

VANITY FAIR

[Video](#) [People](#) [Beauty](#) **[Benessere](#)** [Lifestyle](#) [Fashion](#) [Show](#) [Food](#) [Vanity stars](#) | *Special* ▾

Topic: [Grandi Viaggi](#) [Lavoro](#) [Sport](#) [Musica](#) [Dieta](#) [Capelli](#) [Photoshop](#) [Matrimoni](#) CERCA 🔍

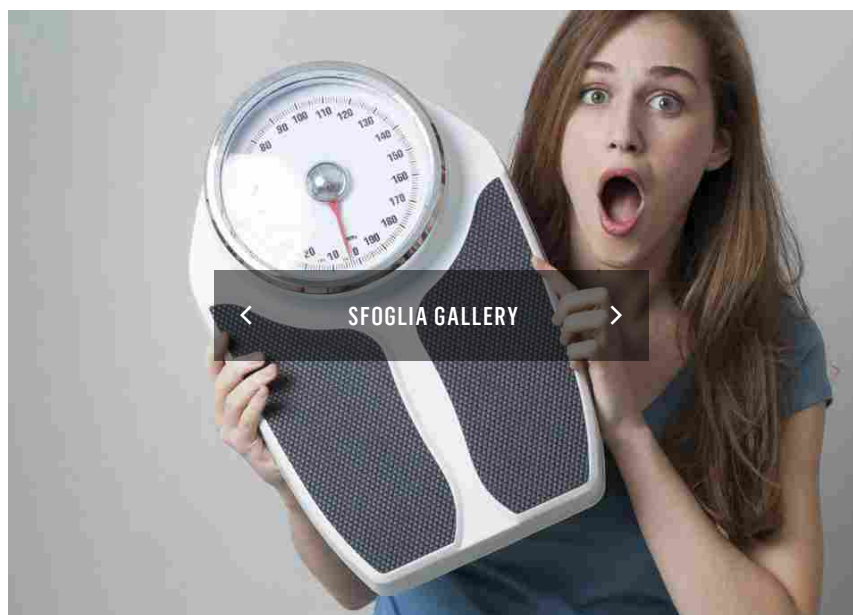


BENESSERE . SALUTE E
PREVENZIONE

Fake news alimentari, come si capisce se la dieta è una bufala?

12 MAY, 2018

di CHIARA PIZZIMENTI



Diffidare di chi vende miracoli e vuole commercializzare qualcosa. Sono le prime regole da seguire secondo gli esperti che abbiamo seguito al Festival della Scienza Medica di Bologna

Promette risultati miracolosi? La posso seguire tutta la vita? Mi costa qualcosa dal punto di vista economico? Tre domande fondamentali. A seconda delle risposte si capisce se la **dieta** è valida e sana oppure no. La check list è quella fornita dal **Silvana Hrelia**, docente di Biochimica alla Scuola di Farmacia, Biotecnologie e Scienze Motorie dell'Università di Bologna ed esperta di nutrizione, presente anche in uno degli appuntamenti del bolognese **Festival della Scienza Medica**. «La parola chiave», spiega la professoressa, «è cambiare stile di vita.

TOP STORIES

TOP STORIES

Una dieta estrema ha sempre dei rischi, come una monodirezionale». Vale per la vegetariana, la crudista, la vegana.

La dieta infallibile non esiste e nemmeno quella che non comporti sacrifici. Sul web sono così la maggior parte delle diete proposte e il web è per il 70% delle persone la fonte di informazione, per il 62% le informazioni sono attendibili. «Del **dottor Google** non ci si deve fidare. I primi dieci siti della ricerca dieta sono fake news, false informazioni, raccontano di diete che fanno perdere 9 chili in 17 giorni, senza effetti collaterali, senza esercizio fisico, in modo sano e naturale».

LEGGI ANCHE

[Acqua e limone a colazione, fa bene \(e aiuta a dimagrire\)](#)

«Dobbiamo essere orgogliosamente onnivori. **La dieta estrema ha sempre dei rischi**. La dieta che propone il perdere molti chili in poco tempo non è salutare, come non lo è quella che si può fare solo per un tempo ristretto. Poi nessuna dieta deve proporre l'acquisto di qualcosa». Invece la maggior parte delle diete che si trovano on line promette il **miracolo** aggiungendo di essere naturale e sana. Così non è nella maggior parte dei casi.

