

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
21	Il Messaggero	02/04/2014	<i>RAGAZZI, IMPARATE A MANGIARE SUL WEB</i>	2
72/75	Famiglia Cristiana	06/04/2014	<i>I FALSI MITI SOTTO LALENTE DELL'ESPERTO (M.De paoli)</i>	3

Nutrizione

Ragazzi, imparate a mangiare sul web

Il 32,8% dei bambini tra gli 8 e i 9 anni, il 20,9% di quelli fra i 10 e i 15 e il 41,9% degli adulti. Questi i numeri del sovrappeso e dell'obesità in Italia che hanno unito Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare (FEI) e Abbott nel progettare uno strumento didattico per i ragazzi dagli 11 ai 14 anni. L'obiettivo è

promuovere la cultura della sana nutrizione. Il programma "Nutrizione: prendiamoci gusto!" è progettato su una piattaforma digitale. Un'enciclopedia disponibile gratuitamente online e compatibile con computer, smartphone o tablet. Per informazioni: www.foodedu.it o info@foodedu.it.

Alghe e mele, la natura ti fa bella

Nella Natura c'è tutto
Non solo vitamine e minerali per risvegliare la tua energia

NATURA MIX
sostegno vigore vitalità

I FALSI MITI SOTTO LALENTE DELL'ESPERTO

IL "FAI DA TE"
ALIMENTARE SI DIFFONDE
A MACCHIA D'OLIO GRAZIE
AI SOCIAL NETWORK

IL NUTRIZIONISTA «È ORA DI SFATARE GLI ERRORI DIETETICI SUL RAPPORTO OBESITÀ-SALUTE. IL NOSTRO CORPO VIVE DI UNA PARTE GENETICA NON MODIFICABILE, MA NELLA PERCENTUALE MAGGIORE VIVE DI STILI DI VITA ADEGUATI E SANA ALIMENTAZIONE»



GIORGIO CALABRESE
SPECIALISTA IN SCIENZA
DELL'ALIMENTAZIONE

di **Maurizio De Paoli**

Falsi miti e luoghi comuni compongono spesso il menù servitoci da "non addetti ai lavori", presunti specialisti senza reali competenze e improvvisati "maghi" delle diete. Purtroppo, si tratta di credenze che trovano il modo di diffondersi a macchia d'olio grazie anche alla rete dei social network, da Internet ai blog, che favoriscono il "fai da te" alimentare, spesso scorretto, a volte devastante. Ne parliamo con un vero esperto, il professor **Giorgio Calabrese**, laureato in Medicina e chirurgia, specialista in Scienza dell'alimentazione, docente di Dietetica e nutrizione umana presso diversi atenei italiani, membro del Comitato nazionale per la sicurezza alimentare del ministero della Salute e volto televisivo noto per la sua partecipazione a diverse trasmissioni Rai.

