

Cibo, non credete alle favole

Consigli che rimbalzano sul web (e non solo), bufale sui benefici di questo o quell'alimento, fake sulla dieta: i falsi (e i suggerimenti ingannevoli) sull'alimentazione condizionano milioni di italiani diventando dogmi "Il sale rosa è meglio, mangi ananas e dimagrisci", ecco alcune delle "verità" smentite dalla scienza

di **Giulia Masoero Regis**

L'iniziativa

NutriMi, il sito che smaschera burle e inganni sugli alimenti

Per contrastare la disinformazione in tema di alimentazione generata dalle fake news, nel 2018 è nato anche il progetto "Food-MythBusters". Ideato dagli esperti della piattaforma NutriMi, grazie a un team di professionisti della salute, smentisce con

approccio scientifico le principali bufale sul cibo. Tra quelle emerse da un'indagine su oltre cento consumatori, l'idea che alimenti come: carne, farina, latte, latticini e alimenti a base di carboidrati siano dannosi per la salute. Sul sito ufficiale

(www.nutrimi.it/foodmythbusters/) si può scaricare il manifesto che raccoglie i principali concetti anti-fake news, ma si può anche partecipare attivamente segnalando le bufale alimentari in cui si è incappati attraverso la compilazione di un format.

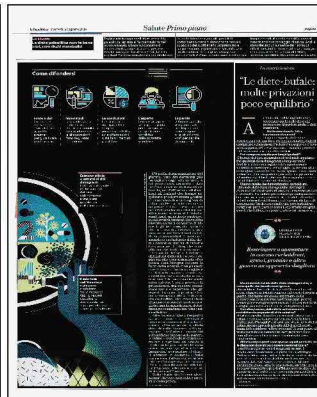
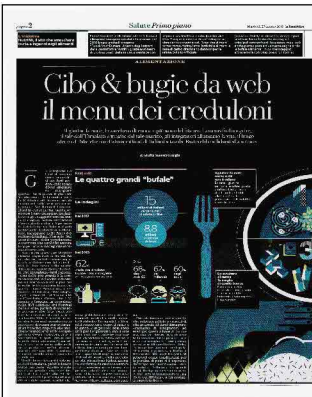
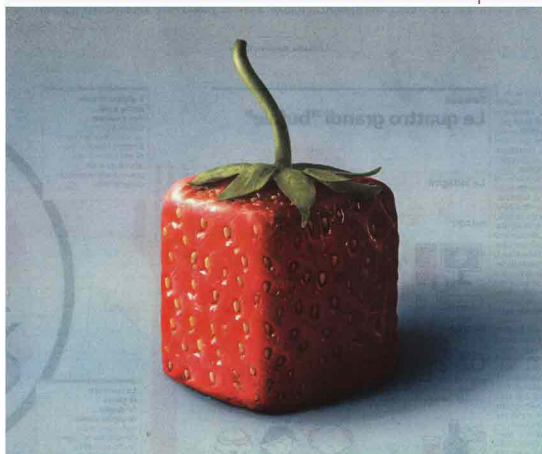
Lo studio

La dieta paleolitica non fa bene anzi, crea rischi metabolici

Tra le diete in voga negli ultimi anni c'è la paleolitica. Ispirata all'alimentazione dei nostri antenati, si basa sul consumo di bacche, frutta, vegetali, carne, pesce e l'esclusione quasi totale di cereali, latticini, zuccheri. Sarebbe stata ideata per migliorare

la salute intestinale, ma gli specialisti sottolineano come ci siano poche prove a supporto dei suoi benefici, soprattutto a lungo termine. In particolare, secondo uno studio pubblicato a luglio su *European Journal of Nutrition*, un'adesione stretta e per

lunghi periodi alla dieta paleolitica non si associa ad alcun vantaggio di salute. Anzi: è stato rilevato un aumento del rischio di effetti metabolici sfavorevoli e una maggiore concentrazione nel sangue di TMAO, sostanza predittiva di eventi cardiovascolari.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ALIMENTAZIONE

Cibo & bugie da web il menu dei creduloni

Il glutine fa male, lo zucchero di canna è più sano del bianco, l'ananas fa dimagrire, il sale dell'Himalaya è meglio del sale marino, gli integratori allungano la vita: il lungo elenco di fake che condiziona milioni di italiani a tavola. Basterebbe affidarsi alla scienza

di **Giulia Masoero Regis**

Gli integratori a base di ananas sono miracolosi per farti perdere chili senza dover smettere di mangiare quello che ti piace. Il glutine? Va eliminato dalla nostra tavola. E al bar metti lo zucchero di canna nel caffè se non vuoi ingrassare. Nel flusso di informazioni in cui si naviga ogni giorno non è raro incappare in simili consigli, suggerimenti salutari. O meglio, bufale. Secondo il Censis, dei 15 milioni di persone (in totale) che si affidano al web per reperire indicazioni sulla salute, incappano nelle fakes 8,8 milioni di italiani. Non solo. Nel 2019 il 61,9% della popolazione è convinta che circolino ancora troppe notizie inadeguate in tema alimentare.

