



Attualità

People

Intrattenimento

Benessere

Piaceri

Cucina

Oroscopo

Video

Posta



ABBONATI Edizione cartacea o digitale.

OGGI

Accedi

Registrati

IL SITO DEGLI ITALIANI

I nostri video



Ilary Blasi, lontana dai gossip, relax a bordo piscina in Tanzania

BENESSERE - DIETE



18 LUGLIO 2022

Dieci falsi miti della dieta: le fake news da evitare sulla tavola

DI VINCENZO SANSONETTI

CONDIVIDI



I consigli e le risposte di Alessandro Pini, autore di Dimagrire senza patire. Manuale per una alimentazione intelligente, e docente di Biochimica metabolica all'Università di Siena, per smascherare tante "notizie false" sull'alimentazione

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

075777



“Non mi occupo abitualmente di alimentazione, ma di biotecnologie. L’interesse per ciò che mangiamo e sul rapporto tra cibo e benessere è nato dalle richieste dei miei studenti, preoccupati di rimanere in forma e perdere peso”. Il professor Alessandro Pini, 55 anni, è un luminare che insegna Biochimica metabolica all’Università di Siena, autore di decine di pubblicazioni scientifiche. È in libreria in questi giorni un suo testo destinato al grande pubblico, *Dimagrire senza patire. Manuale per una alimentazione intelligente* (Cantagalli), ricco di consigli, con l’obiettivo di “rimettere le cose a posto” e smascherare tante fake news, perché “oggi chiunque dà suggerimenti di natura alimentare solo perché ne ha sentito parlare in tv o, peggio, si è informato sui social, dove si scrive di tutto senza un briciolo di competenza”. Per questo negli ultimi anni sono nati una serie di miti sull’alimentazione “che nel migliore dei casi sono semplicemente dei falsi, ma possono essere addirittura dannosi”. Per concessione dell’Editore, riprendiamo alcuni stralci del capitolo “I miti alimentari e gli errori comuni”, nato dall’elaborazione di fonti autorevoli, come il manuale *Alimentazione e salute*, presente nel sito web della Fondazione Umberto Veronesi.



Sudare molto fa dimagrire.

FALSO. Il sudare di per sé non è collegato a consumare calorie. Per esempio fare una sauna, pur essendo una attività che molti possono trovare piacevole per il senso di rilassatezza che comporta, fa sudare moltissimo, ma non fa bruciare nessuna caloria. [...] Stessa cosa quando si suda molto d’estate, perché è semplicemente più caldo. Si suda, ma non si dimagrisce affatto. Quando il sudore deriva da una attività fisica allora sì che consumiamo energia [...] Se non si fa movimento non si consuma energia.

Mangiare cibi senza glutine è salutare.



FALSO. [...] il glutine non è dannoso in soggetti sani, ma solo nelle persone che essendo di fatto allergiche a questa proteina non ne sopportano il consumo. Privarsi degli alimenti contenenti glutine, per le persone sane, è un danno perché limitano enormemente l'introduzione di molti cereali che contengono vitamine e fibre utili al buon funzionamento del nostro organismo.

Consumare troppo pesce è rischioso a causa del mercurio in esso contenuto.

FALSO. Pur essendo vero che alcune specie di pesce sono maggiormente contaminate da mercurio, un elemento molto tossico per tutti gli esseri viventi, i livelli di questo metallo nei pesci che consumiamo abitualmente non sono così alti da consentire un accumulo di mercurio potenzialmente dannoso.

La pasta fa ingrassare.

FALSO. La pasta fa ingrassare solo se viene mangiata in quantità eccessive, perché in questo caso tutti gli zuccheri che non usiamo a scopo energetico vengono trasformati in grassi. Le fonti di glucosio sono la principale sorgente di energia che possiamo ottenere dai cibi, quindi non devono essere eliminate dal nostro regime alimentare.

Lo zucchero di canna è più salutare di quello bianco.

FALSO. Non esiste studio scientifico che abbia dimostrato questo. Lo zucchero bianco è di questo colore perché è più puro dello zucchero di canna, che invece è giallo perché contiene residui di lignina e altri composti derivati dalla pianta da cui si estrae. Quindi, a parità di peso, nello zucchero di canna c'è semplicemente meno zucchero.

I prodotti del contadino sono più genuini e sicuri.

FALSO. I prodotti della grande distribuzione provengono da una serie di controlli molto rigidi che consentono ai cibi che finiscono sulla nostra tavola di avere dei livelli di sicurezza alimentare altissimi, che mai in passato erano stati raggiunti. [...] I prodotti che non provengono da questa filiera, e che quindi non hanno i livelli di controllo sopra descritto, potrebbero avere contaminanti chimici e biologici che i suddetti accertamenti riescono a tenere al minimo proprio per salvaguardare la nostra salute.

I cosiddetti cibi sani si possono consumare senza limitazione.

FALSO. Alcuni cibi che certamente sono molto salutari come l'olio extravergine di oliva o certi tipi di frutta secca o di semi di vario tipo che forniscono grassi essenziali e vitamine, se consumati senza controllo forniscono molte calorie e possono farci ingrassare. Anche certi tipi di frutta fresca forniscono molta energia perché contengono molti zuccheri o addirittura grassi, oltre che fibre. Quindi attenzione al consumo eccessivo di avocado (che contiene grassi), mele, banane e cocco.

L'olio di palma è dannoso alla salute.

FALSO. L'olio di palma è un prodotto ottenuto dai frutti e dai semi della palma e possiede delle proprietà organolettiche non molto differenti da



molti oli in commercio. Siccome possiede una percentuale più elevata di grassi saturi rispetto agli altri oli è molto utilizzato per fare le margarine utilizzate nei prodotti dolciari di fabbricazione industriale. Come tutti i grassi in genere, se consumato con ragionevole moderazione, non è assolutamente dannoso per il nostro organismo.

I conservanti alimentari sono pericolosi per la salute.

FALSO. Esistono molti tipi diversi di conservanti e additivi alimentari autorizzati dall'agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA). Nessuno di questi è dannoso per la salute. I conservanti vengono usati perché gli alimenti, nel giro di poche ore o giorni, vanno incontro a degradazione e sono facilmente contaminati da agenti patogeni, perdendo le proprietà nutrizionali e diventando rischiosi per la nostra salute. I conservanti servono a rallentare il processo di degradazione del prodotto salvaguardandolo da possibili contaminazioni, e quindi mantenendolo sicuro per un periodo di tempo più lungo.

L'acqua del rubinetto non dovrebbe essere bevuta.

FALSO. L'acqua del rubinetto è perfettamente potabile, contenendo una quantità di contaminanti chimici e biologici di fatto insignificante. Come in tutte le acque, comprese quelle in bottiglia, anche in quella di rubinetto vi è presente una serie di composti che ne determinano alcune proprietà, come la cosiddetta durezza, cioè la presenza di sali minerali che derivano dalle sorgenti. In alcuni casi nell'acqua del rubinetto si trova una certa concentrazione di cloro, usato per azzerare la possibile contaminazione da microbi, ma la quantità totale di questo elemento è sempre entro i limiti consentiti per poter bere l'acqua senza alcun rischio. In questo caso il sapore può non piacere ma non significa che faccia male.

Vincenzo Sansonetti

COMMENTA 

Oggi ©RIPRODUZIONE RISERVATA

TAG: dieta,dimagrimento,fake news

Video in Evidenza

Ilary Blasi, lontana dai gossip, relax a bordo piscina in Tanzania