



Falsi miti alimentari: riabilitiamo il fritto (e persino il glutine). Un nutrizionista smonta le fake news su FqMillenniuM

di F. Q.

I consigli (scientificamente fondati) di Marcello Ticca, autore del libro "Miraggi

*Attualità**Cinema**Musica**Ritratti**Cultura**Viaggi**Stile**Televisione**Cucina**Donne**Sesso & Volentieri**Festival di Cannes*

Segui FQ Magazine su:

**Immobiliare.it**
Oltre 1.200.000 annunci di case in vendita e in affitto. Trova quella giusta per te sul portale N.1 in Italia

DALLA HOMEPAGE

Due giugno, prima uscita per il governo Conte Mattarella: "Uguaglianza e rispetto dei diritti"

alimentari", sul numero del mensile diretto da Peter Gomez attualmente in edicola. Contro "mode, settarismi, sedicenti salutisti" che diventano popolari grazie al web

di F. Q. | 2 giugno 2018

COMMENTI ()



Più informazioni su: Dieta, Dimagrire, Frittura, Nutrizione

Le uova sono indigeste e fanno male al fegato: peccato che non sia vero. Il latte magro contiene meno calcio: affermazione incauta, ne contiene di più. La pasta di sera fa ingrassare: falso. E via e via, fino ad arrivare a "99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo". Il manifesto contro le **fake news a tavola** si intitola *Miraggi alimentari* (Laterza) di Marcello Ticca, medico nutrizionista, fra i padri delle "linee guida per una sana alimentazione italiana". In una lunga intervista a *FqMillennium*, il mensile diretto da **Peter Gomez**, Ticca sfata i miti che spesso regolano la nostra alimentazione, in nome della salute e della forma, senza però poggiare su alcuna base scientifica. Ecco qualche, tanto per restare in tema, "assaggio". [L'intervista completa su FqMillennium attualmente in edicola.](#)

"Siamo vittime dell'eccesso. Non che vada tutto male, anzi: siamo più consapevoli rispetto al passato, ci informiamo di più, ma se le cosiddette credenze popolari perdono peso, il loro posto è preso da una miriade di nuovi luoghi comuni, alimentati da mode, settarismi, **sedicenti salutisti** e diffusi senza prove scientifiche dal web. Ecco perché bisogna fare chiarezza su molti falsi miti e su molti stereotipi."

"È chiaro che abusare dei **fritti**, soprattutto di quelli fatti senza cambiare l'olio e senza controllare la temperatura, espone a rischi anche seri. Ma se una volta ogni tanto ti prepari il fritto a casa, tagli quel che vuoi friggere in parti piccole in modo che il tempo di cottura risulti abbreviato, usi olio abbondante (è sbagliata l'idea che il fritto più leggero si faccia con poco olio) e buono (soltanto l'olio d'oliva e quello di arachidi, che hanno il punto fumo più elevato) e, soprattutto, hai una buona friggitrice con il termostato, che ti impedirà di superare i 180 gradi, che problema c'è? Se lo facciamo a regola d'arte, il fritto non conterrà più del 7-10 per cento di grassi. Ci sono molti cibi ben più calorici".

"L'elenco delle convenzioni errate è lungo. Che i **cibi surgelati** siano più poveri di quelli freschi, che bere acqua nei pasti faciliti la ritenzione idrica, che per dimagrire occorra **abolire i grassi e i carboidrati**, che la cottura a microonde sia dannosa (è la più sicura, assieme a quella al vapore), che il caffè decaffeinato, il sale iodato, la **farina bianca** siano tossici, pure follie senza fondamento".

"Le mode salutistiche in voga vantano le proprietà curative

POLITICA

POLITICA

Conte e ministri giurano, via al governo Tria: "Nessuno vuole l'uscita dall'euro" **Diciannove ministri, 5 donne: la squadra**

ZONAEURO

Governo M5S-Lega, così Der Spiegel assolve gli elettori italiani e condanna i politici. Ma anche gli errori d'Europa

Segui ilfattoquotidiano.it



(aiuterebbero nelle malattie respiratorie, stimolerebbero il sistema immunitario e avrebbero proprietà toniche) delle **bacche di goji**, provenienti dal Tibet e dalla Cina. E in effetti hanno una buona quantità di antocianine, che sono polifenoli antiossidanti, di quell'altro antiossidante che è il licopene, oltre a fibra, vitamine e minerali. Niente che non si trovi, e meglio, in tutta la frutta e gli ortaggi rosso-viola, dai frutti di bosco alle fragole ai pomodori”.

“Quanto agli alimenti privi di **glutine**, va fatta una premessa: per la buona salute dei celiaci sono stati e rimangono indispensabili. Ma per gli altri? Gli alimenti gluten-free non fanno perdere peso, perché hanno un contenuto di grassi doppio rispetto al pane normale. E inoltre, rispetto a quelli con il glutine, sono più poveri di fibre e di vitamine”.

di F. Q. | 2 giugno 2018

COMMENTI ()



ARTICOLO PRECEDENTE



I frati di Grimbergen vogliono tornare a fare birra. Ma cosa si nasconde davvero sotto la schiuma?

Gentile lettore, la pubblicazione dei commenti è sospesa dalle 20 alle 9, i commenti per ogni articolo saranno chiusi dopo 72 ore, il massimo di caratteri consentito per ogni messaggio è di 1.500 e ogni utente può postare al massimo **150 commenti alla settimana**. Abbiamo deciso di impostare questi limiti per migliorare la qualità del dibattito. È necessario attenersi **Termini e Condizioni di utilizzo del sito (in particolare punti 3 e 5)**: evitare gli insulti, le accuse senza fondamento e mantenersi in tema con la discussione. I commenti saranno pubblicati dopo essere stati letti e approvati, ad eccezione di quelli pubblicati dagli utenti in white list (vedere il punto 3 della nostra policy). Infine non è consentito accedere al servizio tramite account multipli. Vi preghiamo di segnalare eventuali problemi tecnici al nostro supporto tecnico La Redazione



Entra nel Fatto Social Club e scopri i vantaggi

Entra come
SOSTENITORE

Entra come
PARTNER

Entra come
SOCIO DI FATTO

ENTRA NEL FATTO SOCIAL CLUB

Editoriale il Fatto S.p.A. C.F. e P.IVA 10460121006

© 2009-2018 Il Fatto Quotidiano | Privacy | Fai pubblicità con FQ | Termini e condizioni d'uso | Redazione | Scrivi alla Redazione | RSS | Aiuto | Ufficio abbonamenti | Archivi

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.