

Diete e terapie per difendersi dalle fake news

VALENTINA ARCOVIO

Sono quei titoli «urlati» sui social da siti praticamente sconosciuti. Toccano argomenti che, per

svariati motivi, sono in grado di smuovere la sensibilità dell'opinione pubblica. E in un batter d'occhio vengono condivisi sul web migliaia o addirittura milioni di

volte. E così che nasce una fake news. Solo apparentemente innocua, quando cavalca temi riguardanti la salute e l'alimentazione può diventare tragicamente pe-

ricolosa. 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



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.

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

Silvana Hrelia
Università di Bologna

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

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

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 salutare e digeribili proprio quando sono cotti

