

Il cibo e noi/2



# BUGIE NEL PIATTO

**Diete assurde, integratori miracolosi, cibi demonizzati senza motivo: le fake news sull'alimentazione sono sempre più numerose. Anche in Italia. Eppure la cucina più sana è la nostra**

DI PAOLO VIRTUANI

«CON LA DIETA PRANICA puoi nutrirti solo di aria e luce come gli asceti, perché se sei in sintonia con l'energia dell'Universo il cibo si crea dentro di te. Segui il Respirianesimo: pulisci il tuo corpo, vivi meglio e guarisci anche dalle malattie». A prima vista, una bufala (vecchia definizione di *fake news*). Invece no: i Respiriani esistono davvero, anche in Italia. Affermano di nutrirsi (massimo una mela) una volta alla settimana, di bere non più di un bicchiere d'acqua al giorno e di vivere benissimo. Solo che dimenticano di aggiungere che il loro è un regime alimentare da pazzi, follia pura, che può causare gravissimi problemi di salute (come ha sottolineato sul *Corriere della Sera* del 12 aprile Stefano Erzegovesi, psichiatra, nutrizionista e responsabile del Centro per i disturbi alimentari del San Raffaele di Milano) e può portare, come è accaduto, a diventare davvero un tutt'uno con l'energia dell'Universo. Cioè a morire.

**«Non credete a queste panzane di pseudoscienza, consultate siti scientifici ufficiali», viene suggerito. Ma chi pratica diete senza base scientifica è convinto che la scienza nasconda la verità**

Eppure c'è chi ci crede ed è convinto che si possa vivere d'aria. È semplice chiudere la questione dicendo che si tratta di persone con (gravi) problemi psicologici, tralasciando la diffusione che ora rischiano di avere queste pratiche su soggetti facilmente influenzabili. Un esempio? La mattina del 14 marzo scorso le agenzie hanno diffuso questa notizia: «Rigido controllo dell'alimentazione e di ogni contatto con il mondo esterno. Così una psico-setta, attiva nel campo dell'alimentazione macrobiotica tra le Marche e l'Emilia e smantellata dalla polizia, riduceva in schiavitù i propri adepti manipolandoli attraverso una dieta considerata miracolosa: cinque indagati per associazione e delinquere finalizzata alla riduzione in schiavitù, maltrattamenti, lesioni aggravate». La (facile) soluzione? «Non credete a queste panzane di pseudoscienza, consultate siti di informazione affidabili, portali istituzionali o siti scientifici ufficiali»,





VICTOR DE SCHAMBERG / GETTY IMAGES

viene suggerito. Non che non serva, ma è un po' come chiedere a un ateo di pregare per ricevere il dono della fede. Chi pratica diete di questo tipo, chi è incline a seguire altre teorie senza alcuna base scientifica o addirittura dannose per sé e per gli altri, è profondamente convinto che la scienza nasconda la verità, che i media «tradizionali» siano agli ordini del grande capitale e di Big Pharma, che tutte le istituzioni siano corrotte e quindi solo la controinformazione che si trova in Rete sia in grado di dire «quello che gli altri vi nascondono». È su questo terreno di coltura che le fake news trovano ascolto e proliferano. **Forse ancora prima della politica, l'alimentazione è il campo ideale per la diffusione delle teorie più strampalate.** «Integratori, tisane e supplementi probiotici vengono spacciati per nutraceutica, cioè la capacità di cura preventiva tramite gli alimenti, e assunti senza alcun controllo medico», avverte Giorgio Cantelli

### Bistecca mia, non ti riconosco

Dopo la fase degli "alimenti con" (arricchiti da vitamine o minerali), ora spopolano quelli "senza" (glutine, zucchero...).

Ma in assenza di problemi di salute, rinunciare a certi nutrienti può essere dannoso

Forte, professore emerito dell'Università di Bologna e presidente della [Società italiana di farmacologia](#). «Spesso queste sostanze sono il complemento di diete e regimi alimentari che fanno a pugni con i più elementari principi sanitari e nutrizionali».

