

## Diete e terapie per difendersi dalle fake news

VALENTINA ARCOVIO

**S**ono quei titoli «urlati» sui social da siti praticamente sconosciuti. Toccano argomenti che, per svariati motivi, sono in grado di smuovere la sensibili-

tà dell'opinione pubblica. E in un batter d'occhio vengono condivisi sul web migliaia o addirittura milioni di volte. È così che nasce una fake news. Solo apparentemente innocua, quando calca temi riguardanti la sa-

lute e l'alimentazione può diventare tragicamente pericolosa. Può, ad esempio, convincere un malato di cancro ad abbandonare la medicina vera e rivolgersi a pratiche discutibili.

CONTINUA A PAGINA 9

# Diete e terapie, le false notizie fanno molto male alla salute

Dalle cure inesistenti ai cibi con effetti miracolosi, il fenomeno si allarga  
Al Festival della scienza medica di Bologna i consigli per difendersi



il caso

VALENTINA ARCOVIO

SEGUE DALLA PRIMA PAGINA

**O** può spingere un genitore a modificare la dieta dei figli, causando gravi carenze nutritive.

L'allarmante diffusione della fake news in sanità sarà al centro di tre appuntamenti organizzati nell'ambito del Festival della Scienza Medica di Bologna, che si terranno domani e dopodomani.

**Cibo.** «Il dato di partenza è quello secondo il quale il 25% degli italiani partecipa a community, blog o chat in Internet centrate sul cibo», dice Silvana Hrelia, professore di Biochimica presso la Scuola di Farmacia, Biotecnologie e Scienze Motorie dell'Università di Bologna, che interverrà al festival. «Se a questo aggiungiamo che nove italiani

su 10 si preoccupano di quello che mangiano - continua -, è evidente quanto l'enorme flusso di informazioni false che circolano sui media possa portare a scelte alimentari discutibili e anche potenzialmente pericolose».

Le fake news più popolari sono quelle innescate da fatti realmente accaduti. «Pensiamo alle fake news sulla carne rossa, sull'olio di palma o sulle uova al fipronil - dice Hrelia -. Partono da fatti di cronaca realmente accaduti, ma suggeriscono interpretazioni sbagliate che portano poi a demonizzare molti alimenti. Pensiamo - aggiunge - alla carne rossa: dopo che l'International Agency for Research on Cancer ha inserito la carne rossa nell'elenco delle sostanze "potenzialmente cancerogene", i consumi sono crollati. Si è diffusa la fake news che evitare la carne possa prevenire il cancro, ma non è affatto così». Questo significa che moltissimi italiani, rinunciando completamente alla carne, possano sviluppare gravi carenze alimentari.

**Diete.** Di fake news di questo tipo ce ne sono tantissime: dalle banane verdi che allontanano il rischio cancro allo zucchero di canna, che è più salutare di quello bianco, fino all'esplosione di mode alimentari pericolosissime. Come la dieta «gluten-free», basata esclusivamente su alimenti senza glutine, o la dieta crudista, secondo la quale cuocere il cibo compromette la qualità degli alimenti. Ci sono poi le tisane bruciagrassi e altri intrugli di dubbia efficacia.

**Medicina.** Le fake news mediche vanno nella stessa direzione. «Pensiamo alle fake news sul metodo Hamer e ai danni che ha poi causato realmente - dice Giorgio Cantelli Forti, professore emerito dell'Università di Bologna e Presidente della Società Italiana di Farmacologia -. Ci sono casi di pazienti che hanno rinunciato alle cure per affidarsi a questa pseudomedicina, secondo la quale le medicine non servono, e che alla fine sono morti», aggiunge. Poi ci sono le fake news sui vaccini. «A

causa di queste false informazioni - aggiunge Cantelli Forti - molti genitori non fanno vaccinare i figli per paura che si ammalino di autismo. Non è un caso se i casi di morbillo sono in aumento».

**Come proteggersi.** Per difendersi dalla marea di fake news, secondo gli esperti, bisognerebbe usare la testa e diffidare dai contenuti che circolano sul web. «Ignorare il web, specie su argomenti di salute e alimentazione, sarebbe la soluzione più efficace», dice Hrelia, ammettendo che si tratta di una soluzione impraticabile. «La cosa migliore da fare - prosegue - è quindi controllare sempre le fonti e fidarsi solo di quelle istituzionali». Vietato poi prendere decisioni importanti basandosi solo su notizie lette qua e là, ma chiedere sempre al medico. «Infine, per proteggersi dalla moltitudine di fake news alimentari, bisogna ricordarsi un concetto importante: non c'è un alimento che fa la salute o che causa una malattia. Diffidate del contrario», conclude Hrelia.

