

10. Febbraio

## Il realismo di Trump Omega-3 anti aging

*E anche sul più alto trono del mondo  
non siamo seduti che sul nostro culo.*

Michel de Montaigne



Il realismo è spesso associato nell'immaginario popolare alla durezza. E sebbene sia spesso essenziale comunicare fermezza agli avversari, soprattutto in privato, i realisti non si preoccupano di parlare male e molto raramente si pavoneggiano. *Il realismo è come ci ordinano di vedere la realtà.* (Stanislaw Jerzy Lec)

In netto contrasto, Trump è stato particolarmente rumoroso nelle ultime settimane. Oltre a minacciare ripetutamente di sequestrare il Canale di Panama, Trump ha utilizzato un messaggio di Natale per sminuire il primo ministro del Canada e ha suggerito che i canadesi starebbero meglio se il loro paese diventasse il 51° stato degli Stati Uniti. Ma i realisti sarebbero riluttanti a minare uno dei più grandi vantaggi di cui gli Stati Uniti godono da tempo come potenza mondiale: relazioni insolitamente cordiali con i loro vicini più prossimi.

Trump ha anche parlato apertamente di usare tattiche coercitive contro un alleato per ottenere l'assorbimento della Groenlandia, che ha affermato "*è necessaria agli Stati Uniti per scopi di sicurezza nazionale*".

E sebbene i realisti non diano molto peso alla retorica, tali discorsi possono avere importanza, in senso negativo, plasmando le aspettative internazionali sulle intenzioni americane a scapito degli interessi degli Stati Uniti. Immagina se sentimenti simili fossero espressi dal leader entrante di un'altra grande potenza. Le chiacchiere sono a buon mercato, ma possono spesso ritorcersi contro.

Da nessuna parte questo è più evidente che nel tintinnio di sciabole di Trump sul ruolo internazionale del dollaro statunitense. *"Molti paesi stanno abbandonando il dollaro"*, ha affermato, falsamente, durante la campagna del 2024. *"Non lasceranno il dollaro con me"*, si è vantato. *"Dirò, 'Se lasci il dollaro, non farai affari con gli Stati Uniti, perché metteremo una tariffa del 100 per cento sui tuoi beni'"*. In definitiva, tuttavia, il futuro del biglietto verde come valuta internazionale sarà in gran parte determinato dalle scelte collettive di attori privati non coordinati, la maggior parte dei quali sarà impossibile da identificare.

Il denaro internazionale si basa sulla fiducia: le persone lo usano perché vogliono usarlo (spesso fuggendo dalle alternative, inclusa la propria moneta legale locale). Cercare di costringere gli altri a usare il dollaro in realtà li farebbe desiderare di usarlo di meno, e ne minerebbe la credibilità.

Data la priorità che i paesi danno al mantenimento della propria autonomia politica e alla promozione dei propri interessi, i realisti presumono che gli stati preferiscano non essere spinti in giro e che si orientino contro il bullismo quando possono. L'arroganza e il lancio gratuito di gomitate non sono realismo.

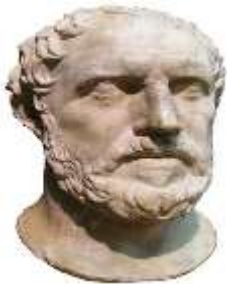


Raymond Aron



With a new introduction by Daniel J. Mahoney and Brian C. Anderson

Il filosofo **Raymond Aron** ha descritto la natura autolesionista di tale comportamento, che invariabilmente eccita *"la paura e la gelosia degli altri stati"*, *indebolendo piuttosto che rafforzare la mano nazionale e spingendo "uno spostamento degli alleati verso la neutralità o dei neutrali verso il campo nemico"*.



**Tucidide** osservò un fenomeno simile allo scoppio della guerra del Peloponneso, riportando la diffusa "indignazione provata contro Atene". A causa di anni di presunzione ateniese, scrisse, "i sentimenti degli uomini erano molto più inclini verso gli Spartani". **Atene perse.**

Uno degli ideali distintivi di Trump, **"America first"**, non riesce a spiegare questa dinamica: l'imposizione del protezionismo, sia per il suo stesso bene, sia come tattica negoziale progettata per piegare gli altri alla volontà americana.

**statunitense**

susciterebbe

ritorsioni che danneggerebbero gravemente un'economia che esporta circa 3 trilioni di dollari in beni e servizi all'anno e fa affidamento su prodotti intermedi importati anche per la produzione interna, e farebbe salire alle stelle il prezzo interno dei beni commerciabili. L'adozione da parte di Trump di tariffe e altre barriere commerciali presenterebbe anche aperture per altri.

