

Iniziativa speciale

Educare all'informazione in ambito alimentare

Promossa in collaborazione con **Ferrero**

SCHEMA 2

Il ruolo dell'informazione nell'ambito alimentare e del benessere

Chiavi di lettura utili ai non addetti ai lavori per individuare contenuti affidabili e verificati scientificamente.

di Emanuele Cabini⁽¹⁾ e Elena Piovaneli⁽²⁾

“MANGIARE INFORMATI: grassi e zuccheri, tra miti e false credenze”

“**Tutti gli uomini sanno mangiare, ma pochi sanno nutrirsi**”. In Italia, il *food* e la cucina hanno ormai una presenza massiccia sui media e sono i contenuti più cliccati in rete (*trending topic*): si sono rilevati nel 2014 oltre 70 programmi tv, che raggiungono mensilmente circa 35 milioni di persone, nonché 25mila food blogger che interagiscono con oltre più di 1000 siti tematici e 110 testate cartacee (MEC & GroupM - FoodFWD, 2014). Tra i principali topic *on-line* ci sono il cibo di alta qualità, le ricette della tradizione e il *Made in Italy* (es. Eataly, Slow food, Wineshop.it) oppure il cibo sano e biologico (es. NaturaSi) o le nuove tendenze alimentari (cucine etniche e vegetariane, diete miracolose). L'avvento di internet, dell'*e-commerce* (es. Amazon), dei forum e dei siti basati sui feedback degli utenti (es. Tripadvisor) non potevano lasciare indenne il consumatore, che in breve tempo è completamente cambiato, sviluppando una nuova figura nel mercato degli acquisti alimentari: l'utente che brama informazioni e tenta di giudicare – in privato ed in pubblico – e prova a capire prima di acquistare; valuta le alternative, ascolta e genera il passaparola (es. nella realtà e nei social network); apprezza pubblicamente o fa addirittura causa, incidendo anche sulla reputazione di brand e prodotti. E' così scomparso il tradizionale consumatore inteso come “colui che consuma passivamente”. Ma, **quanto sono aggiornate le informazioni che ha il consumatore?**

La comunicazione nel settore *food* è in continuo mutamento e forse il cambiamento è l'unica cosa certa. Spesso non si valuta che anche l'informazione, come il cibo, ha un ipotetico tempo di scadenza, quindi i contenuti, anche se permangono per anni nel web, sono “da consumarsi preferibilmente” entro una certa data, prima che diventino superati o obsoleti. Purtroppo i vecchi articoli, indipendentemente dai contenuti, sono molto usati dagli esperti di web marketing e SEO (in lingua inglese *Search Engine Optimization*, cioè per l'ottimizzazione dei motori di ricerca) come “articoli pilastro” per generare traffico nei siti tematici, nei blog e nei social network. Una manciata di post, in passato ritenuti rilevanti in un sito di settore, possono generare a distanza di anni fino all'80% del traffico, indipendentemente dalla qualità e veridicità dei contenuti. Si tenga presente che le informazioni vecchie e non aggiornate, quindi presumibilmente divenute errate o inesatte, le convinzioni tanto diffuse quanto sbagliate, le voci infondate o forvianti possono fare anche molto male, inducendo comportamenti alimentari sbagliati e avere conseguenze sul benessere e la salute umana, in particolare nei giovani consumatori. Come per il cibo avariato,

dobbiamo disintossicarci da tutte le nozioni negative, le proibizioni, le prescrizioni entrate nella nostra mente e nella nostra dieta, che spesso diventano “fissazioni”. Questo per evitare di contagiare involontariamente anche gli altri, soprattutto se si è docenti e formatori, che vogliono trasmettere solo contenuti veritieri e con un fondamento scientifico. Da qui l’importanza di cosa si cita e, a cosa si fa riferimento, per non indurre inutilmente false “credenze” negli studenti, che possono sfociare nel peggiore dei casi in disturbi alimentari. L’azione dei docenti può essere anche correttiva perché i miti dell’alimentazione spesso si tramandano involontariamente anche all’interno delle famiglie di generazione in generazione e diventano convinzioni difficili da eradicare.

