



**Rapporto
del Consiglio del pubblico**

La Cavia

Giugno 2025

Introduzione

Dal sito RSI: **Non provatelo a casa! Torna La Cavia!** Il programma in cui si fa di tutto per trovare e misurare il benessere. In questa nuova stagione Valerio Thoeny sperimenterà allenamenti degni dei marines, pratiche filosofiche millenarie, tecniche di respirazione allucinogene, test in grado di predire l'aspettativa di vita e tanto altro! Sarà un viaggio nel benessere che cercherà di rispondere a una domanda su tutte: Quanto bisogna soffrire per stare bene?

Il CP ha monitorato la seconda stagione del programma televisivo **La Cavia** andato in onda per tre lunedì dal 13 al 27 gennaio 2025, nonché una puntata extra più breve reperibile solo sul web. In questa nuova stagione Valerio Thoeny ha sperimentato ancora una volta pratiche, anche estreme, per raggiungere il benessere, avvicinandosi a nuove tecniche richiedenti sforzo e a volte sofferenza.

Attraverso queste esperienze, il protagonista de **La Cavia** (coadiuvato da sua moglie) ha cercato di fornire indicazioni pratiche per migliorare il proprio benessere psico-fisico. Un pubblico davvero eterogeneo, potenzialmente universale, questo almeno per due macro-motivi: da un lato perché Valerio Thoeny, partendo dalla propria condizione personale, mette sul piatto i canonici acciacchi e problemi, con cui tutti, prima o poi, si dovranno confrontare. Dall'altro, perché il programma cerca di fornire soluzioni e indicazioni, che dimostrino un sano rapporto costi-benefici. Quindi, idealmente, ad appannaggio di tutti.

Puntate monitorate

13.01.25 - La Forza

Ospiti: Davide Giunzioni, caposervizio medicina del lavoro EOC; Anis El Abbar, personal trainer: "Luca" (non vuol farsi riconoscere), sperimentatore della terapia con il testosterone; Andrea Miltello, urologo, andrologo ed endocrinologo (Roma); e Alain Peyrot, influencer.

20.01.25 - Il Tempo

Ospiti: Roberto Gehringer, amico; Marco Marano, ortopedico e medico dello sport; Franco Bidoglio, medico dello

sport; Rosalba Morese, docente neuroscienze USI; Massimo Pigliucci, filosofo, biologo, autore; Selim Tolga, esperto di minimalismo; Manolo Piazza, esperto di luoghi energetici; e Tatu Nodari, personal trainer.

27.01.25 - La Terra

Ospiti: Vanessa Bertinotti, podcaster "salute e biohacking"; Eric Puro, cofondatore Kääpä Biotech; Sorin Schiller, biohacker; James Nestor, giornalista e autore; Tommaso Giacomini, insegnante di yoga, Manolo Piazza, geobiologo e Davide Giunzioni, caposervizio medicina del lavoro EOC.

Puntata extra (sul sito web) - L'Ipnosi

Ospiti: Gustav Birth, ipnotista; e Nicole Ferrera, FMH medicina interna e ipnosi medica.

Contenuto

Come si può evincere dal titolo stesso del programma **La Cavia**, Valerio Thoeny si lancia in prima persona nelle varie pratiche che esplora alla ricerca del benessere psico-fisico. Un approccio particolare, di certo un po' fuori dagli schemi, che è il vero atout del programma, rendendolo ancora più credibile e coinvolgendo di riflesso maggiormente il pubblico perché il protagonista non si presenta come una "macchina", ma come una persona con tutti i suoi pregi e le sue debolezze. Si presenta, insomma, per ciò che è: umano, come tutti gli spettatori. Da professionista e giornalista che si rispetti, Valerio Thoeny affianca ovviamente alla sperimentazione la ricerca del maggior numero di evidenze scientifiche che possano supportare o smentire quanto ricercato/promesso da chi propone/sostiene le pratiche esercitate. E lo fa spesso, quando possibile, affidandosi a medici dell'Ente ospedaliero cantonale (EOC) o ad altri professionisti. Le sue indagini non si limitano a scovare quello che avviene nella ricerca del benessere in ambito locale. Per approfondire i vari temi Valerio Thoeny affronta delle trasferte sia in Svizzera sia all'estero.