**MA NON SI DIA TUTTA LA COLPA** ai social, che sono solo il più recente sistema di propagazione delle diete più strane. Nelle classifiche dei libri più venduti al mondo sono una presenza costante titoli su tutte le diete possibili e immaginabili, scritti da medici e alimentaristi (o pseudo tali), da star del mondo dello sport e dello spettacolo o persone comuni che certificano come sia possibile (e facile) dimagrire di decine di chili in poche settimane, senza soffrire la fame e senza alcuna conseguenza sulla salute: basta solo eliminare questo o quell'alimento. «Noi l'abbiamo fatto. E voi, cosa aspettate?», suggeriscono facendoci sprofondare nei nostri sensi di colpa (alimentare). Le case editrici e gli autori di questi libri hanno guadagnato vagonate di soldi quando i social media nemmeno esistevano, e continuano a farlo ora. **Ogni libreria ha uno scaffale dove si possono trovare volumi sulla dieta macrobiotica, paleolitica, fruttariana, proteica, a punti, senza proteine, alcalina, senza carboidrati, a zona, dissociata, basata sui colori, della star Tizia, del dottor Caio, del medico Sempronio.** «C'è un interesse parossistico nei confronti del cibo, in Italia in particolare, forse perché siamo abituati a mangiare bene», cerca una spiegazione Patrizia Hrelia, docente di tossicologia a Bologna. «Alcuni anni fa l'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, in un sondaggio sui rischi associati agli alimenti ha dimostrato che gli italiani sono i più preoccupati in Europa di quello che mettono nel piatto». Mangiare inizia a fare paura? «Non ancora, ma questo timore crea falsi miti, esaltazione di certi stili alimentari e di cibi miracolosi, demonizzazione di altri ingredienti. Tutto senza una base scientifica. Su questo si inserisce il marketing dell'industria agro-alimentare che spesso ha interesse a spingere, o al contrario a puntare il dito, su certi alimenti. In questo clima si



SEI L'IMMAGINE

### Il cibo come medicina

**Curarsi (o prevenire le malattie) con tisane, integratori o probiotici? Molti ci sperano. Ma senza supervisione medica si corrono rischi anche gravi**

comprende come le fake news trovino terreno fertile». Con il corredo di costose analisi del capello, delle unghie, dell'iride degli occhi per trovare vere o presunte intolleranze alimentari. Negli anni il «male assoluto» si è modificato: dagli zuccheri si è passati ai grassi di tutti i tipi (trans, saturi, mono- e poli-insaturi), dalle carni rosse e lavorate ai radicali liberi, dall'olio di palma ai carboidrati. E si sono modificati anche i «cibi e gli ingredienti miracolosi»: dagli omega-3 alle bacche di goji, da zenzero e curcuma all'estratto di papaya, dalla quinoa al daikon. «Si cavalca l'emotività delle persone e la percezione del rischio», illustra Silvana Hrelia, professore ordinario di Biochimica a Bologna. **«Proliferano le nutrition fake, forse più pericolose delle fake news lampanti. Sensazionalistiche, con un impatto forte sui comportamenti alimentari, diffuse da celebrità e sportivi che poi risultano sponsorizzati da chi vuole spingere certi prodotti».** «È innegabile che ci sia sfiducia nella medicina», ammette Cantelli Forte. «È anche colpa nostra, insieme agli organi d'informazione più seri. Non siamo in grado di diffondere notizie corrette sull'alimentazione, magari parlando un linguaggio più semplice e meno accademico». Con il risultato poi di pagare le fake news alimentari in prima persona in termini di

salute, e come collettività con un aumento dei costi a carico del Sistema sanitario nazionale. «Se alla fine degli Anni 90 andavano di moda i «cibi con», ai quali venivano aggiunte sostanze di sostegno come vitamine, minerali e fibre, ma che non hanno avuto grande successo di vendita», ricorda Silvana Hrelia, «adesso furoreggiano i «cibi senza», ai quali è stato tolto qualcosa, come il glutine per esempio. Se non si è celiaci, mangiare senza glutine non ha senso perché ci si priva di una sostanza proteica importante».

**La realtà è che non esiste una bacchetta magica per perdere peso senza impegno, senza costanza e sacrifici.** «Se qualcuno promette risultati miracolosi, con una dieta che si può seguire per tutta la vita, se favorisce sistemi e alimenti costosi, bisogna diffidare subito», mette in guardia la tossicologa Hrelia. Sembra un discorso scontato e banalmente nazionalistico, ma alla fine si deve ammettere che la dieta mediterranea – che non costa cara, non è industriale e può essere seguita facilmente da tutti – è quella più bilanciata e autenticamente nutriceutica. Il professor Cantelli Forte non ha dubbi: «Contro i falsi miti, cibi e buoi dei paesi tuoi. E non si sbaglia mai».

 @PVIRTUS

