

Iniziativa speciale

Educare all'informazione in ambito alimentare

Promossa in collaborazione con **Ferrero**

SCHEMA 2 (Review2017)

Il ruolo dell'informazione nell'ambito alimentare e del benessere

Chiavi di lettura utili ai non addetti ai lavori per individuare contenuti affidabili e verificati scientificamente.

“MANGIARE INFORMATI: fake news alimentari, tra miti e false credenze”

di Emanuele Cabini⁽¹⁾ e Elena Piovanelli⁽²⁾

“**Tutti gli uomini sanno mangiare, ma pochi sanno nutrirsi**”. In Italia, il *food* e la cucina hanno ormai una presenza massiccia sui media e sono i contenuti più cliccati in rete (*trending topic*): si sono rilevati nel 2014 oltre 70 programmi tv, che raggiungono mensilmente circa 35 milioni di persone, nonché 25mila food blogger che interagiscono con oltre più di 1000 siti tematici e 110 testate cartacee (MEC & GroupM - FoodFWD, 2014). Tra i principali topic *on-line* ci sono il cibo di alta qualità, le ricette della tradizione e il *Made in Italy* (es. Slow food) oppure il cibo sano e biologico o le nuove tendenze alimentari (cucine etniche e vegetariane, diete miracolose). L'avvento di internet, dell'*e-commerce*, dei forum e dei siti basati sui feedback degli utenti non potevano lasciare indenne il consumatore, che in breve tempo è completamente cambiato, sviluppando una nuova figura nel mercato degli acquisti alimentari: l'utente che brama informazioni e tenta di giudicare – in privato ed in pubblico – e prova a capire prima di acquistare; valuta le alternative, ascolta e genera il passaparola (es. nella realtà e nei social network); apprezza o disprezza pubblicamente, incidendo anche sulla reputazione di brand e prodotti. Sta progressivamente scomparendo il tradizionale consumatore inteso come “colui che consuma passivamente”. Ma, **quanto sono aggiornate le informazioni che ha il consumatore?**

La comunicazione nel settore *food* è in continuo mutamento e forse il cambiamento è l'unica cosa certa. Spesso non si valuta che anche l'informazione, come il cibo, ha un ipotetico tempo di scadenza, quindi i contenuti, anche se permangono per anni nel web, sono “da consumarsi preferibilmente” entro una certa data, prima che diventino superati o obsoleti. Purtroppo i vecchi articoli, indipendentemente dai contenuti, sono molto usati dagli esperti di web marketing e SEO (in lingua inglese *Search Engine Optimization*, cioè per l'ottimizzazione dei motori di ricerca) come “articoli pilastro” per generare traffico nei siti tematici, nei blog e nei social network. Una manciata di post, in passato ritenuti rilevanti in un sito di settore, possono generare a distanza di anni fino all'80% del traffico, indipendentemente dalla qualità e veridicità dei contenuti. Si tenga presente che le informazioni vecchie e non aggiornate, quindi presumibilmente divenute errate o inesatte, le convinzioni tanto diffuse quanto sbagliate, le voci infondate o forvianti possono fare anche molto male, inducendo comportamenti alimentari sbagliati e avere conseguenze sul benessere e la salute umana, in particolare nei giovani consumatori. Come per il cibo avariato, dobbiamo disintossicarci da tutte le nozioni negative, le proibizioni, le prescrizioni entrate nella

nostra mente e nella nostra dieta, che spesso diventano “fissazioni”. Questo per evitare di contagiare involontariamente anche gli altri, soprattutto se si è docenti e formatori, che vogliono trasmettere solo contenuti veritieri e con un fondamento scientifico. Da qui l’importanza di cosa si cita e, a cosa si fa riferimento, per non indurre inutilmente false “credenze” negli studenti, che possono sfociare nel peggiore dei casi in disturbi alimentari. L’azione dei docenti può essere anche correttiva perché i miti dell’alimentazione spesso si tramandano involontariamente anche all’interno delle famiglie di generazione in generazione e diventano convinzioni difficili da eradicare.

