



Food-MythBusters: progetto per smascherare le fake news sugli alimenti

Di Stefano | 12 aprile 2018 | [Dieta e Alimentazione](#) | 0 Commenti



Le bacche di goji e lo zenzero sono veramente alimenti miracolosi? Le **fake news**, ormai sinonimo di “disinformazione”, sono un fenomeno in espansione che coinvolge tutti i settori della nostra società: dalla politica al mondo dello spettacolo fino all’economia. Le ultime ricerche dimostrano come gli argomenti che più estremizzano le posizioni, sono quelli più facilmente condivisi: dalla politica durante il periodo delle elezioni ai vaccini, dalle condizioni meteo avverse al cibo. La diffusione di **notizie false in ambito nutrizione** può diventare tuttavia un pericolo per la salute pubblica: il consumo di determinati alimenti è davvero miracoloso per la salute? Le diete che fanno ‘notizia’ sono salutari? Per fare chiarezza sulle ‘bufale’ in ambito nutrizionale è nato il **progetto Food-MythBusters** che, grazie a un team di professionisti della salute, raccoglie e smentisce con un approccio scientifico le fake food news. Sul sito ufficiale www.nutrimi.it/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. È possibile anche segnalare una bufala alimentare inviando una mail.

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. I risultati dell'indagine condotta sono sintomatici della preoccupante tendenza a costruire le proprie scelte alimentari sulla base di notizie senza alcun fondamento scientifico:

- **ALIMENTI CONSIDERATI 'SALUTARI'**: 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.
- **ALIMENTI CONSIDERATI 'DANNOSI'**: carne, farina, latte e latticini, alimenti a base di carboidrati, sono alcuni simboli della Dieta Mediterranea oggi sul banco degli imputati.
- **DIETA SALUTARE**: sebbene molti citino la Dieta Mediterranea come modello più appropriato, non mancano moltissimi esempi di diete 'fai da te' (dove spesso vengono messi al bando i carboidrati a cena) o diete pseudo-scientifiche, come quella dei gruppi sanguigni.

Il quadro che si è delineato conferma 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.

Tra le società che hanno patrocinato il progetto vi sono il 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). Il progetto vuole coinvolgere non solo la comunità scientifica, ma l'intera popolazione che avrà la possibilità di fugare i propri dubbi e ricevere informazioni puntuali.