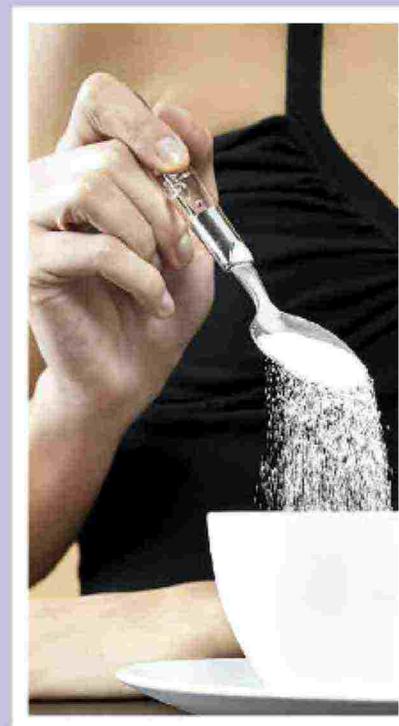
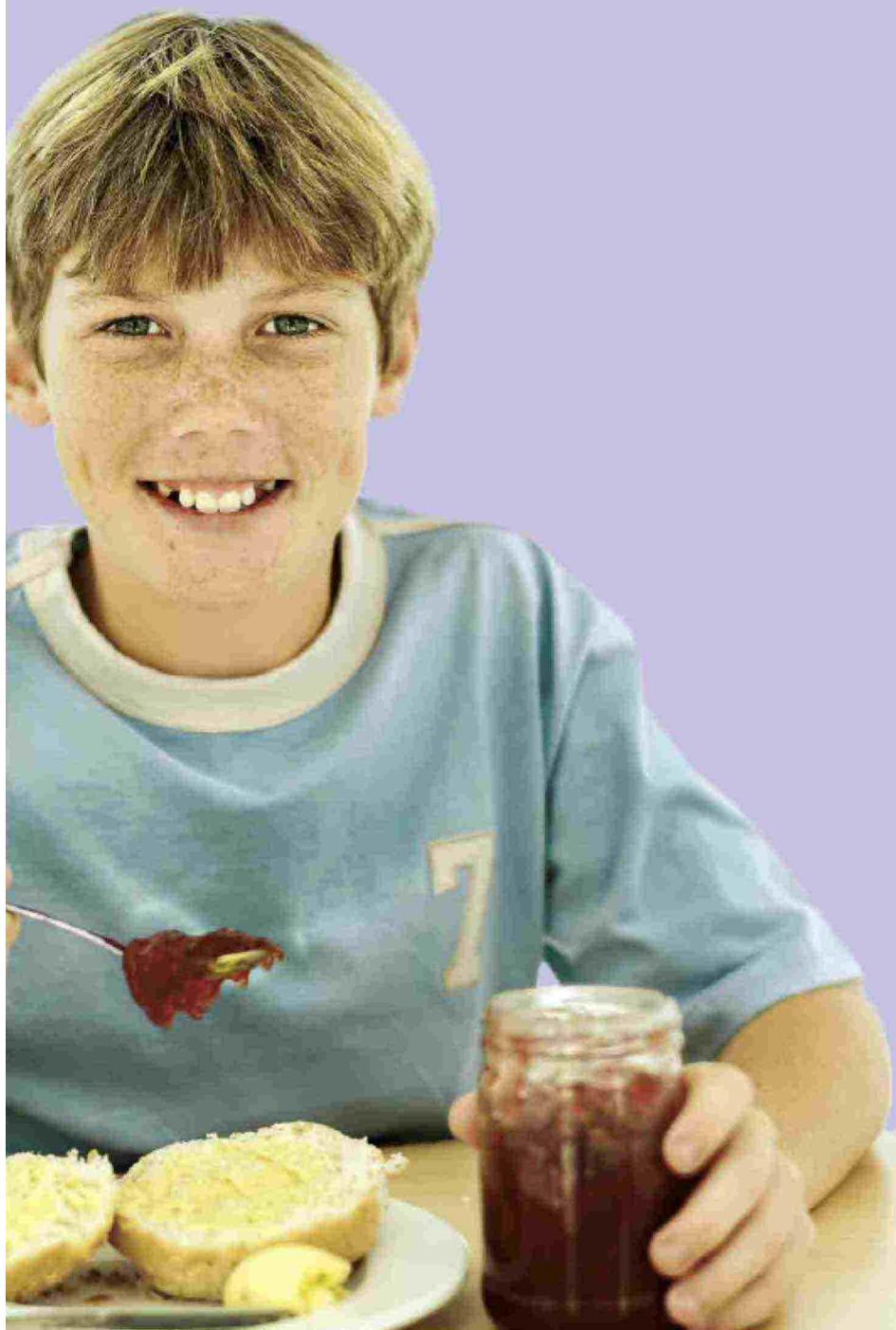
Una recente ricerca (*The New England Journal of Medicine: Myths, Pre-*

sumptions, and Facts about Obesity) si è occupata di sfatare alcuni miti legati all'obesità: che cosa ne pensa professore?

«È arrivata l'ora di sfatare i falsi miti ma soprattutto gli errori dietetici sul rapporto obesità-salute. Il nostro corpo vive di una parte genetica che si porta dietro dalla fecondazione e che non è modificabile (almeno fino a oggi), ma nella percentuale maggiore vive di adeguati stili di vita e di sana alimentazione. Qualcuno (Atkins) negli anni '70 volle imporre la dieta iperproteica per perdere peso velocemente, ma non tenne conto sia della completa reversibilità anch'essa veloce (si riprendono i chili persi con interessi da usuraio) sia della dannosità della stessa. Altri pensano che con questo metodo si inverta il metabolismo diminuendo la secrezione dell'ormone insulina che in genere riequilibra zuccheri e grassi, senza sapere



**I CARBOIDRATI - SEMPLICI
E COMPLESSI - NON SI POSSONO
ASSOLUTAMENTE ELIMINARE
DALLA DIETA. QUELLO
CHE CONTA È LA QUANTITÀ**



che togliere dal menù giornaliero gli zuccheri significa provocare uno stato patologico come l'acetonemia».

