

## FAKE NEWS

1. Bere molta acqua fa perdere l'appetito e fa dimagrire!
2. I superalcolici dopo i pasti aiutano a digerire!
3. Gli alimenti senza lattosio fanno dimagrire!
4. Più vitamine prendo e meglio sto!
5. Le banane sono l'alimento più ricco di potassio!
6. La frutta deve essere mangiata lontano dai pasti!
7. Il Kamut è un cereale antico!
8. Il lievito causa gonfiore addominale!
9. L'acqua potabile è salutare solo se povera di sodio!
10. Scaldare o cuocere il cibo al microonde è pericoloso!



[#ildietistainforma](#)

## FAKE NEWS

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

Le false informazioni o “fake news” esistono da sempre, ma con l’avvento di internet e dei social media è più facile la diffusione. Sul web tutte le notizie vengono percepite sullo stesso piano e considerate veritiere, ma è molto importante verificare le fonti. Negli ultimi anni quotidiani, giornali e telegiornali un tempo considerate fonti attendibili “*lo ha detto la tivù!*” hanno modificato il loro modo di comunicare e spesso, per la fretta di dare una news, vengono veicolate informazioni non corrette o mal interpretate, delle quali non si controlla la veridicità.

Questo porta alla diffusione delle cosiddette “bufale” che circolano e hanno la meglio sia per la pigrizia di verificare la fonte, sia perché spesso offrono soluzioni semplici a problemi complessi: vedi il perdere peso grazie al famoso bicchiere di acqua e limone, da assumere a digiuno ogni mattina! Come dice il famoso professore e divulgatore scientifico Bressanini nel suo libro *Pane e Bugie* basterebbe porsi la domanda: *ma sarà vero?* per innescare un primo dubbio e andare a verificare chi dice cosa.

Visto che l'alimentazione e in particolar modo la salute del nostro organismo, riguarda tutti, ognuno si sente in dovere di esprimere le proprie opinioni, considerazioni, ipotesi sul tema alimentare ed ecco che bufale e falsi miti circolano e non rimane che affidarsi a professionisti che possano dare risposte basate sulle evidenze scientifiche.

## **Il nostro contributo... Sfatiamo 10 fake news sul tema alimentazione!**

### **1. Scaldare o cuocere il cibo col forno a microonde è pericoloso.**

Falso! La tecnologia alla base della cottura nel forno a microonde è l'emissione di radiazioni a radiofrequenza a bassa energia, non ionizzanti, che non alterano assolutamente le strutture genetiche degli alimenti. Le radiazioni utilizzate nel microonde vengono assorbite dalle molecole di acqua presenti nel cibo, che assorbono energia e vibrano. Questo movimento di particelle genera calore e il calore prodotto è quindi in grado di cuocere o scongelare. Nulla di più! La tecnologia del microonde è nata dopo la seconda guerra mondiale e la miriade di studi condotti hanno dimostrato che il metodo è assolutamente sicuro per la nostra salute anzi, gran parte dei microelementi che si perderebbero nelle cotture in acqua, come la bollitura, rimangono all'interno dell'alimento.

### **2. L'acqua potabile è salutare solo se priva di sostanze chimiche e povera di sodio.**

Falso! L'acqua è una ottima fonte di micronutrienti utili per la salute (vedi Acqua e sai cosa bevi). Il fabbisogno di acqua giornaliero integra l'apporto di minerali e oligoelementi. La quantità di sodio nell'acqua è spesso molto inferiore a quello che potremmo immaginare pertanto non è fondamentale assumere acque povere di sodio, se non espressamente consigliato dal medico. Mediamente in un litro di acqua oligominerale ci sono meno di 200 mg di sodio...in 100 gr di prosciutto 6 gr! Questo basta a farci capire che per controllare l'apporto di sodio è più importante tenere d'occhio gli alimenti (vedi Meno sale più salute).

### **3. Se si beve moltissima acqua si perde l'appetito e si dimagrisce.**

Falso! Il fabbisogno di acqua è definito nei LARN, livelli di assunzione raccomandati di nutrienti ed energia, ed è tra i 2000 ml nella donna e i 2500 ml die nell'uomo adulto ovviamente poi il fabbisogno va personalizzato in base anche alle perdite (sudore). Bere una quantità di acqua eccessiva può portare ad effetti collaterali anche pericolosi come: mal di testa, astenia, respirazione difficoltosa, nausea, vomito, aumento della pressione sanguigna, stato confusionale e non è assolutamente utile al calo ponderale.

