



## Cibi miracolosi e diete “fai da te”: ecco come nascono le fake news alimentari

di REDAZIONE

sabato 14 aprile 2018 - 15:20



Facebook



Twitter



Google+



LinkedIn

A- A- A+

Si scrive “fake food news”, si legge bufala in ambito nutrizionale, e per combattere i falsi miti su cibi miracolosi e fantasmagoriche diete “fai da te” nasce un progetto emblematicamente battezzato *Food-MythBusters*. Vediamo cos’è. E allora, dallo zenzero per curare il raffreddore e purificarsi, alle bacche di Goji per fare il pieno di antiossidanti, sono in molti a credere che alcuni alimenti possano fare miracoli, oppure a ritenere che altri cibi, da sempre fondamentali per la dieta Mediterranea, siano improvvisamente diventati nemici della linea. Così come non mancano moltissimi esempi di diete “fai da te”, come quelle in cui vengono messi al bando i carboidrati a cena, o regimi alimentari pseudo-scientifici, come quella dei gruppi sanguigni.

## Come nascono le fake news alimentari

Tante, forse troppe le "fake news" alimentari emerse dal progetto *Food-MythBusters* che, grazie a un team di professionisti della salute, vuole raccogliere e smentire con un approccio scientifico le *fake food news*. Sul sito ufficiale **nutrimi.it**, sezione *foodmythbusters*, è stato reso pubblico il manifesto del progetto che si riassume in alcuni semplici punti: «Non esistono alimenti "buoni" o "cattivi", uno studio scientifico non basta a fare una "verità scientifica", gli alimenti e le diete miracolosi non esistono, la nutrizione non è uno show né deve essere indicata dagli chef». E allora, durante la XII edizione di *NutriMI*, è stata presentata un'analisi dei primi tre mesi di attività del progetto attraverso una *overview sui temi più rilevanti che sono emersi anche grazie a una serie di interviste realizzate a Milano ad oltre 100 consumatori*. Secondo gli esperti i risultati dell'indagine condotta sono sintomatici della **preoccupante tendenza a costruire le proprie scelte alimentari sulla base di notizie senza alcun fondamento scientifico**.

## Gli alimenti considerati "benefici" e quelli

«Sono in molti ad aver riferito di consumare con una certa frequenza alcuni alimenti considerati benefici se non addirittura miracolosi: dallo zenzero per curare raffreddore e purificarsi, alle bacche di Goji per fare il pieno di antiossidanti – evidenzia l'analisi –, sebbene molti citino la dieta Mediterranea come modello più appropriato, non mancano moltissimi esempi di diete "fai da te"... Il quadro che si è delineato conferma – per gli esperti – la necessità di individuare metodi e canali strategici per promuovere una corretta informazione, basata su evidenze riscontrabili scientificamente e capace di guidare la popolazione verso scelte più consapevoli e meno dettate dalle mode. Per affrontare al meglio il fenomeno delle **bufale alimentari** è necessario sviluppare un impegno congiunto con la comunità scientifica al fine di dare vita ad una voce autorevole e creare nuove sinergie per la diffusione di contenuti attendibili e utili per il consumatore. Anzi, di più: non solo la comunità scientifica, ma l'intera popolazione che avrà la possibilità di fugare i propri dubbi e ricevere informazioni puntuali.