Il meccanismo dei mass media è semplice e con un orizzonte immediato. Tendenzialmente, il risultato di uno studio alimentare appena reso noto diventa subito notizia, senza ulteriori riscontri, comparazioni o verifiche con altri studi. Una volta “diffusa ai quattro venti” un’affermazione non verificata o mal interpretata dalla stampa generalista, spesso diventa un falso mito, che passa velocemente di bocca in bocca e nella peggiore delle ipotesi crea addirittura allarmismo (es. ottobre 2015 AIRC-OMS dichiara: “carne rossa è probabilmente cancerogena per l'uomo”, “la carne fa ammalare di tumore quanto l'amianto e le sigarette”). Questo provoca solitamente improvvisi picchi negativi nei consumi di alcuni prodotti alimentari (es. carne rossa e insaccati) e difficoltà per i produttori del comparto, ardue da recuperare anche in caso di successive smentite (es. novembre 2015: su quotidiani italiani “carne e tumori: retromarcia Oms. La confessione imbarazzante degli scienziati”). Sui falsi miti alimentari non si finisce mai di imparare. Meglio non arroccarsi sulle proprie convinzioni, magari errate, e non fidarsi troppo delle “leggende” metropolitane. Molte delle informazioni che circolano sono indotte e strumentalizzate a scopo promozionale e pubblicitario.

Oggi, rispetto ai nostri nonni, fortunatamente possiamo scegliere cosa mangiare e il problema non è più la mancanza di cibo, ma il più diffuso problema che c’è sempre qualcuno ansioso di darci dei consigli, purtroppo di solito interessati. Spesso, i consigli alimentari non ricordiamo nemmeno chi li ha dati o dove li abbiamo sentiti, ma comunque per anni poi rimangono, sedimentano e incrostano la nostra mente di nozioni inutili, date per certe, anche se non hanno in realtà un fondamento scientifico. Non a caso nel 2017 è stato rilevato che i prodotti alimentari “free from” (senza, liberi da...) hanno conquistato sempre più spazio nel budget di spesa degli italiani e sugli scaffali della grande distribuzione organizzata (GDO). Il 18,7% dei prodotti alimentari si dichiara “senza” qualcosa: dai grassi agli Ogm, dall’olio di palma ai conservanti, come approfondito anche in altri articoli di questo progetto. La conferma arriva dal monitoraggio condotto dall'Osservatorio Immagino - il nuovo studio sui fenomeni di consumo creato da GS1 Italy e Nielsen - da cui emerge che quasi 19 prodotti su 100 dichiarano in etichetta di essere privi di un ingrediente, di un additivo o di un nutriente. La galassia dei prodotti 'free from' l'anno scorso ha superato i 6 miliardi di euro di vendite (+2,3% sul 2015) ed è arrivata a pesare per il 28,4% sul giro d'affari totale del largo consumo alimentare rilevato dall'Osservatorio Immagino.

L’informazione generalista è spesso provocatoria e non bisogna sottovalutare l’azione anche delle voci controtendenza o “fuori dal coro”. Per esempio: “*La pasta non fa parte della dieta mediterranea*”, articolo La Stampa del 28/07/2016, a firma di un noto medico nutrizionista e MasterChef d’Italia 2014. Sarà pure una citazione di un quotato personaggio che attrae sicuramente l’attenzione del lettore, rimanendo come articolo rilevante nel web per anni, ma è esattamente il contrario di quello che sostiene l’UNESCO e la Fondazione Dieta Mediterranea. **Chi avrà ragione?** I ricercatori e gli esperti di settore sono perfettamente in grado di smontare le

singole verità fasulle, le diete alla moda e i consigli commerciali di chi ha un interesse a proporli. L'informazione scientifica è un'industria culturale ma, purtroppo, la scienza non dispone dei mezzi di comunicazione e della visibilità data dalla pubblicità per trasmettere il "giusto" alla gente comune, che spesso preferisce o è semplicemente attratta da chi promette di soddisfare qualsiasi bisogno edonistico.

I miti dell'alimentazione imbandiscono da sempre le nostre tavole, in particolare in merito a quelli che sono ritenuti i principali nemici della salute e dello stare in forma.

Negli ultimi anni associazioni come Coldiretti, Altroconsumo e l'Osservatorio Doxa-Aidepi hanno provato ad analizzare e smascherare una serie di bufale alimentari.

