



## ALIMENTI: DA ZENZERO A BACCHE DI GOJI, 'FAKE NEWS' CIBI MIRACOLOSI =

Per fare chiarezza sulle 'bufale' in ambito nutrizionale e' nato il progetto Food-MythBusters Roma, 14 apr. (AdnKronos Salute) - 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 ritenere che altri cibi da sempre fondamentali per la dieta Mediterranea nemici della linea. E 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. Tante forse troppe **'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](http://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". 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. (segue) (Com-Frm/AdnKronos Salute) ISSN 2465 - 1222 14-APR-18 13:29 NNNN  
SABATO 14 APRILE 2018 13.30.15

## ALIMENTI: DA ZENZERO A BACCHE DI GOJI, 'FAKE NEWS' CIBI MIRACOLOSI (2) =

(AdnKronos Salute) - "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' (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 - 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. 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 Sisdc (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. È possibile segnalare una bufala alimentare inviando una mail a [nofake@nutrimi.it](mailto:nofake@nutrimi.it) (Com-Frm/AdnKronos Salute) ISSN 2465 - 1222 14-APR-18 13:29 NNNN