

Anche l'alimentazione è il regno delle fake news  
Coldiretti svela il decalogo

# Le bugie sul cibo

Il professor Calabrese aiuta ad orientarsi tra falsi miti e nuovi tabù

**MAURIZIO TROPEANO**  
TORINO

«La scorretta informazione nell'alimentare ha un peso più rilevante che negli altri settori, perché va ad influenzare direttamente la salute». L'allarme di Roberto Moncalvo, presidente di Coldiretti, è legato ai risultati di un indagine realizzata da

Ixé, che mette in evidenza come tre italiani su quattro (66%) sono preoccupati degli effetti del cibo sulla salute «anche per effetto delle fake news che si moltiplicano in rete, e spingono a comportamenti insensati e anche pericolosi». Secondo Coldiretti, «il web si configura sempre più come porto franco

delle bufale alimentari, con un preoccupante effetto valanga in una situazione in cui il 53% degli italiani lo ha utilizzato almeno qualche volta durante l'anno per raccogliere informazioni sulla qualità dei prodotti alimentari». L'indagine mette in evidenza come il 25% degli italiani partecipi a

community/blog/chat centrate sul cibo, proprie o di altri, «che influenzano le scelte di acquisto in modo non sempre corretto e veritiero». Coldiretti ha raccolto un decalogo delle principali fake news. Abbiamo chiesto di commentarle al professor Giorgio Calabrese, docente di Alimentazione e Nutrizione Umana.

## Al festival della tv

Il fake food  
che fa notizia

Il tema del fake food e delle fake news sul mondo del cibo sarà protagonista domani alle 12 al Festiva della tv di Dogliani. Gli attori del confronto su quanto le false notizie facciano male al mondo del cibo e ai consumatori saranno Marco Pedroni, presidente di Coop Italia e i giornalisti Giulia Innocenzi, Martina Liverani (direttore di Dispensa) e Luca Ferrua (La Stampa).

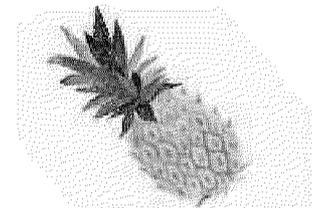




## Il latte fa male meglio la soia

«Una grandissima bufala, anzi una bugia scientifica inventata da un duo americano 50 anni fa molto vicino al mondo della soia». Ecco il pensiero di Giorgio Calabrese, docente di alimentazione e nutrizione umana. E spiega: «Si tratta di una tesi che non ha mai avuto dignità di stampa da parte delle riviste scientifiche». Il latte di mucca, capra o pecora rientra da migliaia di anni nella dieta umana.

## L'ananas brucia i grassi

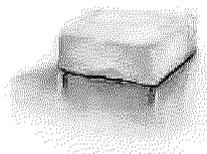


«Semplicemente non è vero. L'ananas - precisa Calabrese - migliora la digestione delle proteine ma non brucia i grassi». Il professore racconta di un trend iniziato anni fa, quando si era diffusa la «moda di mangiare l'ananas associata all'alga spirulina, importata dall'Oriente. Il combinato disposto avrebbe permesso l'eliminazione della cellulite nelle donne, ma non c'è alcuna evidenza scientifica».



## Il kamut antica varietà

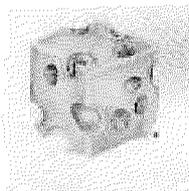
«Attenzione. Attenzione. Attenzione. Siamo parlando di un cereale, di grano della varietà Khorasan che ha un contenuto lievemente inferiore, ma sempre alto, di glutine ed è controindicato per i celiaci». L'allarme di Giorgio Calabrese si aggiunge alla volontà di Coldiretti di spiegare che non si tratta di una varietà antica, ma di un «marchio commerciale privato, registrato negli Usa».



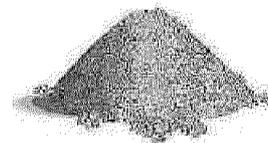
## I grassi vanno eliminati del tutto

Per Calabrese «togliere completamente i grassi significa prenotare l'insorgenza di un carcinoma». E aggiunge: «Nella formula scientifica della vita alimentare si devono dare 10/15% di proteine, 55/60% di carboidrati e 30% di grassi che devono essere soprattutto di tipo insaturo cioè olio extra vergine, oli vegetali, grassi che derivano dal pesce. Ma questo non vuol dire eliminare quelli saturi».

## Il lattosio fa male? Niente formaggio



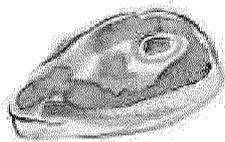
Secondo Giorgio Calabrese «chi è intollerante al lattosio non può bere latte e consumare formaggi freschi ma non ha alcun problema a mangiare quelli stagionati: parmigiano, grana padano o pecorino». E aggiunge: «Per i dati dell'ente europeo della sicurezza alimentare anche gli intolleranti al lattosio sono generalmente in grado di tollerare senza problemi e disagi dosi fino a circa 125 ml di latte al giorno».



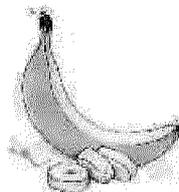
## Zucchero di canna e non ingrassi

«Pensi in che mani siamo finiti». Il professor Giorgio Calabrese è sconsolato perché anche in questo caso «ci troviamo di fronte a una bufala senza fondamento scientifico». Poi spiega: «Lo zucchero di canna ha le stesse calorie di quello bianco anche se possiede qualche minerale in più. Quindi non è assolutamente vero che lo zucchero di canna non fa ingrassare».

## Mangiare carne fa sempre male



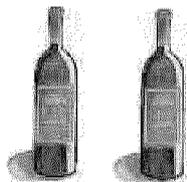
Per Giorgio Calabrese si tratta di «una generalizzazione sbagliata e dunque falsa». Poi spiega: «È necessario evitare allarmismi perché un consumo equilibrato, e soprattutto l'alternanza giornaliera tra carni rosse, bianche e pesce accompagnato da tante verdure è la regola degli onnivori». Per Coldiretti «i vantaggi di una dieta completa che includa la carne sono scientificamente indiscussi».



## Le banane le più ricche di potassio

«La colpa è di Björn Borg - se la ride Calabrese - ripreso dalla telecamere a mangiare due banane in una pausa di una partita di tennis». Poi spiega: «È vero, le banane contengono potassio, ma non ne sono ricche. Anche la frutta e i prodotti vegetali hanno potassio». E Coldiretti aggiunge: «Le banane, nel confronto con i prodotti ortofruttili freschi nazionali, per contenuto di potassio si piazzano al 9° posto».

## Regole europee per tutti i prodotti



Per Coldiretti, «in Italia ci sono le regole produttive più rigorose nelle caratteristiche dei prodotti alimentari». Si va dal divieto di produrre pasta con grano tenero a quello di utilizzare la polvere di latte nei formaggi, fino al divieto di aggiungere zucchero nel vino. Il ministro dell'Agricoltura, Maurizio Martina, aggiunge: «Siamo leader nei controlli. Il nostro sistema è considerato un modello dagli altri Paesi».



## Prodotti contadini meno controllati

Giorgio Calabrese mette subito le mani avanti: «Se un contadino mette in vendita i suoi prodotti, viene sottoposto a rigidi controlli». Tesi sostenuta anche da Coldiretti. «Tutti i prodotti alimentari in vendita in Italia devono rispettare gli stessi standard sanitari e devono sottoporsi agli stessi controlli». Per altro, in Italia esiste un sistema di vigilanza capillare.