Nella prima puntata il programma esplora la forza. Inizia con un riassunto di quello che il protagonista ha spe-

rimentato nella prima stagione alla ricerca del benessere: meditazione, digiuno, respirazione, bagni ghiacciati. Nonostante questo, l'età avanza e il protagonista si sente sempre più stanco. Quindi decide di esplorare i benefici del testosterone, non con la terapia farmacologica, ma attraverso l'esercizio fisico, la dieta iperproteica, evitando lo stress, che aumenta il cortisolo, e cercando di dormire bene. La seconda puntata esplora invece il concetto del tempo come risorsa non rinnovabile con data di scadenza. Partendo dalla toccante esperienza personale di un amico, il protagonista fa di tutto, coinvolgendo la famiglia, per scoprire come migliorare la qualità di vita e il rapporto con il tempo. Si concentra in primis molto sulla salute della moglie Veronica, mentre in prima persona indaga il ruolo dello stoicismo (imparare a vivere bene) e del minimalismo (eliminare il superfluo).

Nella terza puntata il protagonista indaga, infine, le pratiche dei cosiddetti "Biohackers" con lo scopo di ottimizzare la propria salute e prevenire le malattie. Pratiche come il "grounding" (contatto del corpo con la terra) per ridurre infiammazioni, abbassare i radicali liberi e la viscosità del sangue. O anche funghi antiparassitari, saune e bagni freddi. Si addentra addirittura in pratiche di respirazione, in particolare l'iperventilazione, per raggiungere stati allucinatori. Si sofferma infine sui campi magnetici che ci circondano (elettrosmog).

Su Play RSI è inoltre disponibile una puntata extra dedicata all'ipnosi. Una puntata, per citare lo stesso Thoeny, "un po' fuori dal comune, nel senso che la pratica dell'ipnosi doveva rientrare in una delle altre puntate" realizzate per la seconda serie de **La Cavia**, ma avrebbe dovuto essere tagliata troppo, quindi l'autore ha preferito metterla a disposizione in questa forma, della durata di circa un quarto d'ora, "un po' più grezza, ma comunque interessante". In questa puntata Valerio Thoeny si affida quindi all'ipnosi per superare eventuali problemi, frustrazioni e paure. È forse l'unica volta in cui, al termine, l'autore si sbilancia, dicendo che non si tratta probabilmente di "un successo totale", ma che "qualcosa è avvenuto" e "in tanti potrebbero beneficiarne".

Forma, immagine, suono e grafica

Abbiamo imparato ad apprezzare l'immagine con il cavo e il microfono della telecamera in primo piano, e capito che **La Cavia** sperimenta anche in qualità di regista-videomaker-attore. Le immagini sono ben girate, gradevoli, dinamiche e creative. Certamente Valerio Thoeny si diverte lavorando. Egli ha ottime capacità comunicative e attraverso la sua mimica facciale, i primi piani sul viso e lo sguardo rivolto a noi, rende la comunicazione efficace e convincente. Abile intervistatore, fa domande puntuali, chiare e precise. È rimarcabile pure la sua capacità di cambiare stile a seconda della narrazione: le telecamere sono ferme e le inquadrature calibrate per certe interviste, dando una sensazione di serietà e di rispetto verso chi spiega o racconta. Viceversa, la telecamera accompagna e si muove, l'inquadratura è volutamente meno ricercata quando **La Cavia** sperimenta, fa attività, soffre o semplicemente mostra quanto fanno gli altri.

I passaggi temporali sono studiati e mai scontati. Si passa da un luogo all'altro con creatività nella ripresa (il biglietto d'aereo in primo piano, la strada vista dall'interno dell'auto, il laccio emostatico al braccio per ritornare alla scena in ospedale...). Ci sono anche riprese molto spontanee da farci sorridere. Questo ha il sapore di casualità o improvvisazione, ma Valerio Thoeny ne fa tesoro, arricchendo la scena e dandole spontaneità. Le scene hanno spesso una dimensione "domestica" che interpretiamo come la volontà di metterci tutti nei suoi panni, per enfatizzare la difficoltà di praticare certe tecniche e dei sacrifici a lui richiesti da conciliare con gli impegni quotidiani. Ogni puntata termina con un riassunto e le impressioni de **La Cavia**, regalando anche un assaggio delle prove che affronterà nella puntata seguente. La sigla è essenziale e spiritosa. Si nota bene il "Post-it" rosso che mette in guardia "Non provateci a casa!". Buona la scelta musicale che non distrae. Sono interessanti le scene quando Valerio Thoeny gioca con i suoni al fine di renderle più forti e cariche di mistero o di suspense: si pensi a quella del telefonino nella seconda puntata dove i suoni distorti enfatiz-

zano lo stato d'animo de **La Cavia**. La grafica è una felice trovata che fa pensare al "fai da te". Mai banale nella sua semplicità, è chiara, dinamica ed efficace ed è un ottimo complemento al racconto. Simpatiche le grafiche "umanizzate" come il cervello con gli occhietti, la provetta con la faccia da Valerio, ecc.