Tornando ai falsi miti alimentari, proviamo a sfatarne qualcuno. Professore, è vero che i carboidrati semplici (ad esempio lo zucchero) e complessi (pasta, riso, eccetera) vanno eliminati dalla dieta per dimagrire? È vero che fanno ingrassare?

«È falso, perché non dobbiamo e non possiamo eliminare il singolo nutriente. Entrambi essenziali, i carboidrati - semplici e complessi - non si possono eliminare dalla dieta assolutamente (ad esempio, lo zucchero per il cervello). Quello che conta è la quantità: il 55-60% della dieta deve essere rappresentata da carboidrati, ma di quelli semplici al massimo il 15%. Un'attenzione particolare va data al pasto in cui vengono assunti: dalla colazione alla cena!».

Allora i colpevoli sono i grassi: è vero che se li eliminiamo dimagriamo e facciamo bene alla salute?

«Stesso discorso che per i carboidrati: sono essenziali alla vita e devono rappresentare il 30% dell'intake (l'assunzione, ndr) quotidiano. I grassi sono fon- ➔

BRACCIO DI FERRO

Il personaggio
dei fumetti creato
da Elzie Crisler Segar

→ damentali per la nostra salute e debbono rappresentare il 25-30% delle calorie giornaliere, alternando gli oli vegetali, specie l'olio extravergine d'oliva, con quelli solidi, con altri tipi di grassi vegetali e animali. Bisogna solo rispettare le giuste percentuali per non tendere alla formazione di placche aterosclerotiche nelle arterie».

Professore, è vero che saltare i pasti, in special modo la prima colazione, permette di dimagrire?

«Ci vogliono almeno 5 pasti (anche 6) al giorno e sempre con la presenza di carboidrati, semplici e complessi. Quando si salta un pasto si va in ipoglicemia perché si abbassano gli zuccheri nel sangue e subito se ne accorge il surrene, che quindi rilascia il cortisolo, l'ormone dello stress che ha come compito quello di andare a recuperare le energie necessarie per il funzionamento del cervello. Non avendo il cibo, esso recupera l'energia dalla massa muscolare, demolendo i muscoli, composti dalle proteine, per ripristinare velocemente i livelli di energia necessari al funzionamento del cervello. A questo punto scatta la fame compulsiva, cioè quando non ce la facciamo più e dobbiamo assolutamente mangiare qualcosa, magari esagerando nei grassi, e il pancreas rilascia un ormone, l'insulina, che abbassa la glicemia e il surrene rilascia nuovamente il cortisolo; questo crea stress e ti fa mangiare tanto. Meglio non saltare!».

Professore... *dulcis in fundo*, ma è vero che il cioccolato fa dimagrire?

«Un recente studio spagnolo pubblicato su *Nutrition* afferma che i bambini che mangiano cioccolato sono meno soggetti alla creazione di tessuto adiposo. Un sondaggio condotto da YouGov su 2 mila soggetti a dieta, rivela che chi tra loro mangia cioccolato, dimagrisce di più. Quindi buon cioccolato, ma sempre in quantità equilibrata».