«Fino a 10 anni fa», spiega Silvana Hrelia «andavano di moda le diete con, ora quelle a esclusione. Escludere qualcosa come il glutine funziona solo per chi è veramente allergico per gli altri non ha senso, toglie nutrienti. Che la faccia Gwyneth Paltrow, Miley Cyrus (“per il suo equilibrio mentale”) o Navak Djokovic (testimonial di prodotti per sportivi che si vendono solo in negozi di abbigliamento sportivo), la **dieta gluten free** è sconsigliata perché introduce meno carboidrati del necessario e il glutine porta la parte proteica dei cereali».

Lo stesso vale per la **dieta alcalina** del dottor Robert Young che si basa su una ipotetica ossidazione metabolica dei nutrienti. Sarebbe il ph alcalino a far funzionare al meglio la macchina del corpo. Solo che nel corpo ci sono ph diversi. La seguono Kate Hudson, Jennifer Aniston e Miranda Kerr che

però ha investito nell'acqua che serve per la dieta e che costa 5 volte di più delle altre. Questo qualche dubbio dovrebbe farlo venire.

LEGGI ANCHE

[40 alimenti che accelerano il metabolismo](#)

Come lo deve far venire la **demonizzazione alimentare**. «L'impressione è che non ci sia più un alimento salubre» spiega **Patrizia Hrelia** presidente della società italiana di tossicologia. «Non esistono cibi da condannare e nemmeno cibi miracolosi. È sempre questione di dosi». I casi simbolo della demonizzazione sono le carni rosse e l'olio di palma.

«Nessuna patologia è causata solo dal consumo di **carni rosse** e lavorate», dice la professoressa. «Che troppa carne rossa fa male lo sapevamo da sempre, l'inserimento nella lista dello **Iarc**, l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro, indica la potenzialità di effetto». Lo spiega anche l'**Airc**, l'Associazione italiana per ricerca sul cancro: «Le liste compilate dallo IARC raggruppano le sostanze sulla base del livello di cancerogenità dimostrato in studi scientifici. Tali studi vengono eseguiti ad altissimi dosaggi o con durate d'esposizione molto lunghe, difficilmente replicabili nella vita reale. Prima di preoccuparsi, è importante sapere non solo in che lista si trova una certa sostanza ma quali sono i **dosaggi** e le durate d'esposizione oltre le quali il rischio diventa reale e non solo teorico».

LEGGI ANCHE

[Cosa succede al nostro corpo quando si smette di mangiare carboidrati](#)

Per la carne rossa dunque nessuna demonizzazione, ma consumo preferibilmente con cottura al sangue, lenta e a bassa temperatura. Il consumo di meno di 500 grammi a settimana di carni rosse non è pericoloso per la salute. 200 grammi è il limite delle carni lavorate.

Discorso simile per l'**olio di palma**. «Non va demonizzato l'olio di palma, anche perché le dosi di assunzione dei test sono irrealiste nella vita quotidiana per frequenza e quantità di assunzione, ma va stigmatizzato l'eccesso di grassi saturi. Per esempio le merendine». Quelle senza olio di palma allora non sono migliori? «No, il "senza olio di palma" non ha portato a vantaggi dal punto di vista nutrizionale».

La salvezza sta nella **varietà** delle fonti alimentari e nell'evitare l'abuso. Insomma la buona vecchia piramide alimentare della **dieta mediterranea** accompagnata da esercizio fisico. Sì, un po' di fatica bisogna farla. Altrimenti si cade nel paradosso che ha ricordato Giorgio Cantelli Forti, già presidente della Società Italiana di Farmacologia e ora a capo dell'Accademia Nazionale di Agricoltura: «Il sistema sanitario finisce per sprecare denaro curando persone che seguono mode alimentari».

LEGGI ANCHE

[«La grande obesità è un problema anche italiano»](#)


MORE


DIETA

FAKE
NEWS

SALUTE

FROM SOCIAL MEDIA


 experienceis [Segui](#)



[Visualizza altri contenuti su Instagram](#)

Mi piace [Comenta](#) [Condividi](#)

Mi piace: 550

9 ORE FA 

LATEST VIDEOS