LE PIU' COMUNI BUFALIE SUL CIBO

- *"E' meglio non mangiare uova, perché sono piene di colesterolo e danneggiano il fegato"*

Le uova fanno bene perché sono tra gli alimenti più nutrienti in natura, molto ricche di proteine (hanno una composizione amminoacidica vicina a quella ideale), ma contengono anche grassi e colesterolo, quindi basta non esagerare (max. 2 alla settimana). E' vero che il colesterolo è contenuto leggermente in più di altri alimenti, ma non bisogna enfatizzare troppo, perché tutte le pietanze grasse contribuiscono ad aumentarlo, in particolare i latticini. Quindi, le uova non fanno più male di altri elementi contenenti la stessa quantità grassa. Si dice che chi soffre di ipercolesterolemia non debba mangiare le uova, ma in ogni caso bisogna sempre ricordarsi che il nostro organismo riesce a regolarsi bene da questo punto di vista. E' chiaro che bisogna stare attenti, ma non occorre nemmeno privarsi di un uovo sodo.

- *"Il glutine fa male a tutti"*

Tra i nuovi demoni alimentari troviamo sicuramente il glutine, portabandiera delle campagne mediatiche del "senza", emblematica dimostrazione di come la disinformazione alimentare possano essere sfruttata anche a fini di lucro. Gli esperti hanno stimato e reso pubblici alcuni dati durante la "Settimana Nazionale della Celiachia" (13-21 maggio 2017): sono 6 milioni gli italiani che si considerano affetti da tale patologia seguendo, in realtà, dei falsi miti e sprecando ogni anno 105 milioni di euro per l'acquisto di cibi senza glutine a loro non necessari. Il glutine, in realtà, fa male solo alle persone celiache e sensibili, secondo i dati del Ministero della Salute (2017) in Italia si stimano circa 600.000 casi, pari all'1% della popolazione, ma i diagnosticati a oggi sono appena 190.000. Chi non appartiene a questi gruppi, e toglie il glutine dalla dieta per sentito dire o perché l'ha letto in internet, commette un grave errore nutrizionale. L'organismo umano da migliaia di anni si è ben adattato ad assumerlo e toglierlo diviene così una condizione innaturale. Privandosene si corre il rischio di "disbiosi", cioè alterazioni della flora intestinale, la cui regolarità e biodiversità microbica è uno dei nostri migliori alleati per la salute.

- *"Via le farine bianche, meglio quelle integrali"*

Una delle ultime bufale dilaganti è quella riguardante i "veleni bianchi". Qualcuno nel web sta diffondendo l'informazione che le farine bianche farebbe male, perché hanno un elevato indice glicemico e sono private di alcuni principi nutritivi e/o addirittura sbiancata chimicamente. La realtà è diversa: la farina bianca non fa male di per sé e la sbiancatura è vietata. Si tenga presente che è un ingrediente che non è nemmeno consumato crudo. Si assume con altri ingredienti, che ne integrano il valore nutrizionale e rendono equilibrati gli alimenti e di conseguenza i pasti. C'è anche un'eccessiva glorificazione dell'antagonista. La farina integrale non è adatta a tutti e i

prodotti che la contengono non dovrebbero essere somministrati troppo presto ai bambini. La crusca può contenere sostanze che ostacolano l'assorbimento di calcio e ferro.

- *“Gli agrumi fanno passare i malanni di stagione”*

Gran parte degli italiani associa la vitamina C all'arancia. Sicuramente, gli agrumi fanno parte degli alimenti ricchi di questa vitamina, prezioso antiossidante naturale, che contribuisce al buono stato di salute, ma non è comunque da solo sufficiente, a bloccare raffreddori o influenze di stagione (60 mg dose giornaliera consigliata). Per curiosità tra gli alimenti contenenti vitamina C ci sono in ordine a parità di dose (100 g): peperoncino verde (242,5 mg) e rossi (144 mg), il frutto esotico “Guaiave” (228 mg), Peperone giallo (184 mg) e verde (132 mg), alcune spezie come timo (160 mg) e il prezzemolo (133 mg), le verdure a foglia verde scura, come cavolo crudo (120 mg), senape (70 mg), crescione (69 mg) che apportano anche calcio, broccoli (89 mg per 100 g), kiwi (93 mg), papaya (62 mg) ricca anche di vitamina A e acido folico, arance (59 mg) e clementine (49 mg), le fragole (59 mg).

