

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso consulta la [cookie policy](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie.

X

DAGO SPIA.com

MEDIA E TV
 POLITICA
 BUSINESS
 CAFONAL
 CRONACHE
 SPORT



Marcello Ticca Miraggi alimentari

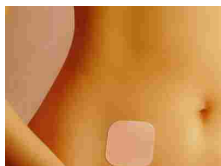
99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo



7 MAG 2018 16:13

"FAKE FOOD" IN TAVOLA! IL LIMONE DISINFETTA I FRUTTI DI MARE? E IL BURRO E' PIU' GRASSO DELL'OLIO? IN UN LIBRO TUTTI I LUOGHI COMUNI E LE PIU' CLAMOROSE BUFALFATE SUL CIBO - E' VERO CHE IL PESCE FA BENE ALLA MEMORIA? IL CAFFE' FA SALIRE LA PRESSIONE? ANDATECI PIANO CON LE OSTRICHE. TANTO NON SONO...

Condividi questo articolo



-15KG IN MODO RAPIDO E... APPLICA IL CEROTTO E DIMAGRISCI!



ARRIVA NELLE FARMACIE... LA NUOVA PILLOLA BLU NATURALE, SENZA RICETTA!



PER NON RUSSARE LA NOTTE NON LASCIARE CHE IL RUSSAMENTO ROVINI LE TUE RELAZIONI E LE TUE NOTTI. ECCO COME FERMARLO.

Ads by

Andrea Cuomo per il Giornale

Il caffè fa salire la pressione.

Quando non stai bene meglio se mangi in bianco. Il limone disinfetta i frutti di mare. La birra aiuta la mamma a produrre più latte. Il burro è più grasso dell'olio. Luoghi comuni alimentari che non metteremmo mai in discussione tanto sono inveterati. Frasi degne di Bouvard e Pécuchet, i letterari idioti di Gustave Flaubert, capaci di edificare un'intera vita di frasi fatte senza mai farsi venire un dubbio che fosse uno.

Eppure non sempre questi assiomi gastrici, a volte di recente e spesso sociale fortuna, altre tramandati di nonna in nonna, sono parzialmente, se non del tutto, infondati. Smontati dalla scienza quando non addirittura dal buon senso. A raccogliere i più clamorosi «fake cliché» a tavola ci ha pensato Marcello Ticca, medico, libero docente e specialista in Scienza dell'alimentazione, che nel libro «Miraggi alimentari - 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo», edito da [Laterza](#), rimette un po' di cose in ordine sulle false credenze alimentari mai



MIRAGGI ALIMENTARI - MARCELLO TICCIA

cerca...

DAGO SU INSTAGRAM



Un post condiviso da @dagocafonal in data...

CANDYMAN PIU' COATTO CHE MAI...



Un post condiviso da @dagocafonal in data...



così frequenti come in questa epoca in cui il web consente di diffondere notizie in modo virale a prescindere dalla loro veridicità. Eccone alcune.
Mangiare la pasta di sera fa ingrassare. Vero solo in minima parte. È un pasto troppo sostanzioso che va evitato a cena e bisognerebbe distribuire meglio le calorie assunte. Ma la pasta, purché non troppo condita, si digerisce anche la sera assai meglio della carne.



QUESTO LIMONE VA A STEROIDI

Il pesce fa bene alla memoria. Il pesce non è più ricco di fosforo di altri cibi: ne ha tra 130 e 260 mg ogni 100 g, mentre la carne 150/230 e legumi e frutta secca ben di più. Ma soprattutto: non c'è alcuna correlazione tra l'assunzione di tale minerale e un aumento delle capacità mnemoniche. Il burro è più grasso dell'olio. Vero semmai il contrario. Il burro contiene il 17 per cento di acqua e quindi 100 grammi di burro forniscono circa 760 calorie. Mentre l'olio di qualsiasi tipo circa 900. Certo, l'olio ha altri vantaggi nutrizionali rispetto al cugino bianco, ma non la «magrezza»... Estratti e centrifughe sono come la frutta. È un'illusione.

Con gli estrattori a freddo o con le centrifughe, infatti, si perde la maggior parte delle fibre, che oltre ad avere la loro utilità nella transizione intestinale, contribuiscono a dare quel senso di sazietà utile per mangiare meno.

Le uova sono pesanti da digerire. Le uova sono tra gli alimenti più demonizzati. Ingiustamente. Si digeriscono più velocemente di molti altri cibi e non fanno male al fegato. Anzi se assunte nelle dosi consigliate (massimo 4 volte a settimana) sono vantaggiose per chi ha problemi epatici.

