

Quante idee sbagliate su che cosa **mangiamo**

Le 99 più diffuse fake-news sul cibo vengono smentite e spiegate dal vicepresidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione

Mangiare la pasta di sera fa ingrassare? Il pesce fa bene alla memoria? Cioccolata e salumi fanno venire l'acne? Di bufale alimentari se ne sentono parecchie e, complici i social network, l'amplificazione sembra inarrestabile. «Chiunque si sente in grado di pontificare sull'alimentazione, considerato un argomento "leggero" e presentare una esperienza personale come verità assoluta, ma è un atteggiamento totalmente antiscientifico» spiega Marcello Ticca, medico, specialista in Scienza dell'Alimentazione, vicepresidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione, che alle fake news relative al cibo ha dedicato un libro: «Miraggi alimentari, 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo». Se ne parlerà, fra l'altro, a nel corso di «Roma ExpoSalus and Nutrition», la manifestazione dedicata alla salute, al benessere e alla qualità della vita in programma alla Fiera di Roma dall'8 all'11 novembre.

Nel libro sono riportate le tante informazioni false che spingono le persone a cambiare il proprio atteggiamento alimentare. Qualche esempio? Le credenze salutiste che classificano i cibi in buoni e cibi cattivi «Non esistono, serve invece un uso corretto degli alimenti che abbiamo a disposizione», si precisa), le uova ritenute, a torto, dannose per il fegato e il colesterolo, l'atteggiamento sbagliato del voler a tutti i costi togliere tutto lo zucchero dalla dieta, il credere che bere durante i pasti faccia male oppure che gli agrumi curino il raffreddore. In alcuni casi si tratta di suggerimenti innocenti, in altri casi di promesse miracolose che rischiano di compromettere il nostro benessere e la nostra salute.

«L'unico modo per combattere a correggere i luoghi comuni è informare in modo corretto: non espongo le mie idee, ma provo a spiegare in modo semplice come stanno davvero le cose con documenti ufficiali delle autorità scientifiche, fornendo anche una serie di dati e di consigli pratici». Eccone alcuni.

Cioccolata e salumi fanno venire i brufoli

Con buona pace degli amanti di cioccolato e salumi questi alimenti non farebbero venire i brufoli: almeno nessuno studio scientifico lo proverebbe, contrariamente a quanto sostengono le dicerie. Inoltre la cioccolata non contiene nessuna sostanza capace di influire sensibilmente sugli equilibri ormonali che provocano l'acne. Stessa cosa vale per i salumi. Certo, bisogna essere moderati nelle quantità

altrimenti sono altri i problemi di salute che subentrano!

Pesce e fosforo, un aiuto per la memoria

Prima di tutto va precisato che non è vero che il pesce sia particolarmente ricco di fosforo. Carne, legumi, formaggi, frutta secca e crostacei ne contengono quantità nettamente più elevate. Inoltre non esiste alcuna correlazione fra l'assunzione di questo minerale e il miglioramento delle capacità mnemoniche.

Le uova sono pesanti da digerire

La critica della scarsa digeribilità delle uova è sostanzialmente infondata e immotivata. Se prendiamo come termine di confronto la velocità di svuotamento gastrico possiamo constatare che due uova crude o alla *coque* lasciano lo stomaco in due ore, due uova sode in tre. Per digerire una tazza di caffelatte servono un paio di ore, tre per una normale porzione di carne. Insomma le uova, purché non siano cotte troppo, non presentano particolari problemi di digeribilità.

La pappa reale è ricca di nutrienti

La pappa reale è il nutrimento dell'ape regina: a lei fa benissimo, ma fa bene anche agli esseri umani? Questa sostanza contiene nutrienti che normalmente troviamo negli alimenti che consumiamo e non è mai stato provato

scientificamente alcun particolare effetto sul nostro organismo. Inoltre conviene fare attenzione perché in Italia circolano notevoli quantità di pappa reale prodotta in Cina che costa assai meno ma è spesso fortemente contaminata da cloramfenicolo, un antibiotico vietato in Europa perché sospettato di essere genotossico, ossia capace di alterare il Dna.

Sono sovrappeso perché ho le ossa pesanti

In realtà le dimensioni dello scheletro non hanno molto a che fare con il peso: le ossa rappresentano circa 14 chili in una persona che ne pesa 70 e i valori medi oscillano tra i 10,5 ai 12,5 chili, a seconda della statura. Inoltre la variabilità tra una persona e l'altra, o fra uomo e donna, non supera i due chili. Quindi, se una persona è in sovrappeso, le ossa c'entrano poco.

Solo la banana ti dà tanto potassio

Vero, la banana con i suoi 350 milligrammi di potassio ogni 100 grammi, ne è particolarmente ricca. Ma i kiwi ne contengono 400 mg, le patate 570 mg, gli spinaci 530 mg, le arachidi 680 mg e frutta come albicocche, pompel-

mo, pesche ne hanno fra i 250 e i 330 mg, più o meno come la banana.

Per una frittura leggera serve poco olio

E un'idea sbagliata, anche se apparentemente logica. Per avere un prodotto finale che assorba meno olio e risulti più leggero il trucco è

immergere l'alimento da friggere in una quantità notevole di olio che non deve superare i 180°. La crosta che si forma, oltre a rendere la frittura croccante, è impermeabile e impedisce che il cibo si impregni di olio.

Cristina Marrone

© RIPRODUZIONE RISERVATA

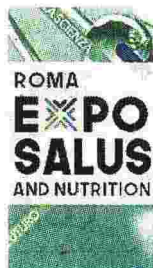
Il libro



Pregiudizi, menzogne, false credenze: il mondo della nutrizione ne è pieno. Nel libro di Marcello Ticca, specialista dell'Alimentazione «Miraggi alimentari, 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo» (Editori Laterza, 235 pagine, 15 euro) vengono smentiti i luoghi comuni con evidenze scientifiche, per vivere con serenità il rapporto con il cibo

L'evento

Roma Exposalus and Nutrition
Appuntamento dall'8 all'11 novembre



Se la vita media aumenta, non è così per la salute. L'80% degli over 65 ha almeno una patologia cronica, il 50% è affetto da una o più malattie. Per questo è necessario unire le forze per diffondere la cultura della salute e i corretti stili di vita, per passare dalla cura alla prevenzione. È l'obiettivo di «Roma Exposalus and Nutrition» manifestazione ideata da Fiera Roma con la collaborazione di Formedica dove tra l'8 e l'11 novembre sono in programma visite e dibattiti

dalla doppia anima: da una parte sarà predisposto un padiglione per il pubblico con spazi dimostrativi, educativi e interattivi (ingresso gratuito); dall'altra sarà allestita un'area per medici, studenti e operatori sanitari con tavole rotonde dedicate alla salute a 360 gradi con la collaborazione di esperti di medicina, scienza, ricerca e nutrizione. Convegni, approfondimenti e cooking class aiuteranno a fare luce sulle tematiche della salute, anche attraverso il cibo.

Le differenze fra i tre principali tipi di caffè

Al contrario di quanto si può credere, il caffè all'americana contiene il doppio di caffeina rispetto all'espresso



Fonte: Miraggi alimentari, 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo, Marcello Ticca - Corriere della Sera



L'esperto risponde

alle domande dei lettori su diete e alimentazione all'indirizzo forumcorriere.corriere.it/nutrizione



Per saperne di più sulla nutrizione e i corretti stili alimentari www.corriere.it/salute/nutrizione

Rischi

Le false informazioni possono essere innocenti ma a volte minacciano la salute