Anche per questo nel 2018 l'Istituto Superiore di Sanità ha creato un portale online impegnato a sfatare, con dati scientifici, le fake news sulla salute. Tra queste molte riguardano cibi che mangiamo tutti i giorni. «Una delle più grandi è la convinzione che lo zucchero di canna sia meno calorico e più nutriente dello zucchero bianco», spiega Dario Bressanini, insegnante di Chimica e Tecnologia degli alimenti all'Università dell'Insubria a Como, che il 31 agosto a Sarzana, in occasione della XVI edizione del Festival delle Mente, parlerà di come sopravvivere alle fake news alimentari insieme alla nutrizionista Lucilla Titta. In realtà nessuno studio ha mai provato che lo zucchero di canna apporti maggiori benefici rispetto allo zucchero bianco: entrambi contengono la stessa molecola, cioè il saccarosio, e quei pochi nutrienti che si salvano nel prodotto grezzo non sono sufficienti per apportare benefici, almeno stando alle quantità standard in cui si dovrebbe consumare lo zucchero.

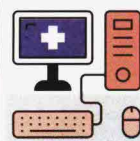
Simile la credenza sul sale rosa dell'Himalaya, pubblicizzato come più puro rispetto al sale normale perché conterrebbe, oltre al cloruro di sodio, 84 elementi benefici per l'organismo. «Non esiste alcuna analisi chi-

Falsi miti

Le quattro grandi "bufale"

Le indagini

Nel 2017



Nel 2019

62% crede che circolano troppe notizie sbagliate o inadeguate su cibi e vini



FONTI: CENSIS

Di cui:

- 68%** degli over 65
- 62%** dei Millenials
- 60%** degli adulti



mica pubblicata che riporti l'elenco di questi elementi», avverte il chimico Bressanini. «Alcuni si conoscono, come il rame o lo zinco, e in piccole dosi sono utili per l'organismo, ma il sale rosa non ne contiene comunque abbastanza. Altri, come il cadmio o il piombo, non sono necessari e possono essere addirittura tossici se si accumulano nell'organismo». Anche sulle sue capacità di migliorare condizioni di salute, dalla pressione alla ritenzione idrica, nessuna conferma da studio scientifico. E come se non bastasse al supermercato il sale rosa himalayano si trova a un prezzo molto più alto del comune sale bianco (grosso e fino) utilizzato in cucini-

na. Grande fantasia anche quella che esistono pillole o estratti di cibi in grado di farci dimagrire. «Parliamo di integratori, ad esempio quelli a base di curcuma, ananas o tè verde: si alimenta l'illusione che si possa continuare a mangiare come prima, senza modificare l'intera dieta, e dimagrire grazie a un singolo elemento aggiunto» sottolinea Bressanini. Ma sugli integratori proposti come coadiuvanti per la perdita di peso si è espresso da tempo anche il Ministero della Salute: l'efficacia di questi prodotti dipende esclusivamente dal loro abbinamento a una dieta equilibrata e a un costante esercizio fisico.

Il glutine fa male anche a chi non è celiaco

Evitare il glutine se non si è celiaci porta a ridurre l'assunzione di altri nutrienti utili alla salute e alla prevenzione di malattie, come le fibre



Lo zucchero di canna fa meglio di quello bianco

Non è mai stato dimostrato da nessun studio scientifico. Entrambi contengono il saccarosio



Come difendersi



Fonte e dati

Controllare che vengano riportati studi scientifici e numeri per giustificare le affermazioni



Nuovi studi

La pubblicazione di un nuovo studio non annulla necessariamente le dimostrazioni fatte degli anni precedenti



Le conclusioni

La statistica non garantisce sempre una causa-effetto sulle affermazioni o sui falsi alimentari più diffusi



L'esperto

Cercare di capire se l'esperto parla per sé o riporta una posizione condivisa dalla comunità scientifica



Le parole

Diffidare quando vengono usati con leggerezza "cancerogeno" o "elisir di lunga vita" per parlare di singoli cibi

Esistono pillole o estratti di cibi dimagranti
L'efficacia dipende esclusivamente dal loro abbinamento a una dieta ipocalorica e all'esercizio fisico

Il sale rosa dell'Himalaya è più puro e salutare
Mai dimostrato. Anzi: gli esperti sospettano che le sostanze in più potrebbero essere poco salutari

INFORMAGRAFICA DI PAULA SIMONETTI

C'è poi la demonizzazione del glutine, uno dei nutrienti più bersagliati degli ultimi anni. A tal punto che, secondo i dati dell'Associazione italiana di celiachia, nel 2017 sono stati 6 milioni gli italiani che hanno acquistato prodotti senza glutine in mancanza di una diagnosi di celiachia. Peccato che non ci siano prove sul fatto che procuri beneficio escluderlo dal regime alimentare se non si è intolleranti. Anzi, un articolo pubblicato sul *British Medical Journal* ha rilevato come il consumo di alimenti gluten free, da parte di chi non ne abbia necessità, possa aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Il motivo è semplice: escludendo dalla dieta i cereali si rischia di ridurre l'assunzione di fibre, che sono efficaci agenti di prevenzione.

