

I luoghi comuni e le convinzioni sbagliate sugli alimenti sono in continua crescita. Il caffè fa dimagrire? Il latte va evitato? Meglio i vegetali? Le risposte in un manuale

# I piatti piangono: tante falsità sui cibi

## A TAVOLA

**S**olo un ricercatore che ha dedicato la sua vita a studiare gli alimenti, gli effetti di questi sull'organismo e le diete corrette per perdere peso poteva avere la pazienza di raccogliere tutti i luoghi comuni sull'argomento e scrivere un manuale. Deve averne sentite tante Marcello Ticca, 40 anni tra laboratori e clinica, oggi vicepresidente della Società italiana di Scienza dell'alimentazione. Tante da raccogliere 99 idee sbagliate in *Miraggi alimentari*, un libro edito da **Laterza** appena uscito.

Davvero una rivoluzione in oltre 230 pagine. Ticca ci accompagna senza imporre diktat, senza mai scrivere la parola "divieto" o "obbligo". Capitolo dopo capitolo scopriamo, evidenze scientifiche alla mano, che non è poi del tutto vero che gli agrumi curino il raffreddore, che il caffè di una mano a dimagrire, che il latte vada accuratamente evitato. Che, insomma, tra passato e presente le bufale alimentari sono sempre dietro l'angolo.

### IL GUSTO

«Mi preme sottolineare - spiega Ticca - di non aver interpretato l'esame di questo caleidoscopio di falsi miti alimentari soltanto come una banale maniera per togliersi il gusto di smentire o, meno che meno, di mettere alla berlina certe idee sbagliate e a volte anche vagamente comiche. Vorrei anche ricordare che la scienza, per sua natura, non vuole e non può dare certezze immediate. Proprio perché è in continua evoluzione».

Cominciamo da quella moda, anche buona, che sta in equilibrio tra le tendenze e il benessere: le centrifughe di frutta. Possono davvero sostituire mele, pere e uva? «Parliamo di una moda - sono le parole di Ticca - spesso spinta dalla falsa convinzione che la nostra dieta attuale sia sempre e comunque incapace di soddisfare le nostre necessità di vitamine e minerali». Niente di male nel concedersi un "bibitone" con frutta e ortaggi a patto che questo sia un'aggiunta alle porzioni quotidiane.

Torniamo decenni e decenni indietro. Quando si mangiava pesce «perché contiene fosforo e fa bene alla memoria». Il nutrizionista ci ribalta ogni certezza: «Non è vero che il pesce sia particolarmente ricco di fosforo rispetto, per esempio, alla carne: per lo più troviamo da 130 a 260 milligrammi di fosforo ogni 100 grammi di pesce contro 150-230 nella carne fresca». Un eventuale rapporto tra merluzzo e cervello potrebbe essere individuato nella sua ricchezza in alcuni acidi grassi polinsaturi che sono necessari per lo sviluppo del sistema nervoso. Ecco uno degli ultimi luoghi comuni, ormai seguiti soprattutto la mattina prima di fare colazione: "Bere acqua e limone fa bene e fa dimagrire". Si alla speranza di sentirsi meglio con questa bevanda no al dimagrimento. «Si tratta di un'illusione - fa sapere Ticca - secondo alcuni legata al fatto che il limone, e la sua buccia in particolare, contengono una fibra solubile che potrebbe indurre un senso di sazietà. Ma un effetto del genere sarebbe ipotizzabile solo assumendo dosi elevate di questa fibra, ossia dosi sufficienti a pro-

durere un effetto di riempimento dello stomaco».

I "credo" sul peso, il dimagrimento e la ripresa dei chili sono talmente tanti (e sbagliati) che non ci si stupisce se il numero degli obesi nel nostro paese è in continua crescita. Una confusione generale sul nostro corpo, grasso o magro, ha fatto radicare certezze scientificamente assolutamente errate. Chi tende ad ingrassare si adagia, con facilità, ad allargare e stringere le misure anche solo nell'arco di due o tre mesi. Una grande fatica per calare e poi poche settimane per tornare al punto di prima.

### LA BILANCIA

Un detto che i nutrizionisti sembrano sentire frequentemente nei loro studi: «Non mi importa di riprendere peso, tanto poi dimagrirò di nuovo». Dicono no i medici. Dicono che è un ragionamento sbagliato capace di farci mettere da parte ogni forma di autocontrollo. «A parlare così - aggiunge Ticca - è soprattutto chi si sente troppo sicuro di quanto, per scendere di peso, ha probabilmente già adottato una delle tante illusorie scorciatoie che sembrano rendere tutto più facile e rapido. Scorciatoie che non portano praticamente mai ad una vera soluzione del problema».

E ancora, "Le uova vanno evitate perché contengono molto colesterolo?", "La mozzarella è un formaggio leggero?", "Il limone disinfetta i frutti di mare?". Per novantanove volte il lettore si deve chiedere se, a quei luoghi comuni, è così attaccato o ha deciso di abbandonarli.

**Carla Massi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**A SFATARE TANTI  
PRECONCETTI  
IL NUTRIZIONISTA  
MARCELLO TICCA  
«LA SCIENZA È  
IN EVOLUZIONE»**

**Gran parte  
delle notizie false  
che troviamo  
on line riguardano  
l'alimentazione  
e le diete**

**DALLA PASTA  
AI FORMAGGI  
CHE COSA METTERE  
NELLA DIETA  
PER PERDERE CHILI  
E NON RIPRENDERLI**



**Marcello Ticca  
MIRAGGI  
ALIMENTARI  
99 IDEE  
SBAGLIATE...  
EDITORI LATERZA  
234 pagine  
15 euro**



**Da colazione a cena  
che cosa scegliere**



**CARNI**

**Falso credere che quelle  
bianche siano molto meno  
nutrienti delle rosse**



**MOZZARELLA**

**Nella mozzarella di mucca  
c'è il 59% di acqua, nel  
parmigiano circa il 30%**



**CAFFÈ**

**È assolutamente illusorio  
credere che bere tanti caffè  
al giorno faccia dimagrire**



**ANANAS**

**È falso che mangiare  
ananas e pompelmo a fine  
pasto brucino i grassi**



**COZZE**

**È una credenza falsa: il  
succo di limone non  
disinfetta i frutti di mare**