Un calice di vino non compromette nulla: l’opinione di un bodybuilder professionista

scritto da Veronica Zin | 27 Gennaio 2026



Petar Duper, bodybuilder professionista, smonta il tabù del vino nel mondo dello sport. L’atleta e psicologo spiega come un consumo consapevole non comprometta né la salute né la performance, e perché la socialità conta più del proibizionismo alimentare nella ricerca del benessere psicofisico.

Vi starete domandando come mai, su Wine Meridian, abbiamo pubblicato una foto di un bodybuilder e perché mai avremmo dovuto intervistare uno sportivo professionista che, con il mondo del vino, non ha probabilmente niente a che vedere.

Ebbene, da bravi giornalisti che le domande le pongono ma se le fanno anche, ci siamo chiesti, visto che si parla di calo dei consumi, di salutismo, di alcol come cancerogeno di tipo 1 secondo l'OMS: **chi meglio di un bodybuilder, che presta precisione chirurgica nella preparazione del proprio corpo per fini competitivi estetici, può aiutarci a capire se il vino meriti davvero tutta questa demonizzazione?**

Petar Duper è un atleta e professionista della mente e del corpo. Di origini italo-croate, Duper ha iniziato il suo percorso nel judo per poi passare alla pallanuoto semiprofessionistica, allenandosi con lo Jug di Dubrovnik, che – per chi non conoscesse questo mondo – è comparabile al "Real Madrid" nel calcio.

Dopo un grave infortunio alla spalla e alla retina che ha stroncato la sua carriera acquatica, si è rifugiato nella sala pesi per la riabilitazione, scoprendo una genetica straordinaria che lo ha portato, in pochi mesi, ai vertici mondiali del bodybuilding.

Nonostante una meningite fulminante che lo ha portato a un passo dalla morte e ha causato gravi danni ormonali, Petar è diventando il primo professionista Classic italiano della storia, tornando a Mister Olympia a Las Vegas dopo 25 anni di assenza tricolore. Oggi, oltre a gareggiare negli Stati Uniti, opera come psicologo e personal trainer nel suo studio a Treviso, promuovendo una visione olistica dell'essere umano come triade di fisico, mente e spirito.

Visto anche che nel mondo del vino viene anche spesso criticata la comunicazione troppo tradizionale e, spesso, pure snob, abbiamo chiesto a Petar Duper di spiegarci perché il vino non è il demonio, ottenendo una raffica di verità senza filtri da chi ha fatto della disciplina estrema il suo stile di vita.

L’OMS etichetta il vino come cancerogeno di tipo 1 e consiglia di eliminarlo completamente dalla dieta. Dal tuo punto di vista di atleta che modella il proprio corpo con precisione chirurgica, il vino è un veleno da eliminare categoricamente o esiste uno spazio per un consumo consapevole e di qualità all’interno di una dieta equilibrata? Qual è la tua posizione “senza giri di parole” su questo?

Io ritengo che il tutto debba essere sempre contestualizzato: dare un’opinione universale deterministica significa incorrere sempre nell’errore. Se una persona non è sedentaria, attua movimento fisico costante e segue una dieta bilanciata con alimenti non processati, **un bicchiere di vino buono due o tre volte a settimana non rappresenta alcun problema, né dal punto di vista salutistico né estetico.** Il vero problema della società non è il calice di vino, ma la sedentarietà, che è la quarta causa di morte al mondo. Invece di demonizzare un bicchiere di vino, dovremmo demonizzare il fatto di stare seduti sul divano a non fare nulla o normalizzare abitudini come il fumo, che sono molto più dannose. **La salute si studia con le analisi del sangue e i test genetici, non con i pregiudizi o le verità assolute calate dall’alto.**

Chi fa bodybuilding vive lunghi periodi di privazione e isolamento alimentare. Eppure, l’essere umano è un animale sociale. Quanto contano i momenti di

socialità, secondo te? Credi che un calice di vino possa essere davvero quel “facilitatore di relazioni” capace di abbassare le difese e migliorare la serata, o è per te solo un intralcio alla performance?

La socialità è una parte fondamentale della psicologia umana: privarsi di essa per una ‘fissazione’ fisica porta a un forte stress che rovina la condizione stessa. **Lo stress e il cattivo umore alzano il cortisolo, che aumenta la ritenzione idrica e ostacola l’anabolismo muscolare; al contrario, star bene psicologicamente migliora l’assetto ormonale.** Se sei in conviviale con gli amici di sempre, un bicchiere di vino non rovina nulla, anzi, ti porta a migliorare perché ti permette di vivere con serenità il tuo piano alimentare. **Il vero errore non è lo sgarro consapevole, ma, piuttosto, pensare che, dopo un bicchiere di vino, tutto sia stato rovinato e, per questo, ci si senta legittimati a bere sei cocktail accompagnati da fritto misto perché ormai si è perso il controllo.**

Il mondo del vino è spesso criticato per essere troppo snob, tecnico e lontano dalla gente comune. Tu hai uno stile comunicativo brutale, onesto e che arriva dritto al punto. Cosa consiglieresti al settore del vino per smettere di essere così “ingessato” e parlare alla pancia delle persone?

Oggi siamo tutti alienati dagli schermi e controllati da una comunicazione che deve essere sempre “fatta col fiocco”, ma questo politicamente corretto ha stancato. **Serve una**

comunicazione sincera e diretta. In un mondo dove l’attenzione non dura più di 20 secondi, l’unico modo per farsi ascoltare è arrivare alla pancia delle persone. **Bisogna tornare a dire *pane al pane e vino al vino*.**

È chiaro, quindi, che se anche uno sportivo professionista del calibro di Petar Duper, uno che per lavoro e per passione analizza ogni singolo nutriente con precisione, spiega che le bevande alcoliche, nelle giuste quantità e nei giusti contesti, possono essere addirittura positive per l’equilibrio psicofisico, forse il quadro cambia radicalmente. Non ci si può più nascondere dietro al salutismo esasperato o delle performance sportive amatoriali, spesso usate come scudo contro un demone inesistente. Se chi vive di disciplina estrema trova il valore in un brindisi consapevole, forse possiamo farlo anche noi, riscoprendo la serenità di rimettere il calice al centro della tavola.

Punti chiave

1. **Un bicchiere di vino 2-3 volte a settimana non danneggia** chi segue dieta bilanciata e movimento costante.
2. **La sedentarietà è la quarta causa di morte al mondo**, non il calice consapevole.
3. **Lo stress da privazione alza il cortisolo e ostacola la performance più di uno sgarro controllato**.
4. **La socialità migliora l’assetto ormonale e la condizione fisica** complessiva dell’atleta.
5. **Comunicazione diretta e onesta serve per superare lo snobismo del settore vino**.