Conduzione

Valerio Thoeny racconta in prima persona le sue esperienze e si mette in gioco. Sempre con spirito autocritico e un certo scetticismo condito con un tocco di umorismo, è piacevole da ascoltare, mai noioso. Seguendo il programma a volte viene da pensare che il protagonista (che ha da poco compiuto 40 anni!) sia l'ennesima vittima delle derive della nostra società per quanto concerne la ricerca del benessere e dell'eterna giovinezza. In questo senso il programma corre il rischio di diventare un arma a doppio taglio perché, da una parte dimostra il giusto spirito critico verso certe ossessioni e certe pratiche poco raccomandabili, ma dall'altro, tramite le varie pratiche esposte durante la trasmissione, incita alla ricerca del benessere e del salutismo un po' ossessiva.

Questioni di genere

La partecipazione femminile è garantita dalla costante presenza della moglie Veronica, che è diventata a tutti gli effetti una coprotagonista del programma. Questo permette a **La Cavia** di rivolgersi in modo ancora più diretto alle donne. Tra gli ospiti vi è senza ombra di dubbio una preponderanza maschile. Considerando che la RSI ha fatto molti passi avanti negli ultimi anni nella ricerca di donne disposte a intervenire in qualità di esperte nelle sue trasmissioni, il CP si augura che anche **La Cavia** in futuro riesca ad allinearsi a questa tendenza positiva.

Web e social media

La Cavia viene presentato sui social, in particolare Facebook e Instagram, con dei corti. Sul sito della RSI si trovano inoltre varie interviste effettuate all'interno di programmi diversi e un promo vero e proprio. Su Play RSI, inol-

tre, è possibile vedere tutte le quattro puntate (le tre andate in onda su LA 1 e la puntata extra). Su Instagram lo si ritrova sotto [rsionline](#) e [valerio_fastidio](#).

Il CP fa notare che **La Cavia** viene proposto da Valerio Thoeny come un programma televisivo in stile vlog (video blogger), quindi perfettamente adatto anche al Web.

A proposito di vlog – in correlazione agli intenti del programma di esplorare il mondo del benessere, cercando di fornire agli spettatori possibili strumenti ad appannaggio comune, ovvero a costi ragionevoli (sempre ricordando che l'ingrediente principale è una certa dose di sofferenza/impegno), va sottolineato che ricercatori hanno studiato come i video di YouTube in stile vlog realizzati da creatori che soffrono di malattie croniche possano ad esempio aumentare la consapevolezza della salute tra gli spettatori e creare comunità sociali tra coloro che soffrono. Uno studio del 2014 ha valutato la relazione contestuale tra i vlogger che hanno condiviso di avere diabete, cancro o virus dell'immunodeficienza umana (HIV) e il loro pubblico. La maggior parte dei creatori di questi vlog ha scelto di concentrare i loro video su come la diagnosi e il trattamento della malattia li avevano influenzati fisicamente ed emotivamente. I commentatori dei vlog che condividevano caratteristiche personali formavano piccoli gruppi ad hoc; questi gruppi di supporto improvvisati si sono espansi nel tempo man mano che sempre più persone hanno scoperto i vlog sulla salute.

Conclusioni

La Cavia è un programma intelligente, ben elaborato seppur sviluppato con pochi mezzi. Un esempio che dimostra come si possa fare buona informazione intrattenendo il pubblico.

Apprezzabile l'approccio più "serio" quando necessario, o di sdrammatizzazione per rompere l'incanto e smontare la troppa serietà di fronte a una situazione (un esempio quando il figlio dice "non sento niente" nei luoghi di grande energia dove tutti invece ne hanno apprezzato la misticità).

La spontaneità di tutti gli attori, dalla cavia, alla moglie Veronica, ai medici e ai vari coach ci dà una buona visione sulle tecniche o sulle pratiche da seguire per raggiungere determinati obiettivi, senza entrare esageratamente in dettagli medico-scientifici.

Un programma che assolve al mandato del Servizio pubblico a tutto tondo, rivolgendosi a un parterre di spettatori universale, utilizzando un linguaggio (letteralmente e anche dal punto di vista visivo) moderno e mai fuori luogo, e proponendo spunti di riflessione e ricette da esplorare per ricercare il proprio benessere. Per cercare, in definitiva, di vivere al meglio.

L'unico limite di questa trasmissione sarà l'esaurimento degli argomenti. Ma magari l'autore si inventerà qualcosa di simile in un altro ambito. Le idee e lo slancio non gli mancano di certo.