- *“Acqua e limone disintossicano l'organismo e curano il cancro”*

Fondamentale sapere che qualsiasi riferimento alla cura di malattie oncologiche usando singoli alimenti o rimedi omeopatici è pura disinformazione, che può portare anche a gravissime conseguenze (es. morte), come confermato dall'AIRC, tutti gli studi effettuati hanno dimostrato un'efficacia che non è mai superiore al placebo. Nel caso di questa comune bufala, l'unico effetto dell'acqua limone presa a digiuno può essere un principio di gastrite o il danneggiamento dello smalto dentale a causa dell'acido citrico.

- *“L'ananas brucia i grassi”*

Una bufala, già citata anche in altri articoli, riguarda le presunte proprietà brucia grassi dell'ananas, già smentita da successivi studi scientifici. Un effetto che s'ipotizzava legato alla presenza di bromelina, per altro contenuta nel gambo dell'ananas, che nessuno mangia e che comunque favorirebbe la digestione delle proteine, senza neutralizzare i grassi.

- *“Il kamut è una varietà antica di cereali con proprietà esclusive”*

Il Kamut, spacciato come il “grano dei faraoni”, non è altro che un marchio commerciale privato, registrato negli USA, con cui è venduto il grano della varietà Khorasan, in pratica un'operazione di puro marketing. Il Khorasan è una varietà di cereali che può crescere anche in Italia e ha caratteristiche che possono essere ritrovate nel farro o in alcuni nostri grani duri, ma non può essere chiamato Kamut, essendo in uso esclusivo dei produttori americani.

- *“Le banane sono i frutti più ricche di potassio”*

Il frutto preferito dai ciclisti contro i crampi muscolari è l'ennesima bufala effetto placebo. Le banane, considerate la fonte di potassio per eccellenza, non sono sul podio dei prodotti ortofrutticoli freschi più ricchi di questo importantissimo minerale (anche perché quelle commercializzate in Europa sono raccolte verdi e non fa a tempo ad arricchirle). Al vertice della graduatoria figurano tra la frutta fresca i kiwi e tra gli ortaggi gli spinaci crudi, seguiti dalla rucola e dai cavolini crudi. Perché questa credenza popolare? La colpa è attribuita al tennista Michael Chang, diventato famoso per aver sconfitto Ivan Lendl nella memorabile finale del Roland Garros 1989, a introdurre l'abitudine di mangiare banane nelle pause tra un set e l'altro.

- *“La carne è sempre dannosa e se ne può fare a meno”*

This document must be disclosed only to authorized individuals. Any reproduction and/or disclosure must be subject to Information Owner prior consent.

Sono scientificamente indiscussi i vantaggi di una dieta completa, che comprenda anche nell'assortimento proteine animali. Non esiste alcuno studio scientifico, invece, che provi che mangiare carne sia nocivo per la salute come propagandato spesso dai movimenti vegetariani e vegani. Si può eliminare per scelta personale dalla dieta la carne solo compensandone la mancanza con altri prodotti animali, uova in primis, latte e derivati, e in alcuni casi assumendo integratori di vitamine e minerali. Un altro discorso è che la riduzione del consumo di carne, anche di un solo giorno per settimana, possa portare dei vantaggi di tipo ambientale al Nostro Pianeta (es. riduzione consumi idrici ed emissioni gas serra derivati dagli allevamenti intensivi).

- *“Latte: un nemico per gli adulti”*

L'Istituto Europeo di Oncologia conferma per quanto riguarda uova, latte e derivati, carni bianche e pesce, non ci sono prove scientifiche che confermano la loro influenza sullo sviluppo di tumori. Si può quindi continuare a bere latte e consumare latticini, ovviamente nelle giuste quantità. Il latte rimane l'optimum per i bambini, invece sui tanto citati effetti negativi per gli adulti mancano ancora dati sicuri, anche se esistono le più varieguate teorie. Quello che è certo è che il latte fa bene alle ossa e ai denti, alla salute dei muscoli, pelle e capelli. Per chi per scelta etica vuole comunque privarsene, gli alimenti vegetali, che comunque sono utilizzabili come surrogata fonte di calcio, sono semi di lino o di sesamo, cavoli, spinaci, legumi e mandorle. Il tema sanitario delle intolleranze al lattosio è molto più complesso, ma non è vero che gli intolleranti non possono mangiare assolutamente formaggi. La stagionatura prolungata di molti formaggi (es. tipo grana oltre i 30 mesi) porta a un radicale calo o alla scomparsa del lattosio. Inoltre, anche gli intolleranti al lattosio, in base ai dati dell'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) sono generalmente in grado di tollerare senza problemi e disagi dosi fino a circa 125 millilitri di latte al giorno.