A dicembre, l'Unione Europea ha raggiunto un patto commerciale con quattro paesi sudamericani, formando una delle più grandi zone commerciali del mondo. Allo stesso modo, la Cina sta facendo importanti progressi economici nell'emisfero occidentale. Le aggressive politiche commerciali di Trump, anche se riuscissero a strappare concessioni riluttanti agli altri, comprometterebbero gli obiettivi più ampi della politica estera degli Stati Uniti (come inibire l'ampiezza della portata politica della Cina), contribuirebbero alla crisi economica globale e renderebbero gli altri paesi diffidenti (e cercherebbero di difendersi) dal prossimo tentativo di Washington di far valere la propria influenza.

Nel pensare alla politica estera, la maggior parte dei realisti si allinea con il diplomatico e studioso **Arnold Wolfers**, che ha coniato il termine "**obiettivi di milieu**".



Come scrisse **Wolfers**, sebbene gli stati debbano dare priorità alla propria sopravvivenza, "**si trovano di fronte al problema della sopravvivenza solo in rare occasioni**". Come sempre, i realisti non saranno d'accordo sulle tattiche specifiche che meglio conseguiranno gli obiettivi di milieu, ma capiscono bene che la cortesia con gli amici è essenziale per la sicurezza nazionale tanto quanto la giudiziosa fermezza con gli avversari.

Anche in questo caso, "**America first**" rifiuta l'enfasi realista sul lungo periodo: è un approccio miope, transazionalista e strettamente egoista. Trump vede ogni interazione con altri paesi, amici e nemici, come uno scontro a somma zero in cui l'obiettivo è estrarre la quota più grande possibile dei guadagni visibili percepiti. Washington ha già provato questo approccio, negli anni tra le due guerre. Le sue miopi richieste di rimborso dei debiti di guerra hanno contribuito alla fragilità

finanziaria che ha portato alla sconvolgente crisi finanziaria globale del 1931. Il suo protezionismo (sulla scia del quale le sue esportazioni sono diminuite persino più delle sue importazioni) ha stimolato il crollo del commercio mondiale in generale. Entrambe le politiche hanno contribuito e aggravato la depressione globale, che è stata un fattore importante nel portare i fascisti al potere in Germania e Giappone. Quella incarnazione originale di "America first" era saggia nei penny ma più che stupida nelle sterline, e certamente non si basava sul realismo. Nessuna delle due lo è la versione di Trump, e i risultati potrebbero essere ancora una volta disastrosi.

*Viatico: Ogni ghianda può pensare di diventare quercia. Ma nella realtà il 999 per mille delle ghiande servono di pasto ai maiali. (Antonio Gramsci)*

**Oltre 100 studi hanno dimostrato che gli omega-3, ovvero i grassi "buoni" presenti in alimenti come la frutta secca e alcuni pesci, possono rafforzare la nostra immunità, le nostre capacità cognitive e la salute del cuore.**

Ma a parte questi benefici, non era chiaro se gli omega-3 potessero rallentare il ritmo dell'invecchiamento biologico, spesso definito come la misura della rapidità con cui il corpo di un individuo si deteriora rispetto ad altre persone della stessa età.



**Universität  
Zürich** <sup>UZH</sup>

Per saperne di più e per esplorare come gli omega-3 possano interagire con gli integratori di vitamina D e l'esercizio fisico, il team di Heike Bischoff-Ferrari dell'Università di Zurigo ha suddiviso più di **700 persone** di età compresa tra i **70 e i 90** anni in otto gruppi.

Gli scienziati hanno chiesto ai partecipanti di assumere diverse combinazioni di una dose giornaliera di **1 grammo di omega-3**, *pillole placebo* e **2000 unità internazionali di vitamina D**. Ad altri gruppi è stato chiesto di fare **30 minuti di allenamento di forza tre volte a settimana**.

I ricercatori hanno stimato l'età biologica dei partecipanti utilizzando **orologi epigenetici** all'inizio e alla fine dello studio triennale; questi analizzano i **marcatori del DNA** nei campioni di sangue che solitamente diminuiscono con l'età, compromettendo in genere il funzionamento delle cellule.

