

Alimenti e diete: verità e falsi miti nell'era dell'infodemia

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Agile e conciso, documentato e leggero, "Fake and cake. Tutto ciò che avreste sempre voluto sapere sui falsi miti alimentari" (Edizioni LSWR, 2022) ha un titolo simpatico e goloso, perfetto per sedurre chi voglia essere aiutato a destreggiarsi tra bugie e leggende alimentari che scorrazzano sul web. In primis, le donne che su cibo, alimentazione e diete vorrebbero essere ben informate, ma trovano poi sul web una giungla di opinioni sine materia, spesso francamente errate. Le autrici, Annamaria Colao e Chiara Graziadio, hanno l'autorevolezza giusta per puntualizzare la linea di confine tra verità e fake in tema di alimentazione, con un mix garbato di precisione scientifica e semplicità comunicativa.

Annamaria Colao, perla dell'Università Federico II di Napoli, è Professore Ordinario di Endocrinologia e titolare della cattedra UNESCO "Educazione alla salute e allo sviluppo sostenibile", oltre a svolgere molti altri incarichi prestigiosi. Chiara Graziadio è una delle sue più brillanti allieve. Il libro rientra proprio nel progetto di educazione alla salute, in particolare in ambito alimentare, a cui la professoressa Colao si dedica da anni con passione all'interno della cattedra UNESCO.

L'obiettivo del libro è contribuire a contrastare due pandemie sinergiche. La prima, l'infodemia, si diffonde virale sui social di idee senza sostanza, di franche panzane raccontate come verità di fede. Panzane davvero: termine che in origine indicava un cibo di modesta qualità, pane vecchio bagnato e poco altro, e che oggi metaforicamente definisce la povertà di molti contenuti web, prolifici abitanti di quel popolato reame infodemico dove opinioni, bugie e sciocchezze prosperano a velocità esponenziale, senza traccia di sostanza e verità. La seconda, la insidiosissima pandemia di obesità, la più diffusa minaccia per la salute di tutta la popolazione, in crescita drammatica in tutte le fasce di età. A cominciare dai bambini sovrappeso e obesi, uno su tre, per cui l'Italia ha l'inquietante record europeo, con prevalenza minima nella provincia di Bolzano (14%) e massima proprio in Campania, dove la percentuale di bambini sovrappeso, obesi e gravemente obesi arriva a un inquietante 44%, nell'ultima rilevazione disponibile del 2019.

Se fossi un'insegnante di scienze, utilizzerei questo libro come base di conversazioni e discussioni in classe con gli studenti, proprio per stimolare riflessioni e ricerche sul tema. Il formato leggero, conciso e friendly si presterebbe molto, con un pregevole obiettivo trasformativo: aumentare la capacità degli allievi di scegliere gli alimenti con più attenzione alla propria salute, con meno cibo spazzatura (junk food), più frutta e verdura fresche, più legumi, meno dolci e bibite zuccherate. E più attività fisica e sport, per migliorare bellezza, energia, allegria e gioia di vivere.

Qualche esempio semplice: «L'acqua frizzante provoca gonfiore addominale? Si tratta di un effetto temporaneo che svanisce velocemente. Se assunta prima del pasto, l'acqua frizzante contribuisce a dilatare le pareti gastriche e a ridurre l'appetito. Se sorseggiata durante i pasti, la dilatazione delle pareti dello stomaco stimola invece la secrezione dei succhi gastrici, facilitando la digestione e aumentando il senso di sazietà. [...] E' invece controindicata in caso di disfagia,

nelle persone anziane e/o con problemi neurologici. [...] Qual è la quantità d'acqua raccomandata? 2.5 litri al giorno per gli uomini e 2 litri per le donne, aumentando di 350 ml in gravidanza e 700 ml in allattamento (indicazioni tratte dalla IV revisione dei LARN, Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana)».

E il latte? «E' un alimento fondamentale nella dieta mediterranea moderna, che dal 2010 è considerata patrimonio immateriale dell'UNESCO. Secondo i principi della dieta mediterranea, la popolazione adulta (18-65 anni) dovrebbe consumare 3 porzioni (125 ml a porzione) di latte e/o yoghurt, per soddisfare circa la metà del fabbisogno di calcio di un individuo adulto. Il calcio contenuto nel latte è abbondante (119 mg/100 grammi) e biodisponibile, arricchito di altri oligoelementi, sali minerali e vitamine idro- e liposolubili (vitamina A e D). I limiti all'uso sono il contenuto in grassi saturi e eventuali intolleranze al lattosio. Pastorizzazione e trattamento Ultra High temperature (UHT) ne garantiscono sicurezza e durata». Importante: «Il latte è attualmente uno degli alimenti con la minore concentrazione di residui antibiotici». E così via.

Ottimo il capitolo sulla dieta chetogenica, sulle diete "fai da te", sulla crononutrizione: non è importante solo cosa si mangia e quanto, ma anche quando si mangia, per armonizzare la scelta ottimale del cibo con i bioritmi del corpo.

Nove capitoli per saperne di più, con risposte solide e semplici, date con la giusta autorevolezza di cui fidarsi con gusto.