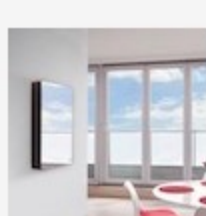
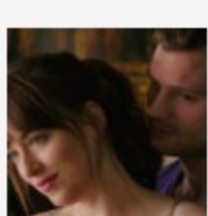


Fay



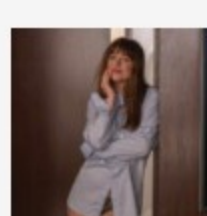
SPONSORED CONTENT
Osa: quando la caldaia entra in salotto
VF per UNICAL



SESSO
11 segnali che la vostra relazione è tossica



DIETA E ALIMENTAZIONE
I cibi da evitare la sera



SESSO
I gesti di seduzione che piacciono agli uomini

BENESSERE · DIETA E ALIMENTAZIONE

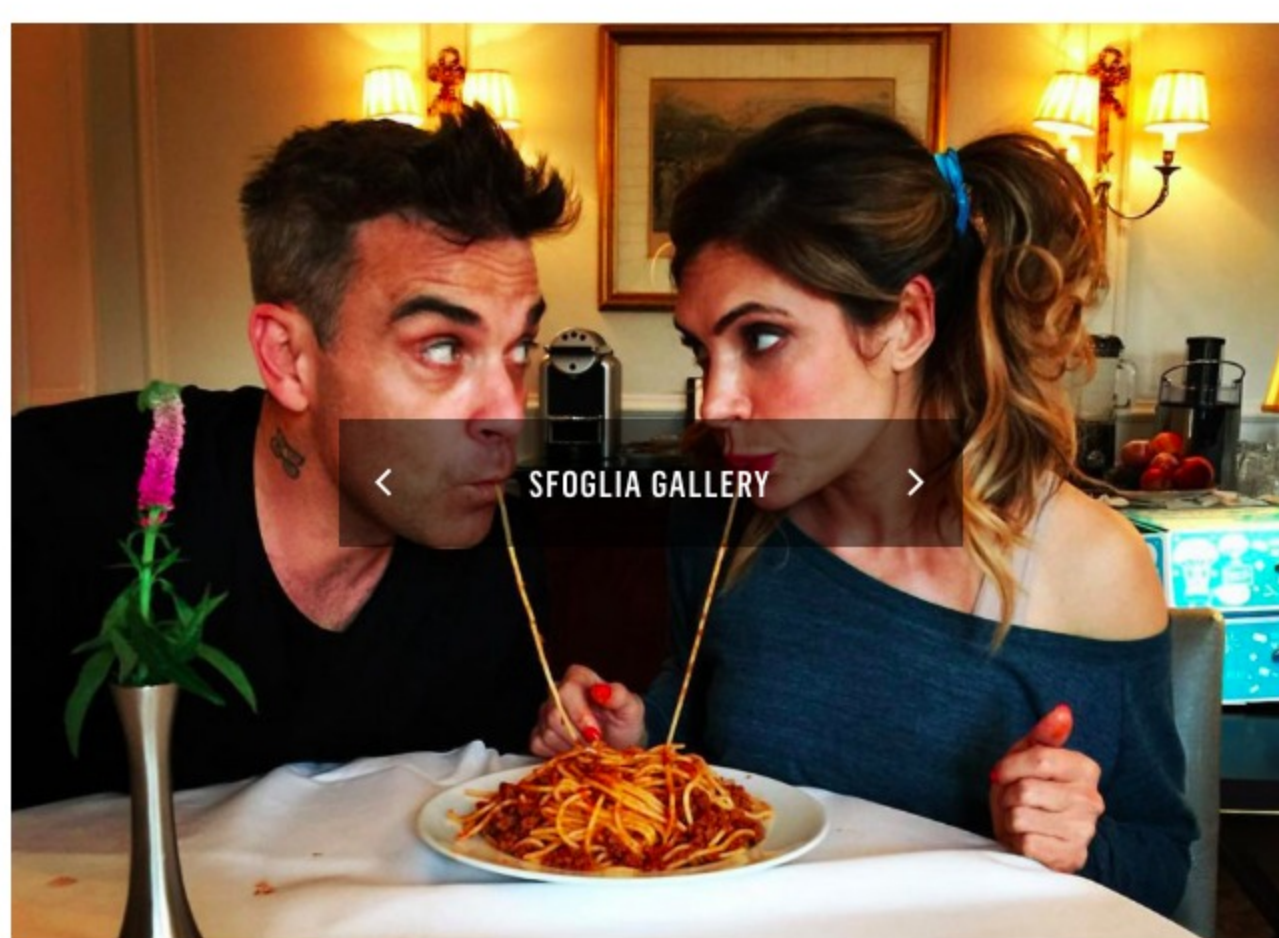
99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo

24 SEP, 2018

di MARCO TRABUCCHI



27



Siamo sicuri che mangiare la pasta di sera faccia ingrassare, che la cioccolata provochi l'acne e il pesce faccia bene alla memoria? Il Prof. Marcello Ticca sfata le più comuni bufale sul cibo.