- *“I grassi vanno eliminati dalle diete”*

I grassi sono nutrienti indispensabili per il nostro corpo ed eliminarli dalla dieta può mettere a rischio la salute. L'importante è non abusarne (possono rappresentare il 25-30 per cento delle calorie giornaliere) e selezionare quelli più buoni e di qualità, come l'olio extravergine d'oliva. Attenzione, però, sono fake news anche le pubblicità di oli di grandi marchi che fanno immaginare paesaggi toscani, e coltivazioni tipiche locali, mentre le materie prime sono olive tunisine.

- *“L'olio di palma è da evitare”*

L'olio di palma è ormai considerato il “nemico pubblico” tra gli ingredienti usati dall'industria alimentare, per questo è stato pubblicato un articolo di approfondimento ad hoc sul tema, che chiarisce alcuni preconcetti contenuti nelle attuali campagne pubblicitarie.

- *“I supercibi sono miracolosi”*

Mirtilli, barbabietole, melograno, avocado, cacao e salmone: sono nella lista dei cosiddetti *superfood*, gli alimenti ideali che dovrebbero garantire salute e lunga vita ai consumatori. Sono in realtà, il classico esempio di esasperazione dei potenziali benefici ed enfaticizzazione dei risultati di ricerche, a volte nemmeno basate scientificamente, condotte solo in vitro o sugli animali. Nel caso delle bacche di Goji, conosciute come il frutto della longevità, l'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha bocciato il *claim* salutistico. La non approvazione è dovuta alla mancanza di adeguate prove scientifiche sugli effetti positivi sui livelli di colesterolo nel sangue,

difese immunitarie e prevenzione dell'invecchiamento. L'unica certezza che sono una fonte naturale di vitamine e minerali come qualsiasi altra frutta e verdura.

- *"I carboidrati non vanno consumati a cena"*

La credenza più diffusa è che pane, pasta e riso fanno ingrassare e sono da evitare, soprattutto di sera. Questa è una convinzione errata perché non conta quando assumiamo carboidrati, ma il bilancio complessivo di calorie a fine giornata, che non deve essere eccessivo.

I carboidrati sono importanti perché forniscono al nostro organismo energia e dovrebbero costituire circa il 60% delle calorie quotidiane.

- *"E330: additivo tossico"*

Gli additivi alimentari sono sostanze senza potere nutritivo che sono aggiunte durante alcune fasi di lavorazione degli alimenti. Servono per conservarne nel tempo le caratteristiche chimico-fisiche, per evitarne l'alterazione spontanea o per esaltarne particolari caratteristiche di aspetto, sapore, odore e consistenza. Molti additivi andrebbero eliminati perché del tutto inutili, altri sono in pratica indispensabili per evitare la deperibilità degli alimenti. Accanto ai coloranti e ai conservanti, ci sono gli antiossidanti, i correttori di acidità, gli addensanti, gli edulcoranti e gli esaltatori di sapidità. Anche gli aromi si aggiungono agli alimenti per motivi tecnologici. Tra le false notizie, che usano anche il nome di importanti Istituti di Ricerca c'è quella della tossicità dell'acido citrico (E330). Ogni anno si ripresenta un volantino apparentemente redatto dall'Istituto Nazionale Tumori CRO di Aviano che riporta un inattendibile elenco degli additivi alimentari pericolosi. Tra questi si troverebbe l'E330 citato come l'additivo più pericoloso per la nostra salute, ma è del tutto innocuo, essendo l'antiossidante naturale che fornisce l'acidità ai limoni. L'Istituto non ha mai diffuso la lista e ci ha fatto sapere di aver avviato azioni legali a tutela della propria immagine.

