



MITI D'OGGI MARINO NIOLA



Cosa mangiare? Non beviamoci le fake news

La pasta di sera fa ingrassare, le proteine fanno dimagrire, il maiale riscalda, i dolci fanno venire il diabete, il microonde fa male, la farina bianca è tossica, gli spinaci prevengono l'anemia, il cioccolato fa venire l'acne, i salumi anche, il caffè aumenta la pressione, la frutta secca è un superfood, quella estiva ha troppi zuccheri, gli agrumi curano il raffreddore. Sono alcune fra le tante fake news che la rete diffonde, moltiplica, viralizza. Con l'aiuto della televisione, che ha fatto dell'allarme alimentare un format di successo. Adesso un ricercatore serio come **Marcello Ticca tenta l'ardua e nobile impresa di sfatare alcuni tra i luoghi comuni più diffusi**. E li smonta uno per uno con argomenti scientifici in un prezioso volume intitolato *Miraggi alimentari. 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo* (Laterza, pp. 235, euro 15). Ovviamente l'impresa è ardua, diciamo pure disperata, vista la crescita esponenziale di paure e pregiudizi, di passioni e ossessioni, fissazioni e superstizioni, che fanno del cibo l'interfaccia sensibile del nostro rapporto con una realtà sempre più inquietante. Che produce un'insicurezza dilagante. Di cui le fake sono al tempo stesso il placebo e il nocebo. Ecco perché, come diceva Ancel Keys, il fisiologo americano testimonial della dieta mediterranea, a mettere in circolazione una bufala alimentare basta un giorno, ma per smentirla non bastano dieci anni. Eppure la sfida va raccolta se non vogliamo sprofondare in uno stato di analfabetismo digitale alla mercé di sciamani e ciarlatani. E il libro di Ticca ci dà il buon esempio. Se non altro a fine lettura vivremo più serenamente il rapporto con quel che mettiamo nel piatto.