MORE



DIRITTI
«Dovere del medico è curare, non denunciare»



SALUTE E PREVENZIONE
Cancro al collo dell'utero, l'Australia lo sta debellando con il vaccino



DIETA E ALIMENTAZIONE
I cibi da evitare la sera

Di **bufale** ne sentiamo parecchie e di qualunque tipo. E quelle **alimentari** sono le più subdole, perché radicate nel nostro immaginario quotidiano. Qualche esempio? La pasta fa ingrassare e non bisogna assolutamente mangiarla a cena. O che salumi e cioccolata provochino l'acne, o che il caffè corto sia più forte di quello lungo.

Delle vere e proprie leggende metropolitane, ma il prof. Prof. **Marcello Ticca**, uno dei massimi esperti italiani di alimentazione, medico, docente e vicepresidente della **Società Italiana di Scienza della Alimentazione**, nel suo libro dal titolo *"Miraggi alimentari. 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo"*, edito da Laterza (Pagine 256, 15,00 Euro), li chiama "miraggi, «Perché di miraggi si tratta: sono degli 'abbagli'. Si ha un abbaglio quando le cose ci appaiono diverse da come sono realmente, quando percepiamo una cosa per un'altra: in campo alimentare, questi abbagli sono numerosissimi e sono molto pericolosi».

LEGGI ANCHE

[Fake news alimentari, come si capisce se la dieta è una bufala?](#)

Nel libro sono tanti i miraggi, le informazioni, spesso false, che rimangono impresse nella mente delle persone e che le inducono a **modificare il proprio comportamento in campo alimentare**. Li conoscete, cose tipo il **vino** rosso fa buon sangue, il **fritto** fa ingrassare, bere **acqua** durante i pasti non fa bene e un alcolico a fine pasto aiuta a digerire. Tutto infondato.

Ma il Prof. smonta anche alcune credenze diffuse su **diete e digiuno, che se non praticate sotto osservazione medica sono dannose e controproducenti**. «Nel scrivere il libro – ci spiega il Prof. Ticca – ho cercato di spiegare perché e in che misura alcune credenze sono sbagliate o amplificate. Ho cercato di dare un'informazione quanto più equilibrata possibile, di dare dati e consigli pratici, facendo riferimento a studi e analisi accreditati da enti ufficiali, come l'Istituto Superiore della Sanità», spiega Ticca sul metodo usato per scrivere il suo libro.

Ma oltre alle credenze popolari bisogna fare i conti con convinzioni e abitudini sbagliate, spesso dettate da mode e marketing. Un esempio? I cosiddetti **"veleni bianchi"**. «Nel libro sfato diverse convinzioni errate su farine, zuccheri e latte bersagliate da una campagna persecutoria. Come anche le **uova** ritenute, a torto, dannose per il fegato e il colesterolo». Un insieme di fake news che modificano l'alimentazione. «L'atteggiamento sbagliato – ci spiega il Prof. Ticca – è quello di voler togliere. Gli zuccheri semplici e aggiunti, per esempio, se non superano il 10-20% delle calorie quotidiane non sono dannosi. Così anche il burro. E poi, tra le manie contemporanee nate da esigenze di marketing, ci sono gli **integratori alimentari** che se assunti a sproposito, nella maggior parte dei casi, possono portare a sindrome di ipervitaminosi».

LEGGI ANCHE

[Giornata Mondiale della Sanità, 15 bufale sulla salute](#)

Per combattere questi falsi miti l'unico modo è quello di **informare correttamente**. Spiegare – dati alla mano – che pappa reale e propoli non fanno miracoli, che gli agrumi non curano il raffreddore, che non è necessario evitare il latte da adulti, che lo zucchero di canna non è più dietetico di quello bianco, che, nella maggior parte delle volte, non è necessario assumere integratori di vitamine e sali minerali e che **"superfood"** è un termine ingannevole. Perché, puntualizza Ticca, «non esistono cibi "buoni" e cibi "cattivi" e non ci servono "supercibi", ma ci serve invece un uso corretto degli alimenti che abbiamo a disposizione». **Dieta mediterranea** docet.

Sfogliate la gallery per conoscere alcuni **falsi luoghi comuni alimentari** estrapolati dal libro *Miraggi alimentari. 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo*.

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE SANA

SALUTE

TOP STORIES



Che hit di Michael Jackson sei? Scorilo qui