- *"L'indice glicemico per controllare il peso"*

L'indice glicemico o IG (dall'inglese *Glycemic Index*, abbreviato in GI) di un alimento indica la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di una quantità di un alimento contenente 50 g di carboidrati. La glicemia è la concentrazione di zucchero (glucosio) presente nel sangue. In un alimento è importante non tanto l'apporto calorico, quanto l'influenza che ha quest'ultimo sul livello di zuccheri nel nostro sangue, dopo esser stato ingerito. La misura dell'IG va da 1 a 100 (più è basso, meglio è), ma il vero problema è che non esiste una lista "ufficiale" di indici glicemici, approvata dalla comunità scientifica. Alcuni studi, in effetti, evidenziano che una dieta basata su alimenti con basso indice glicemico tendenzialmente basso (IG) potrebbe prevenire malattie come il diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, obesità, tumore del colore e della mammella. Meglio affidarsi alla piramide alimentare che direttamente fornisce informazioni sui rapporti tra alimenti e quantità da consumare per assicurarsi un'alimentazione sana, varia e equilibrata.

- *"Lo zucchero è bianco perché è sbiancato chimicamente"*

Il cristallo di zucchero è naturalmente trasparente, tuttavia il processo di produzione determina delle abrasioni sulla superficie dei cristalli di zucchero. Queste abrasioni fanno sì che la luce sia assorbita in maniera distorta e l'occhio percepisca lo zucchero di colore bianco. La sbiancatura chimica, come per le farine, è vietata e illegale.

- *"Lo zucchero di canna è più naturale e più sano dello zucchero bianco"*

Lo zucchero bianco e di canna sono in pratica la stessa cosa: saccarosio al 99,9%. L'unica differenza è botanica, il primo deriva dalla barbabietola (climi temperati, compresa l'Italia) e il secondo dalla canna (climi tropicali). Anche quello bianco nasce bruno e poi è raffinato, ma non ci sono evidenze scientifiche che tale processo provochi rilevanti alterazioni nutrizionali o tossicità.

- *"I dolcificanti aiutano la perdita di peso corporeo"*

I dolcificanti artificiali sono sostanze di sintesi, cioè che nascono in laboratorio (es. aspartame, acesulfame, saccarina, ciclammati e sucralosio). Questi dolcificanti intensivi sono caratterizzati da un elevato potere edulcorante (da 30 a 500 volte quello dello zucchero comune) e da una dose giornaliera massima che varia a seconda dei dolcificanti e che si calcola in base al peso corporeo. Ma, i dolcificanti sono meglio dello zucchero? Da sempre considerati ipocalorici (senza calorie) hanno due difetti, uno psicologico e uno fisiologico. Il primo, quello mentale, è di indurre falsi pensieri nei consumatori, cioè la convinzione che il mancato apporto di zuccheri con il cibo (perché sostituiti dai dolcificanti) fa perdere automaticamente di peso, senza però considerare quali sono gli altri elementi contenuti negli stessi alimenti ingeriti. Il secondo difetto, dimostrato da recenti studi pubblicati su *"Nature"*¹ (una delle più antiche e importanti riviste scientifiche esistenti), è che i dolcificanti artificiali invece di migliorare il profilo metabolico di chi li assume, lo peggiora, favorendo l'innalzamento dei livelli di glucosio nel sangue (glicemia). Quindi, teoricamente il consumo dei dolcificanti piuttosto che aiutare a tenere sotto controllo anomalie metaboliche, potrebbe favorirne la comparsa agendo sulle popolazioni microbiche dell'intestino.

- *"Lo zucchero rende i bambini iperattivi"*

Non è vero che il consumo di zuccheri provochi disturbi nei comportamenti dei bambini. Approfonditi studi hanno smentito l'ipotesi che lo zucchero (saccarosio) provochi alterazioni del comportamento, quali iperattività. Inoltre, il consumo dello zucchero non ha influenza sulle capacità di apprendimento.

CONCLUSIONI

Ogni tipo di alimentazione dipende dalla geografia, ma è figlia del suo tempo e ormai della globalizzazione. Stanno cambiando rapidamente i modi di fare comunicazione ed educazione alimentare. Le stesse linee guida per una sana alimentazione italiana (1987, 1997, 2003) hanno subito nei decenni profonde modifiche o significative integrazioni dovute anche alle numerose ricerche che analizzano gusti, abitudini, preferenze e motivazioni delle scelte alimentari degli italiani. Purtroppo, in Italia l'informazione sulla nutrizione è ancora ferma al 2003. In attesa della pubblicazione delle nuove linee guida ministeriali si ricordi che la consapevolezza individuale è il primo passo da compiere, per arrivare alla tutela di noi stessi e di chi si relaziona con Noi.