Ciò ha rivelato che coloro che assumevano **integratori di omega-3** invecchiavano di circa tre mesi in meno rispetto a coloro a cui erano state somministrate *pillole placebo*. Nel frattempo, questo effetto anti-invecchiamento era ancora maggiore in coloro che assumevano **omega-3** insieme alla **vitamina D** e **facevano allenamento di forza**.

**E' interessante correlare questi risultati con un report precedente del 2020 dello stesso team di Zurigo**

*Bischoff-Ferrari HA et*

**DO-HEALTH Research Group. Effect of Vitamin D Supplementation, Omega-3 Fatty Acid Supplementation, or a Strength-Training Exercise Program on Clinical Outcomes in Older Adults: The DO-HEALTH Randomized Clinical Trial.**

*JAMA. 2020 Nov*

**Importanza:** i benefici della vitamina D, degli acidi grassi omega-3 e dell'esercizio fisico nella prevenzione delle malattie restano poco chiari.

**Obiettivo:** verificare se la vitamina D, gli omega-3 e un programma di esercizi di rafforzamento muscolare, da soli o in combinazione, migliorassero 6 parametri di salute tra gli anziani.

**Progettazione, impostazione e partecipanti:** studio clinico randomizzato fattoriale  $2 \times 2 \times 2$  in doppio cieco, controllato con placebo, su 2157 adulti di età pari o superiore a 70 anni che non avevano avuto eventi sanitari importanti nei 5 anni precedenti l'arruolamento e avevano sufficiente mobilità e un buono stato cognitivo. I pazienti sono stati reclutati tra dicembre 2012 e novembre 2014 e il follow-up finale è stato a novembre 2017.

**Interventi:** i partecipanti sono stati assegnati in modo casuale a 3 anni di intervento in 1 dei seguenti 8 gruppi: 2000 UI/die di vitamina D3, 1 g/die di omega-3 e un programma di esercizi di rafforzamento muscolare (n = 264); vitamina D3 e omega-3 (n = 265); vitamina D3 ed esercizio (n = 275); sola vitamina D3 (n = 272); omega-3 ed esercizio (n = 275); soli omega-3 (n = 269); solo esercizio (n = 267); o placebo (n = 270).

**Principali risultati e misure:** i 6 risultati primari erano il cambiamento della pressione sanguigna sistolica e diastolica (BP), Short Physical Performance Battery (SPPB), Montreal Cognitive Assessment (MoCA) e tassi di incidenza (IR) di fratture non vertebrali e infezioni nell'arco di 3 anni. Sulla base di confronti multipli di 6 endpoint primari, sono presentati intervalli di confidenza del 99% e  $P < 0,01$  era richiesto per la significatività statistica.

**Risultati:** Tra i 2157 partecipanti randomizzati (età media, 74,9 anni; 61,7% donne), 1900 (88%) hanno completato lo studio. Il follow-up mediano è stato di 2,99 anni. Nel complesso, non ci sono stati benefici statisticamente significativi di alcun intervento individualmente o in combinazione per i 6 endpoint a 3 anni. Ad esempio, le differenze nella variazione media della PA sistolica con vitamina D rispetto a nessuna vitamina D e con omega-3 rispetto a nessun omega-3 erano entrambe -0,8 (99% CI, -2,1 a 0,5) mm Hg, con  $P < 0,13$  e  $P < 0,11$ , rispettivamente; la differenza nella variazione media della PA diastolica con omega-3 rispetto a nessun omega-3 era -0,5 (99% CI, -1,2 a 0,2) mm Hg;  $P = 0,06$ ; e la differenza nella variazione media dell'IR delle infezioni con omega-3 rispetto a quelle senza omega-3 era -0,13 (99% CI, -0,23 a -0,03), con un rapporto IR di 0,89 (99% CI, 0,78-1,01;  $P = 0,02$ ). Non sono stati riscontrati effetti sugli esiti di SPPB, MoCA e incidenza di fratture non vertebrali). Sono stati segnalati 25 decessi in totale, con numeri simili in tutti i gruppi di trattamento.

**Conclusioni e rilevanza:** tra gli adulti senza comorbidità importanti di età pari o superiore a 70 anni, il trattamento con vitamina D3, omega-3 o un programma di esercizi di rafforzamento muscolare non ha determinato differenze statisticamente significative nel miglioramento della pressione sanguigna sistolica o diastolica, delle fratture non vertebrali, delle prestazioni fisiche, dei tassi di infezione o della funzione cognitiva. Questi risultati non supportano l'efficacia di questi 3 interventi per questi risultati clinici.