

Bigodino.it

Fake Food News: davvero zenzero e bacche di goji fanno miracoli?

Ecco cosa è bene sapere.

CONDIVIDI SU FACEBOOK ➔

Quante **Fake Food News** sentiamo ogni giorno? Troppe: la disinformazione, quando si parla di salute e di alimentazione, è purtroppo all'ordine del giorno. E con i social network peggiora la situazione, visto che le fake news possono contare su un audience ben più ampio, dove notizie false e non fondate circolano in maniera velocissima. E pericolosissima. La diffusione di notizie false nell'ambito della nutrizione può diventare un pericolo per la salute pubblica. NutriMI ha deciso di dire basta alle fake food news.



Durante la XII edizione di **NutriMI**, è stata presentata un'analisi dei primi tre mesi di attività del progetto Food-MythBusters: un team di esperti cercano di fare chiarezza su alcune delle leggende metropolitane più comuni che riguardano proprio l'alimentazione. Meglio sapere come stanno realmente le cose, non vi pare? Ma quali sono i falsi miti più comuni ai quali crediamo?

ADVERTISEMENT

Ad esempio, siamo abituati a pensare che ci siano degli alimenti particolarmente miracolosi: lo zenzero cura il raffreddore e ci permette di purificarci, mentre le bacche di Goji aiutano a fare un carico di antiossidanti. Da contro ci sono alimenti che consideriamo per la maggior parte dannosi, come carne, latte, latticini, farina, carboidrati.

Sono ancora in molti, poi, a credere che una dieta fai da te, che magari mette al bando i carboidrati a cena, se non tutto il giorno, sia il meglio che ci sia. Pur ammettendo che forse la dieta mediterranea è la migliore. Eppure crediamo ancora a diete pseudo-scientifiche, come quella dei gruppi sanguigni.



Per dire basta alle bufale alimentari bisogna sviluppare un progetto che possa coinvolgere più professionalità per fare finalmente chiarezza. In questo caso il progetto è stato patrocinato, tra gli altri, dal Corso di Laurea in Dietistica dell'Università la Sapienza di Roma, l'ANDID (Associazione Nazionale Dietisti), il SISDCA (Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare), IFMeD (International Foundation of Mediterranean Diet) e il CIISCAM (Centro Interuniversitario Internazionale di Studi sulle Culture Alimentari Mediterranee).

C'è anche una mail alla quale segnalare eventuali bufale alimentari, così da coinvolgere tutta la popolazione: nofake@nutrimi.it.

di [Patrizia](#) [@patriziachimera](#) 16 aprile 2018