Il suggerimento finale è di non trarre conclusioni affrettate su temi caldi e di attualità (es. olio di palma). Nel momento in cui un tema alimentare è fortemente discusso, si dice tutto e il contrario di tutto, soprattutto se gli interessi in gioco sono elevati. Ci vogliono anni di studi scientifici per

¹ Lo studio israeliano pubblicato su *"Nature"*, fa parte del *Personalised nutrition project* (www.personalnutrition.org) uno studio su vasta scala che sta esaminando l'effetto di migliaia di cibi sull'uomo, a livello di metabolismo glucidico, di configurazione del microbioma intestinale e altri parametri.

avere dati che traccino dei confini chiari per una corretta valutazione su un argomento di attualità. Da ricordare è che a tavola non esistono elementi proibiti, ma come citava Paracelso (1493 – 1541) **“è la dose che fa il veleno”**. Tutto può essere dannoso ad alte dosi. Quello che era classificato “cattivo” (es. negli anni '80, '90), non è detto che lo sia ancora oggi, anche perché nel frattempo sono cambiate le materie prime e anche i metodi di produzione del cibo. In sostanza non esistono alimenti “killer” e alimenti “miracolosi”, come non esistono alimenti “afrodisiaci”, ma è tutta una questione di informazione, educazione e cultura dei consumatori.

Bibliografia:

C. Cannella e G. Carrada (1997), I miti dell'alimentazione. Firenze: Salani Editore.
INRAN – Alimenti e nutrizione (1986) - Linee Guida per una sana alimentazione italiana.
INRAN – Alimenti e nutrizione (rev. 1997) - Linee Guida per una sana alimentazione italiana.
INRAN – Alimenti e nutrizione (rev. 2003) - Linee Guida per una sana alimentazione italiana.
MEC & GroupM (2014)- Ricerca FoodFWD. Milano.
Italian Barometer Diabetes Observatory Foundation (2016) - Il burden of disease dell'obesità in Italia. Roma

Sitografia:

AIRC: <http://www.airc.it/cancro/disinformazione/>
ALTROCONSUMO: <https://www.altroconsumo.it/alimentazione/sicurezza-alimentare/>
Celiachia: www.celiachia.it
Centro Riferimento Oncologico (Aviano): www.cro.sanita.fvg.it/
CREA (Centro Ricerca per gli alimenti e la nutrizione): http://nut.entecra.it/648/linee_guida.html
EFSA (European Food Safety Authority): <http://www.efsa.europa.eu/it/>
FAO (Food and Agriculture Organization): <http://www.fao.org/home/en/>
FEDERSALUS: <http://www.federsalus.it/>
Fondazione Dieta Mediterranea:
<http://www.fondazionedietamediterranea.it/dieta/alimentazione/>
Fooducate: <http://www.fooducate.com>
Istituto Europeo Oncologia: <https://www.ieo.it>
La Stampa: <http://www.lastampa.it/2016/07/28/societa/cucina/ma-la-pasta-non-fa-parte-della-dieta-mediterranea-cdGfwIO0LtX52EjXvPZ1HI/pagina.html>
Quotidiani Sanità: <http://www.quotidianosanita.it/allegati/allegato1767420.pdf>
Informati di Zucchero: <http://www.informatidizucchero.it>
Istituto Superiore di Sanità: <http://www.iss.it>
Ministero della Salute - <http://www.salute.gov.it>
Osservatorio Immagino: <https://osservatorioimmagino.it>
Settimana della Celiachia: www.settimanadellaceliachia.it
UNESCO – Dieta Mediterranea - <http://www.dietamedunesco.it/dieta-mediterranea/la-dieta-mediterranea-unesco>
US Preventive Task Force: <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org>
WHO (World Health Organization) - <http://www.who.int/en/>

(1) Alta Scuola per l'Ambiente – Università Cattolica del Sacro Cuore - <http://asa.unicatt.it>

(2) Dietista - www.dietistapiovanelli.com/