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

Attenti al web: la cosa migliore da fare è controllare sempre le fonti e fidarsi solo di quelle istituzionali

Ci sono casi di pazienti che hanno rinunciato alle cure per affidarsi alla pseudomedicina e alla fine sono morti

**Silvana Hrelia**  
Università di Bologna

**Giorgio Cantelli Forti**  
Presidente della Società di Farmacologia

False notizie mediche



Metodo Hamer e cancro

La Nuova Medicina Germanica, nata negli Anni 80, si basa sull'idea che ogni malattia, cancro compreso, corrisponde a un conflitto psichico: questa teoria è palesemente falsa



Fiori di Bach curativi

Secondo la medicina alternativa, le malattie sarebbero causa di uno stato emotivo negativo e l'utilizzo dei «fiori» innescherebbe un cambiamento emotivo. Ma la loro efficacia non è mai stata provata



I vaccini e l'autismo

Il presunto legame è la motivazione alla base della quale sono nati i movimenti cosiddetti «NoVax». Ma è scientificamente provato che l'autismo non ha alcun rapporto con i vaccini



Metodo Di Bella anti-tumori

È una terapia alternativa per il trattamento dei tumori che si basa sull'utilizzo di un insieme di molecole, tra cui ormoni, farmaci chemioterapici e vitamine: la sua efficacia non è stata mai provata



Farmaci generici meno efficaci

Si tratta di una falsa convinzione, che ostacola la diffusione dei farmaci equivalenti: molti credono che i farmaci più costosi funzionino meglio, ma gli uni e gli altri sono equivalenti

nina, Samuel ist jüdisch. Nina und Samuel sind ein Paar, anfangs, bis Nina sich mit Samir einlässt, woraufhin Samir einen Selbstmordversuch wie...

LE

NEW YORK, eine Samir wird unter schwerem Terrorismusverdacht inhaftiert und kommt erst nach Verhandlungen befreundeter Anwälte wieder frei. Er fühlt sich...

AK

quell zu spüren, wenn man best, wie Samir sich beklagt: „Ich konnte mich nicht entscheiden, kein Vertrauen aufbauen.“ Am deutlichsten aber werden die Hilfslosigkeit und das Versagen von Empathie und Fantasie, wenn es um den Motor der ganzen Geschichte geht: das, was Samir eine „Sucht“ nennt. (C...

Als solchen entdeckt ihn 20 Jahre später Samuel im Internet, der jetzt Samir - jetzt Samuel - so wenig vergessen hat wie unter Zuhilfenahme seines Fund wie unter Zuhilfenahme...

NE

Wie glaubwürdig sind diese Figuren? Sowohl Nina, was? Tatsächlich ist das alles so einfach, dass dem Leser kaum Zeit bleibt...

NEWS

Samir hat es nicht einfacher: Wenn Nina zunächst im Netz wiedertrifft, dann „zerstört“ ihn innerlich, aber nicht die Erde auf und erbebt, und ihn hindurch, die Kräfte durch, die Nina so, als Jesus am Kreuz die Frau, deren Anwesenheit erotisches Kristall ist, und alles steht in Stillen, das man nie wieder begegnen wird. (Sascha Steinach/DPA/AP)



False notizie alimentari



### La carne rossa causa il cancro

Convinzione nata dopo che l'Oms ha inserito la carne rossa tra gli alimenti «potenzialmente cancerogeni». Ma non ci sono prove che eliminarla prevenga al 100% il cancro



### L'olio di palma fa male

L'idea è ispirata da ricerche scientifiche secondo cui questo olio contiene elevate quantità di acidi grassi. Ma è molto difficile raggiungere la quantità realmente dannosa per l'organismo



### Meglio di canna che bianco

Si ritiene che il processo industriale a cui viene sottoposto lo zucchero per diventare bianco danneggi il prodotto e che lo zucchero di canna sia più naturale: in realtà è sottoposto a un processo simile



### Il «gluten free» è più salutare

Si è diffuso il preconcetto che mangiare alimenti senza glutine, anche se non si soffre di celiachia, faccia bene alla salute. Ma, quando se ne abusa, possono fare male, innescando delle carenze



### La dieta crudista fa bene

Si ritiene che mangiare gli alimenti crudi permetta di beneficiare di tutti i nutrienti in essi contenuti. In realtà alcuni alimenti diventano più salutari e digeribili proprio quando sono cotti

