



STOP ALLE FAKE NEWS FERMIAMO IL TERRORISMO A TAVOLA

1. Non esistono alimenti 'buoni' o 'cattivi'
2. Uno studio scientifico non basta a fare una 'verità scientifica'...né tantomeno un articolo di giornale
3. Gli alimenti miracolosi non esistono
4. Le diete miracolose non esistono
5. Gli Chef non sono Nutrizionisti
6. La Nutrizione non è uno show

STOP FOOD
FAKE NEWS

CON IL PATROCINIO DI:



1. Non esistono alimenti 'buoni' o 'cattivi'

Molti dei falsi miti sull'alimentazione basano la loro viralità proprio su questa semplicistica dicotomia tra alimenti, facendo dimenticare che è solo la dieta (intesa come alimentazione e stile di vita) nel suo insieme a fare la differenza per la salute. Per questo, ciò che conta davvero è che gli alimenti consumati ogni giorno siano vari, assunti nella giusta quantità e con la frequenza di consumo appropriata. Il modello a cui ispirarsi con fiducia per non sbagliare è quello della Dieta mediterranea che prevede, ad esempio, il consumo quotidiano di frutta, verdura e cereali integrali, un'alternanza di proteine vegetali e animali e, più raramente nella settimana, i dolci.

2. Uno studio scientifico non basta a fare una 'verità scientifica'... né tantomeno un articolo di giornale

Spesso le news di maggior successo sono quelle che presentano i benefici o i danni di un determinato alimento, o quelle che danno l'illusione che basti una nuova magica abitudine a cancellare ogni rischio o a garantire miracoli. Il rapporto tra alimenti, nutrizione e salute, invece, è ben più complesso: non è semplice isolare gli effetti del cibo sulla salute rispetto a numerosi altri fattori che la influenzano, dall'ambiente allo stile di vita... Per questo, la 'verità scientifica' in Nutrizione è un concetto dinamico e in continua evoluzione, che può tenere conto dei risultati di studi singoli ma non può esserne direttamente condizionato. Non di rado capita, per di più, che gli articoli di giornale riprendano con enfasi sensazionalistica i risultati degli studi, contribuendo ad una conoscenza distorta o solo parziale dell'argomento.

3. Gli alimenti miracolosi non esistono

Le proprietà antitumorali o antidiabetiche, dimagranti o antinfiammatorie ascritte a particolari alimenti o famiglie di alimenti, anche se dimostrate scientificamente da studi e ricerche, sono solitamente riferite a particolari sostanze bioattive contenute al loro interno (non all'alimento in sé) e in quantità impossibili da raggiungere con l'alimentazione. Del resto, molti farmaci o parafarmaci derivano proprio da sostanze bioattive estratte da vegetali.

4. Le diete miracolose non esistono

O meglio, ne esistono molte e alla moda... il problema è che non funzionano: interventi 'lampo' che promettono traguardi importanti per il peso corporeo, riguardano soprattutto una perdita di fluidi, che saranno prontamente recuperati con un effetto yo-yo deleterio per il metabolismo. Tempo e determinazione, la giusta 'dose' giornaliera di attività fisica, oltre al supporto di specialisti, sono imprescindibili per ottenere risultati duraturi nel tempo e una corretta impostazione alimentare da poter seguire anche dopo la dieta.

5. Gli Chef non sono Nutrizionisti

Entrambe le professioni hanno a che fare con il cibo e l'alimentazione, ma un Nutrizionista e uno Chef hanno conoscenze e competenze completamente diverse, così come diverso è l'obiettivo del loro lavoro: uno Chef non è tenuto a realizzare piatti bilanciati, né tantomeno a rispettare determinate porzioni. Non basta che una pietanza sia a base di vegetali o povera di grassi per essere definita 'salutare', per cui è sempre raccomandabile prendere con le pinze dichiarazioni di questo genere e confrontarsi con uno specialista in Nutrizione su argomenti di salute appresi da personale non addetto ai lavori.

6. La Nutrizione non è uno show

La spettacolarizzazione della dieta è ormai una moda: articoli di giornali, palinsesti TV e pagine social sono densi di 'nutrizionisti' in senso lato che si ergono a guru predicando diete particolarmente eccentriche, che puntano tutto (o al contrario bandiscono) uno o più alimenti. Ma la Nutrizione non può essere 'semplificata' per diventare un pretesto per una gara di ascolti, per vendere libri o per collaborare con più redazioni. Puntare il dito contro un alimento, un ingrediente o un nutriente in particolare è una dannosa scorciatoia che contribuisce a far perdere la giusta visione d'insieme dell'alimentazione e può portare a diete sbilanciate o a carenze nutrizionali nel lungo periodo. Soltanto il medico o lo specialista, in caso di particolari patologie, può prescrivere specifiche restrizioni dietetiche. Nel resto dei casi vale sempre la regola che "non esistono alimenti 'buoni' o 'cattivi'".

Segnalaci anche tu le 'bufale' più preoccupanti in ambito nutrizione!

Raccontacele con una foto o un video, taggando NutriMI sui social o inviando i tuoi contributi su nofake@nutrimi.it.