libera scelta che deve essere urgentemente tutelata da nuove regole per la convivenza tra esseri umani, tecnologia e scoperte scientifiche.

**TECNOLOGIA PER LA NUTRIZIONE** Tutti gli **oggetti che indossiamo o che ci circondano saranno sempre più connessi (IoT)**. Già oggi i dispositivi più intelligenti, come quelli che portiamo al polso (non sono più orologi ma dispositivi sanitari che hanno anche la funzione dell'ora), possono leggere molti nostri parametri vitali e dell'ambiente che ci circonda. Possiamo per esempio, sapere il livello glicemico, monitorare il battito cardiaco, oltre che misurare le calorie che stiamo consumando.

- Presto avremo in tempo reale tutti i valori del nostro sangue, delle urine, e di qualsiasi altro fattore importante per il nostro benessere fisico e psichico (la misurazione dei meccanismi legati al cervello sarà una svolta radicale).
- Nel frattempo, il nostro **DNA** o le caratteristiche del nostro **metabolismo** saranno disponibili a costi irrisori.

**PREDIRE** Algoritmi e piattaforme di **intelligenza artificiale** installate in applicazioni dedicate incroceranno tutti questi dati con le informazioni relative alla nostra attività quotidiana. **La tecnologia ci aiuterà a predire** quante energie assumere per categoria di nutrienti, grassi, zuccheri, proteine, vitamine, etc., in funzione del nostro stato presente e di ciò che ci aspetta nell'arco temporale più prossimo e più lontano.

**IL FUTURO È QUI** Questa collaborazione tra noi e **gli oggetti digitali intelligenti** è un **fatto del presente**, non è una narrazione distopica del futuro. È un processo inesorabile che non va fermato ma va regolato.

**LA DIETA PERSONALIZZATA** Ciascuno di noi avrà, se lo vorrà, **una dieta personalizzata o di precisione, o meglio uno stile di vita personalizzato sull'incrocio tra il nostro DNA, il metabolismo, la peculiarità delle nostre attività, e il comportamento alimentare e fisico effettivo. La tecnologia ci aiuterà a nutrirci e a vivere meglio.** A condizione che la usiamo solo esercitando il nostro spirito critico.

**IL SANTUARIO DELLA DIVERSITÀ** La **dieta personalizzata riconosce la diversità più profonda che caratterizza ciascuno di noi.** Ci dovrebbe quindi aiutare a migliorare il nostro benessere così come il benessere dell'ambiente animato e inanimato che ci circonda. E lo farà attraverso lo scambio di conoscenze tra individui coscienti e strumenti tecnologici avanzati ma incoscienti.

**NATURE POSITIVE** Concorreremo così a **ridurre urgenti problemi globali come l'obesità e le malattie collegate, lo spreco alimentare e quindi a favorire un'ecosistema sostenibile e nature positive.**

**CONTRO OGNI IDEOLOGIA** Con la dieta di precisione **si supereranno molti i fattori ideologici** che hanno caratterizzato nel corso degli ultimi secoli gli orientamenti delle comunità scientifiche e le politiche contro l'obesità e in favore di diete più salutari e più sostenibili.

Fino a oggi parte della comunità scientifica si è **erroneamente concentrata sui singoli nutrienti che assumiamo** (grassi saturi e zucchero) **evitando un approccio più complessivo che riguarda lo stile di vita, di cui l'alimentazione è parte, e quindi i comportamenti e l'educazione.** Il problema non è ciò che mangiamo ma come viviamo, cioè lo stile di vita che contraddistingue ciascuno di noi.

- **CONTRO LA DIETA UNIVERSALE** Si supereranno le diete universali che sono

pianificate da pochi detentori di una conoscenza passa per molti a cui è negata la libertà di scelta attraverso strumenti illusori quali i tanti claim nutrizionali e fronte pacco illusori.

**IPHONIZZAZIONE ALIMENTARE** Si supererà quindi **il rischio di assistere all'imposizione di una dieta globale, cioè l'iphonizzazione della nutrizione.**

- L'urgenza di creare economie di scala sta spingendo alcuni colossi industriali a sfruttare il salutarismo ideologico - la dieta universale salutare per tutti - per imporre pochi prodotti con gusti ben definiti.

**CONNESSI CON IL MONDO E IL MERCATO** C'è di più. Gli oggetti che ci aiutano a progettare il nostro stile di vita saranno connessi al resto delle nostre cose, come gli spazi che abitiamo (temperatura, luci, qualità dell'aria, suoni, etc.), incluse le nostre dispense alimentari. Cioè sapremo se quello di cui necessitiamo è disponibile o andrà comprato per soddisfare lo stile di vita.

Quindi **un alveare di attività commerciali potrà fornirci quello che desideriamo o abbisogniamo.** Il cibo ci sarà consegnato ancora prima di scoprirne l'esigenza.

**NEUTRALITÀ TECNOLOGICA E LIBERTÀ DI SCELTA** La straordinarietà di questo presente prossimo è che **potremo consapevolmente scegliere i diversi gradi di automazione dei processi e quindi il nostro coinvolgimento passivo o proattivo.** Dovremo scegliere se sarà il supermercato a consegnarmi gli acquisti seguendo quanto l'intelligenza artificiale avrà elaborato oppure se sarò io a compiere la scelta.

È evidente che è un cambiamento radicale che ci aspetta dietro l'angolo, **una straordinaria opportunità che ci permetterà di riconoscere ed esprimere la nostra individualità più profonda. È l'epifania della diversità rispetto all'omologazione** a cui il più vetusto consumismo di massa ci ha abituati. È l'emancipazione dell'individuo contro il totalitarismo alimentare dell'uno va bene per tutti.

- La scienza e la tecnologia sono quindi strumento critico che gli individui impiegano per conoscere e elaborare nuovi saperi attraverso il compimento di scelte individuali.
- Attenzione perché **la tecnologia non è buona o cattiva ma nemmeno neutra e deve essere impiegata in un contesto di norme che ne regolino il funzionamento per tutelare la libera scelta degli individui.** Algoritmi e intelligenza artificiale infatti, devono favorire le scelte individuali e quindi promuovere quanto più possibile l'accesso alla conoscenza.

Devono rafforzare la tutela dei dati che con l'accesso al DNA e allo stile di vita offrono una conoscenza sempre più intima di ciascuno.

**CHI ARRIVA PRIMA** Si pone quindi una **questione geopolitica.** In attesa che si trovino regole globali, molto difficili, è bene che l'Europa si preoccupi di **promuovere gli investimenti nella ricerca scientifica nell'ambito delle diete**

personalizzate e nello sviluppo dell'AI e dell'IoT,  
favorendo la nascita di nuove imprese.

Se non si fa questo, saranno **Cina, USA** e paesi ricchi del **Medio Oriente** a occuparsene,  
magari in un contesto regolatorio poco trasparente e con finalità di controllo e dominio.

---

*Copyright © 2023 Pietro Paganini, All rights reserved.*

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)