Non si beve acqua durante i pasti. In molti credono che l'acqua diluisca i succhi gastrici prodotti dalle pareti dello stomaco rallentando la digestione. Al contrario la favorisce migliorando la consistenza dei cibi ingeriti. In più aumenta il senso di sazietà (facendoci mangiare meno).



OSTRICHE CRUDE

Il miele fa passare la tosse.

Certo le sue caratteristiche emmollienti qualche sollievo lo danno, contribuendo a lenire l'irritazione della gola, ma se la tosse origina dalla trachea o dai bronchi nessun tipo di miele può vantare qualsiasi tipo di efficacia curativa.

Le ostriche fan bene all'amore. Quella che esistono cibi afrodisiaci è una sciocca leggenda: si parla di peperoncino, tartufi, frutti tropicali, cacao eccetera. E delle ostriche a causa del loro alto contenuto di zinco. Tutto falso, meglio evitare di farci affidamento per le proprie performance...



OSTRICHE

Non si mangia tra un pasto e l'altro. È ormai conclamato invece che aumentare la frequenza dei pasti a parità di quantità e qualità del cibo influenza positivamente una serie di variabili che contribuiscono a difendere la salute e a evitare l'accumulo di tessuto adiposo.

Il limone disinfetta i frutti di mare. Il succo di limone non possiede proprietà antimicrobiche o disinfettanti e l'acido citrico e ascorbico presenti sono del tutto insufficienti a eliminare il rischio di contrarre infezioni mangiando quelle cozze di dubbia provenienza.

I cibi surgelati sono meno nutrienti. La surgelazione è il migliore metodo di conservazione in assoluto, naturalmente se eseguita tempestivamente e se non si interrompe mai la catena del freddo. I cibi ne escono intatti e anzi alcune vitamine e alcuni minerali sono addirittura maggiormente biodisponibili.



CAFFÈ

Condividi questo articolo



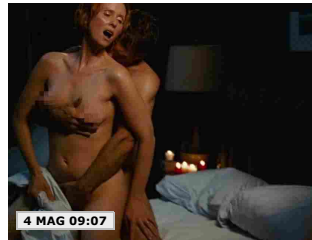
MEDIA E TV

"SANT'ORO" TORNA IN TV E LANCIA LA CANDIDATURA AL CDA RAI: "MANDERO' IL CURRICULUM" - LA PROVOCAZIONE DEL CONDUTTORE: "L'ATTUALE CONTESTO EDITORIALE È INADEGUATO.

UN POST CONDIVISO DA @DAGOCAFO...

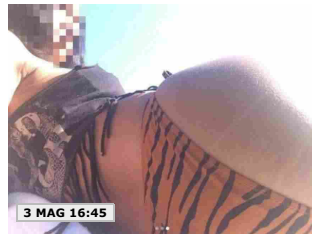
DAGO HOT

LA STORIA DI CYNTHIA NIXON, INDIMENTICABILE MIRANDA DI "SEX AND THE CITY" - VIDEO HOT - "SONO SEMPRE ANDATA A LETTO CON UOMINI, DANNY L'HO CONOSCIUTO AL LICEO, L'HO SPOSATO,...



4 MAG 09:07

LA RICONOSCETE? HA POSTATO SU INSTAGRAM UNA FOTO DEL SUO CHIAPPONE, CON I PELI IN VISTA E QUALCHE SMAGLIATURA SOTTO IL COSTUME TIGRATO - I SUOI FOLLOWER L'HANNO SUBITO BERSAGLIATA E LEI...



3 MAG 16:45

SEGRETI, CORNA, MISTERI: CHE STORIA QUELLA TRA MASSIMO BOLDI E LOREDANA DE NARDIS! - UNA "GOLA PROFONDA" RIVELA A "SPY": "BOLDI L'HA CONOSCIUTA NEI LOCALI DI...



3 MAG 12:22

BISIGNANI RECENSISCE 'LORO 1' "DOPO LE FAKE NEWS, ABBIAMO I FAKE MOVIES. IL TRIONFO DEL FALSO SE RACCONTATO BENE. INFATTI DOPO UN BATTAGE FOLLE, LE SALE SONO GIÀ VUOTE - UN...



2 MAG 16:07

DROGATA DI SESSO - ERICA GARZA, 35ENNE DI LOS ANGELES, RACCONTA LA SUA DIPENDENZA DAL PORNO: