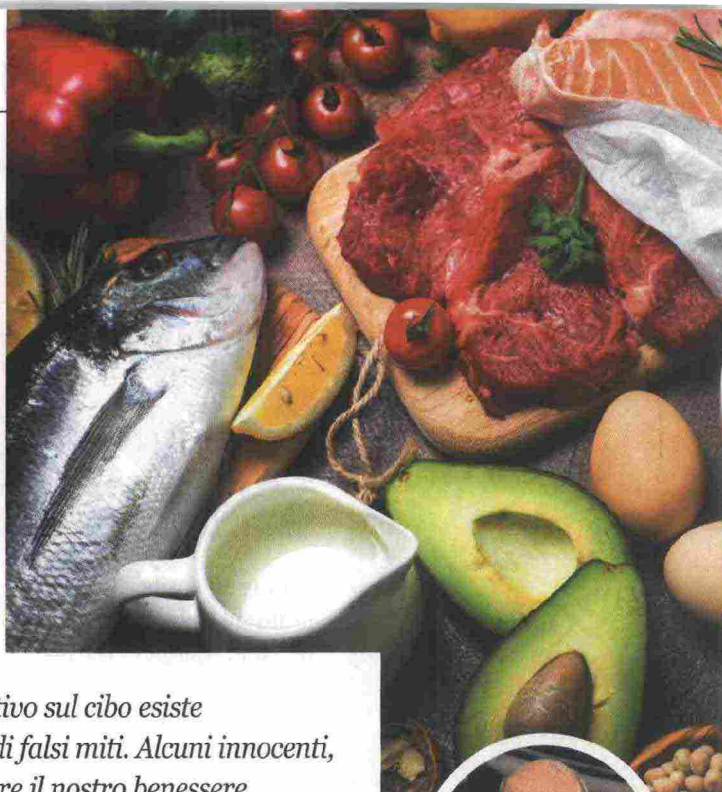


SCIENZE ALIMENTAZIONE



+

FALSA INFORMAZIONE

ALIMENTAZIONE Ma è vero che...?

«L'alimentazione quanto a miti fasulli supera ogni record per quantità, varietà e indistruttibilità di invenzioni, sempre nuove e sorprendenti. È doveroso non accettare passivamente i luoghi comuni e correggerli. Ciò attraverso l'informazione istituzionale acclarata, affidabile e scientificamente corretta», afferma il professor Ticca.

Per contrastare le bufale alimentari e non solo si sono mobilitati online - attraverso i rispettivi portali web - l'Istituto Superiore di Sanità (<https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti-e-bufale/1-alimentazione>) e la Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e Odontoiatri (<https://dottoremaeveroche.it/>).



Nell'immaginario collettivo sul cibo esiste una sconfinata varietà di falsi miti. Alcuni innocenti, altri in grado di assediare il nostro benessere

LE BUGIE NON SI MANGIANO!

di Paola Stefanucci

IN TEMA DI (SANA) ALIMENTAZIONE OGNUNO ORMAI, PUR SENZA COMPETENZA NÉ TITOLO, DICE LA SUA. Ovunque, a (s) proposito.

Così proliferano convinzioni errate sulle presunte virtù benefiche o malefiche di questo o di quel piatto, oltre a mode vane o nocive per la nostra sanità. Allora come orientarsi nella pletora di informazioni mediatiche - spesso ondivaghe e contraddittorie - su alimenti e diete?

Lo abbiamo chiesto a Marcello Ticca, vicepresidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione e autore del volume *Miraggi alimentari. 99 idee sbagliate su cosa*

e come mangiamo, pubblicata dagli Editori **Laterza**.

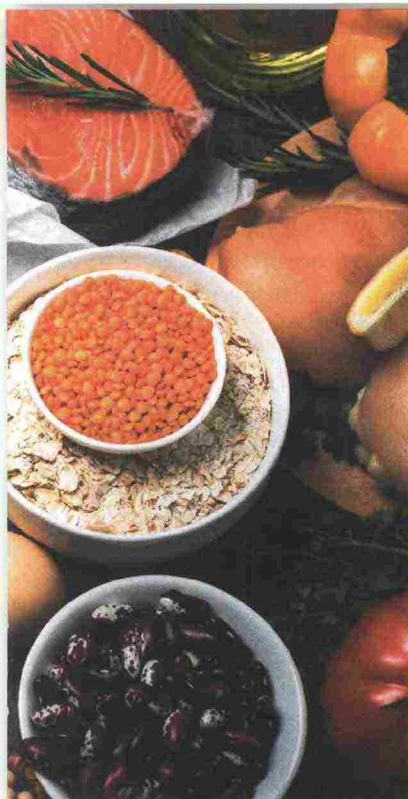
Professor Ticca, innanzitutto perché ci sentiamo tutti "esperti" di alimentazione?

Per l'interesse che suscita in noi il cibo, un bisogno primario col quale ci confrontiamo ogni giorno e più volte al giorno. E per la percezione, talvolta vissuta con una sensibilità esagerata, dello stretto rapporto tra ciò che mangiamo e il nostro benessere. Ciononostante, l'alimentazione viene considerata un argomento leggero, banalizzato ed alla portata di tutti e sul quale chiunque, pur essendo privo di una preparazione specifica,

Marcello Ticca, vicepresidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione

si sente in diritto di avanzare le proprie idee personali, senza pagare dazio. Mentre nessuno si azzarderebbe ad esprimersi con leggerezza su un tumore o su un problema cardiaco, sul cibo invece chiunque presenta le proprie opinioni come verità indiscutibili, incoraggiato anche dal proliferare in Tv di chef travestiti da nutrizionisti. Ciò contribuisce alla nascita e alla diffusione esponenziale - anche grazie al web - di tante bizzarre leggende alimentari, vecchie e nuove, che attecchiscono tenacemente ad ogni livello culturale.

Il catalogo di bugie è sterminato...



+ SPESSO L'ALIMENTAZIONE VIENE CONSIDERATA IN MANIERA SUPERFICIALE, BANALIZZATA E ALLA PORTATA DI TUTTI. INOLTRE, MOLTI - ANCHE SE PRIVI DI UNA SPECIFICA PREPARAZIONE - SI SENTONO IN DIRITTO DI AVANZARE LE PROPRIE IDEE

Sì, purtroppo. Dal bicchiere di vino che equivarrebbe ad un farmaco al limone che disinfetterebbe i frutti di mare, ma invece può costare pericolose tossinfezioni, alla cioccolata che acuirebbe il fenomeno dell'acne: di favole ne circolano tante, anche con il potenziale effetto di far sparire dalla nostra mensa alimenti importanti.

Ad esempio?

Il latte che, chissà perché, non andrebbe bevuto da adulti, o le uova che aumenterebbero il colesterolo. O il glutine, che andrebbe evitato, chissà perché, anche se non si è celiaci; perché si pensa che una dieta senza glutine sia dimagrante e salutare. Un'illusione: i prodotti liberati dal glutine - salvavita per i malati di celiachia - contengono molte proteine in meno rispetto a quelli di partenza, ma anche più grassi e perciò non promuovono nessuna perdita di peso. Ma danni al portafoglio, sì: infatti i cibi

“senza” costano di più rispetto a quelli tradizionali.

I prodotti light sono davvero utili per eliminare i chili superflui?

In teoria sì, in pratica no. In un regime dietetico ben sorvegliato se di un formaggio light prendo la giusta porzione, ottengo l'agognata riduzione di calorie. Ma in molte persone si instaura un meccanismo psicologico che porta a consumarne una quantità maggiore: “È light, me ne posso concedere un po' di più”.

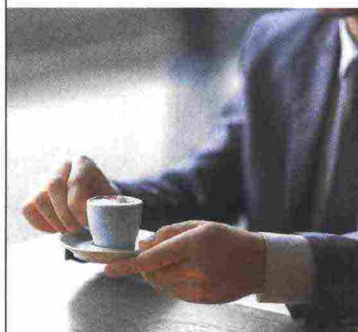
Il successo degli integratori è meritato?

Solo in parte. In linea generale, chi si nutre correttamente non ne ha bisogno. Il loro uso è consigliato in presenza di specifiche carenze (ferro, acido folico, vitamina B12 o vitamina D...), ma sempre sotto controllo medico. Facilmente accessibili e sostenuti da

massicce campagne pubblicitarie, gli integratori sono i prodotti più adatti per creare gli eccessi. La libera vendita conferisce loro una discutibile apparenza di innocuità. La ricerca scientifica e l'epidemiologia ci hanno insegnato che i benefici sulla salute che si ottengono dall'alimento inteso nella sua complessità di nutrienti e di varie sostanze bioattive, così come la natura ce lo propone, sono superiori agli effetti del singolo principio isolato e messo in commercio come tale.

Infine, che cosa ci rende così vulnerabili alle “bufale alimentari”?

La causa è da ricercarsi nel cattivo rapporto che abbiamo con la Scienza - un difetto culturale del nostro Paese - e nella insufficienza dell'educazione alimentare che viene messa in opera a vantaggio della popolazione, sia a livello scolastico sia attraverso i canali istituzionali.



VERO O FALSO

MITI INOSSIDABILI

Alt alle frottole!

Sfatiamo con il professor Marcello Ticca alcuni miti - inossidabili - sull'alimentazione.

Lo zucchero di canna rispetto allo zucchero bianco è meno calorico?

Quanto a calorie sono identici.

Il gelato è un alimento completo?

Non esistono alimenti completi (ovvero, che contengano tutti i nutrienti necessari) né in natura né come prodotti trasformati. Il gelato, con le sue 300/350 calorie, rappresenta un'occasionale “fuori pasto” o un fine pasto. Non può sostituire il pasto principale, se non in rare occasioni.

La frutta non va consumata a fine pasto?

La frutta fresca può essere mangiata sempre. A fine pasto, anzi, comporta numerosi vantaggi, dalla sazietà alla fornitura di antiossidanti nel momento in cui servono di più, fino al miglioramento dell'assimilazione del ferro. Nei rari casi di dispepsia gastrica è consigliabile consumarla lontano dai pasti, ma non va esclusa dalla dieta.

Ananas e pompelmo sono frutti brucia-grassi?

No. Fanno bene, ma non fanno dimagrire.

Aglio e cipolla sono un toccasana per il cuore?

Sono spezie insaporenti, utili a ridurre il consumo di sale - la cui assunzione supera mediamente di dieci volte il fabbisogno giornaliero (1 gr). Ma per ottenere un minimo effetto favorevole per la pressione arteriosa e la colesterolemia, ad esempio, dovremmo ingerire quantità non raggiungibili sul piano pratico.

Il caffè fa male?

Fino a tre/quattro tazzine al giorno sono consentite senza problemi alla massima parte delle persone.