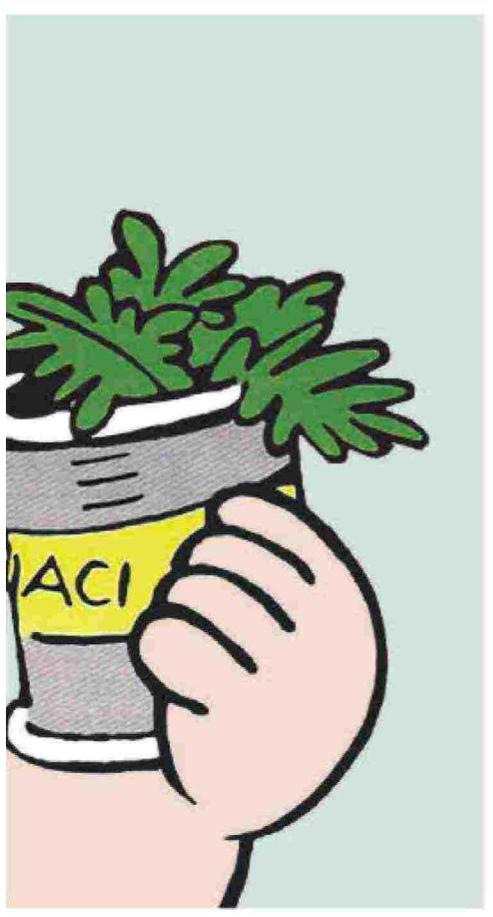


ECCO COME NASCONO I FALSI MITI

LA LEGGENDA DI BRACCIO DI FERRO

GLI SPINACI HANNO MOLTE VIRTÙ, MA CONTENGONO MENO FERRO DI ALTRE VERDURE

La storia del terrorismo sugli alimenti e le abitudini alimentari è costellata di falsi miti, in qualche caso esilaranti. Grazie a Braccio di Ferro e alla leggenda - nata per via di un errore di trascrizione sulle scatole di spinaci - un'immensa regione agricola degli Stati Uniti superò trionfalmente la crisi economi-



ca del '29 e non smise di prosperare. Ma gli spinaci – che hanno molte virtù – contengono molto meno ferro di altre verdure. Negli anni '70 a Jaffa facevano fatica a esportare i pompelmi, quel sapore amarognolo non incontrava il favore dei consumatori, così una mente geniale inventò la dieta del pompelmo, che avrebbe la virtù di bruciare i grassi. Parola grossa, bruciare, e assolutamente impropria nel caso, ma l'effetto fu strabiliante e il pompelmo ora è un frutto comune su ogni tavola.

I miti, all'origine, sono la narrazione sacra della nascita del mondo, sono simili sia nei monoteismi sia nei politeismi. Più avanti il vocabolo assumerà significati diversi: da desideri o speranze irrealizzabili, sino a prodotti della fantasia. Quindi falso mito è un'enfatizzazione di ciò che, di per sé, non è vero. E in alcuni campi, quelli più difficili perché implicano conoscenze scien-

tifiche che non sono alla portata di tutti, i falsi miti si intrecciano a un punto tale con la realtà che è davvero complicato districarsi tra le notizie che arrivano sia dai media sia dai social network. Sovente sono i media i primi creduloni, per non parlare del popolo della Rete che vuole essere il primo a pubblicare l'allarme di turno.

La maestosa bufala del DHMO (monossido di diidrogeno) è in giro da almeno sei anni e ancora di recente è stata avvistata su bacheche Facebook insospettabili, postata da utenti di media cultura e in genere attendibili. Chi non lo conosce ancora si diventerà a leggere che il DHMO «è il componente principale delle piogge acide; contribuisce all'effetto serra; contribuisce all'erosione del suolo e dei paesaggi naturali; (...) viene utilizzato come solvente industriale; è stato ritrovato nelle cellule tumorali di pazienti terminali; allo stato gassoso può causare ustioni anche di terzo grado; è presente nelle falde acquifere (...) e finisce nei nostri cibi...».

Ora ricorrete alle reminiscenze di chimica e ricorderete che il monossido di idrogeno è l'acqua. Lo scherzo era nato con il proposito di mettere in guardia le persone contro i falsi miti, ma ha preso la mano agli inventori, al punto da diventarlo a sua volta: alla Conferenza sul clima di Cancún del 2010, diversi delegati dell'Onu furono convinti a firmare una petizione per la messa al bando del DHMO.

L'elenco dei falsi miti non ha fine: non è vero che bisogna mangiare la frutta fuori pasto; che lo zucchero bianco sia più trattato di quello bruno; che il pesce contenga più fosforo di ogni altro alimento.

Allora, come difendersi? E, soprattutto, come farlo senza cadere nell'eccesso opposto, cioè perdendo completamente la fiducia?

Bisogna imparare a scegliere, bisogna utilizzare il buonsenso, e come sempre cercare di essere equilibrati, nel consumo così come nella scelta delle fonti da cui prendere le informazioni, affidandosi a riviste specializzate degne di fede, valutandole leggendone magari più di una. E attenzione ai social, non sempre rispecchiano questi criteri. ●

**TRE REGOLE
PER ORIENTARSI
TRA TUTTI QUESTI
"FALSI MITI"
NUTRIZIONALI**

1

Mangiare di tutto

2

Mangiare in quantità moderata

3

Svolgere una costante, anche se modesta, attività fisica

* Demonizzare o mettere all'indice, senza alcun fondamento, questo o quell'alimento genera soltanto confusione, allarmismo e paura. Non occorrono nuove leggi, bollini rossi o balzelli, bensì un'adeguata educazione alimentare sin da piccoli.