### **4. Più vitamine prendo e meglio sto.**

*Falso! Sappiamo che una dieta sana ed equilibrata consente di raggiungere il fabbisogno giornaliero di sali minerali e vitamine e con l'alimentazione è quasi impossibile rischiare di raggiungere quantità eccessive di queste sostanze, diverso è, se si assumono integratori. In questo caso il rischio è di incorrere in ipervitaminosi. Le ipervitaminosi più comuni e gravi sono quelle date dalle vitamine liposolubili A, D, E e K, che vengono accumulate nel tessuto adiposo e nel fegato, mentre le vitamine idrosolubili assunte in eccesso, vengono eliminate attraverso le urine, andando ad incidere sul lavoro dei reni. Si consiglia di consultare sempre il proprio medico o il dietista, sconsigliato il fai da te!*

### **5. Il cibo senza lattosio fa dimagrire.**

Falso! Il lattosio è uno zucchero formato da una molecola di glucosio e una di galattosio. Il legame tra queste due molecole viene scisso dall'enzima lattasi che si trova sulla parte superficiale della mucosa intestinale. Non sempre questo enzima funziona come dovrebbe o meglio, è presente nelle giuste quantità. Si creano allora delle condizioni di intolleranza che genera problemi intestinali perché il lattosio, non digerito correttamente, arriva intatto nell'intestino distale e vi sono sintomi come gonfiore, diarrea, nausea. Per ovviare a questo problema sono stati creati prodotti dove il lattosio contenuto è già scisso in galattosio e glucosio. Questi prodotti hanno lo stesso profilo nutrizionale dei prodotti comuni e sono utili solo in caso ci sia una diagnosi di intolleranza al lattosio (vedi Intolleranze: corretta diagnosi). In tutti gli altri casi non vi è alcun vantaggio anzi, essendo la lattasi un enzima inducibile, non consumando lattosio, potremmo incorrere in problemi simili all'intolleranza dovuti al non utilizzo.

### **6. Le banane sono il cibo più ricco di potassio.**

*Falso! Il potassio è essenziale per il corretto funzionamento dell'organismo ed è coinvolto nella regolazione del ritmo cardiaco e nella contrazione muscolare. Il fabbisogno di potassio in una persona adulta è di circa 3,9 g di potassio al giorno (LARN 2014). La banana è sicuramente un frutto ricco di potassio (350 mg in 100 g), ma altri alimenti, soprattutto di origine vegetale, contengono quantità molto superiori di questo minerale. Tra gli altri frutti si ricorda il kiwi (400 mg/100 g) oppure i fichi secchi (1010 mg/100 g). Le patate (570 mg/100 g) e gli spinaci (530 mg/100 g) ne sono ricche e i legumi secchi come fagioli ne contengono 1445 mg per 100 gr! Tra la frutta secca si ricordano mandorle (780 mg/100 g) e noci (603 mg/100 g).*

### **7. La frutta va mangiata lontano dai pasti.**

Falso! La frutta può essere assunta sempre salvo diverse indicazioni. Alcuni soggetti risultano sensibili ad alcune tipologie di fibre e oligosaccaridi (FODMAP) che possono creare processi di fermentazione con conseguente sensazione di gonfiore addominale, ma non ci sono indicazioni per dissociare l'assunzione di frutta dal pasto, in questi casi è più utile individuare la tipologia di frutta che non da problemi e moderarne la quantità.

### **8. Il kamut è un cereale antico.**

Falso! Il Kamut non è il nome di un cereale, ma un marchio registrato dalla società Kamut International che ha identificato una varietà di frumento (Khorasan) coltivata negli stati Uniti e in altre parti del mondo ma venduta in regime di monopolio in tutto il mondo. La leggenda che prevede il ritrovamento di questa tipologia di grano nella tomba di un faraone, sembra sia una bufala. Come tutte le tipologie di frumento, il Khorasan a marchio Kamut contiene glutine pertanto non è adatto in caso di celiachia.

### **9. Gli alcolici dopo il pasto fanno digerire.**

Falso! I cosiddetti "digestivi" amari, liquori e distillati vari, rallentano la digestione. L'alcol in essi contenuti aumenta la secrezione gastrica nello stomaco aumentando i tempi di svuotamento e irritando la mucosa. L'etanolo inoltre è metabolizzato a livello epatico creando un lavoro ulteriore rispetto alla digestione nell'intero pasto. Altro che aiuto!

### **10. Il Lievito è causa di gonfiore addominale.**

Falso! I lieviti muoiono durante la cottura e non sono in grado di continuare il processo di lievitazione nell'intestino. Il gonfiore addominale può essere associato alla presenza FODMAP, ovvero carboidrati a corta catena fermentescibili presenti anche nella farina di frumento, che possono causare questi sintomi in soggetti sensibili.

## **BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA**

1. CREA-NUT Linee guida per una sana alimentazione, rev. 2018
2. "Pane e bugie", Dario Bressanini, Chiare lettere editore, 2010
3. [www.issalute.it](http://www.issalute.it)
4. [www.ilfattoalimentare.it](http://www.ilfattoalimentare.it)
5. [www.airc.it](http://www.airc.it)