Insomma, bisogna iniziare a difendersi dalla fake news e capire meglio cosa si mangia. «Per prima cosa bisogna cercare le fonti delle notizie, cioè gli studi scientifici, e i numeri», suggerisce Dario Bressanini. «Inoltre va ricordato che uno studio nuovo non confuta necessariamente tutto ciò che è stato provato in precedenza, ma occorre contestualizzare e aspettare che gli esperti facciano il punto». Così come bisogna diffidare di conclusioni affrettate: «Molti studi si basano su analisi epidemiologiche, ma la statistica non determina necessariamente una causa-effetto».

Attenzione anche all'esperto: camice bianco e televisione non sono sinonimo di verità assoluta. «Chi viene interpellato dovrebbe dichiarare se si fa portavoce dell'intera comunità scientifica o del suo solo parere. E infine - conclude il chimico - essere sospettosi se vengono usati con troppa facilità termini come "cancerogeno" o "elisir di lunga vita" per parlare di singoli alimenti o sostanze». Sulle cause e sui fattori responsabili nell'insorgenza dei tumori c'è una classificazione ufficiale dell'Agenzia internazionale per la ricerca sul Cancro.

Sulla "fonte dell'eterna giovinezza", invece, non esiste ancora alcuna prova.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La nutrizionista

“Le diete-bufale: molte privazioni poco equilibrio”

Accanto alle bufale sugli alimenti, spopolano quelle sulle diete che promettono di perdere anche 5 chili a settimana.

Dottorssa Lucilla Titta, funzionano davvero?

«In genere queste diete sono caratterizzate da una forte restrizione calorica. Quindi, soprattutto se la persona che le inizia a seguire è obesa o in sovrappeso, nel breve termine possono far perdere chili senza arrecare danni fisiologici».

E se vengono seguite per lunghi periodi?

«Dipende dal tipo, ma grazie a diversi studi sappiamo che qualsiasi dieta dimagrante a lungo termine modifica in maniera negativa il comportamento alimentare. Questo perché la maggior parte consiglia di restringere o aumentare in eccesso gruppi di nutrienti, carboidrati, grassi o proteine, creando un approccio alimentare squilibrato che con il tempo può generare danni fisiologici e problemi di salute».

Ci sono quelle che demonizzano i carboidrati.

«Il mondo delle diete chetogeniche restringe il consumo di fonti di carboidrati complessi e semplici, tra cui la frutta. Escluderla per un breve periodo può essere innocuo, ma a lungo andare ci si priva delle vitamine, dei sali minerali e dei fitonutrienti che questi alimenti contengono. Un discorso simile vale per i carboidrati complessi: pane, pasta e i cereali, soprattutto integrali, sono fonte di fibra, composto cardine del benessere».



LUCILLA TITTA
RICERCATRICE
DELLO IEO DI MILANO

*Restringere o aumentare
in eccesso carboidrati,
grassi, proteine o altro
genera un approccio sbagliato*



Uscendo dal mondo delle diete chetogeniche, ci sono quelle che bandiscono i grassi.

«Dovrebbero fare delle distinzioni. Ci sono alimenti ricchi di questi nutrienti, come alcuni pesci e la frutta a guscio, che hanno un'azione importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, perché contengono acidi grassi polinsaturi, tra cui quelli della categoria omega 3, molto importanti per la salute».

Che dire, invece, delle diete estremamente restrittive da un punto di vista calorico?

«Portano inevitabilmente a un senso di privazione, che prima o poi deve essere compensato. Se all'inizio si resiste, poi si “scoppia” e si torna alle stesse abitudini di prima, spesso riprendendo più chili di quelli persi a causa del cosiddetto “effetto rebound”. Da un punto di vista scientifico le diete molto restrittive non sono consigliate: più efficace alimentazione salutare e movimento».

Gli schemi proposti sono spesso uguali per tutti, ma le diete non dovrebbero essere personalizzate?

«Sarebbe meglio se sono dimagranti, mentre è assolutamente necessario in presenza di patologie. Tuttavia l'idea di una dieta con le stesse caratteristiche per tutti non è sbagliata, la dieta mediterranea, ad esempio, lo è, così come lo sono le linee guida per un'alimentazione sana. Se una persona sta bene, non ha necessariamente bisogno di affidarsi a un medico e, in questo senso, il web è un ottimo canale per accedere a fonti istituzionali e autorevoli per imparare le semplici regole di una sana alimentazione».

— g. m. r.

© RIPRODUZIONE RISERVATA