Il meccanismo dei mass media è semplice e con un orizzonte immediato. Tenzialmente, il risultato di uno studio alimentare appena reso noto diventa subito notizia, senza ulteriori riscontri, comparazioni o verifiche con altri studi. Una volta “diffusa ai quattro venti” un’affermazione non verificata o mal interpretata dalla stampa generalista, spesso diventa un falso mito, che passa velocemente di bocca in bocca e nella peggiore delle ipotesi crea addirittura allarmismo (es. ottobre 2015 AIRC-OMS dichiara: “carne rossa è probabilmente cancerogena per l'uomo”, "la carne fa ammalare di tumore quanto l'amianto e le sigarette"). Questo provoca solitamente improvvisi picchi negativi nei consumi di alcuni prodotti alimentari (es. carne rossa e insaccati) e difficoltà per i produttori del comparto, ardue da recuperare anche in caso di successive smentite (es. novembre 2015: su quotidiani italiani “carne e tumori: retromarcia Oms. La confessione imbarazzante degli scienziati”). Sui falsi miti alimentari non si finisce mai di imparare. Meglio non arroccarsi sulle proprie convinzioni, magari errate, e non fidarsi troppo delle “leggende” metropolitane. Molte delle informazioni che circolano sono indotte e strumentalizzate a scopo promozionale e pubblicitario. Oggi, rispetto ai nostri nonni, fortunatamente possiamo scegliere cosa mangiare e il problema non è più la mancanza di cibo, ma il più diffuso problema che c’è sempre qualcuno ansioso di darci dei consigli, purtroppo di solito interessati. Spesso, i consigli alimentari non ricordiamo nemmeno chi ce li ha dati o dove li abbiamo sentiti, ma comunque per anni poi rimangono, sedimentano e incrostano la nostra mente di nozioni inutili, date per certe, anche se non hanno in realtà un fondamento scientifico.

L’informazione generalista è spesso provocatoria e non bisogna sottovalutare l’azione anche delle voci controtendenza o “fuori dal coro”. Per esempio: *“La pasta non fa parte della dieta mediterranea”*, articolo La Stampa del 28/07/2016 di Federico Francesco Ferrero, medico nutrizionista e MasterChef d’Italia 2014. Sarà pure una citazione di un quotato personaggio che attrae sicuramente l’attenzione del lettore, rimanendo come articolo rilevante nel web per anni, ma è esattamente il contrario di quello che sostiene l’UNESCO e la Fondazione Dieta Mediterranea. **Chi avrà ragione?** I ricercatori e gli esperti di settore sono perfettamente in grado di smontare le singole verità fasulle, le diete alla moda e i consigli commerciali di chi ha un interesse a proporli. L’informazione scientifica è un’industria culturale ma, purtroppo, la scienza non dispone dei mezzi di comunicazione e della visibilità data dalla pubblicità per trasmettere il “giusto” alla gente comune, che spesso preferisce o è semplicemente attratta da chi promette di soddisfare qualsiasi bisogno edonistico.

I miti dell’alimentazione imbandiscono da sempre le nostre tavole, in particolare in merito a quelli che sono ritenuti i principali nemici della salute e dello stare in forma: i grassi, il colesterolo e gli zuccheri. Ecco in seguito alcuni esempi di false credenze popolari.

1. GRASSI E COLESTEROLO

- *“La margarina è più sana del burro perché è vegetale”*

Il burro è stato considerato per decenni negativo, ma negli ultimi anni s’è evidenziato che è stata una campagna denigratoria degli anni ’80 dei produttori di margarine vegetali. Le pubblicità non hanno mai spiegato che la trasformazione degli oli vegetali (liquidi a temperatura ambiente) in margarina solida rende i legami dei grassi “saturi”, esattamente come quelli del burro. Inoltre, la quantità di colesterolo in meno nelle margarine, non è così rilevante quanto l’assenza di vitamina D, fondamentale per il metabolismo del calcio e formazione delle ossa.

- *“Il formaggio è un contorno”*

In diversi dialetti del Nord Italia si tramanda nelle famiglie il detto “la bocca non è mai stanca, se non sa di vacca”, dando per scontato la presenza dei latticini per il completamento del pasto quotidiano. Il formaggio è un alimento particolarmente grasso e quindi calorico, una piccola porzione, può equivalere anche a una porzione abbondante di carne. E’ una vera e propria “bomba” calorica che, invece di stimolare la digestione, la rallenta pericolosamente. Il formaggio è tra gli alimenti più ricchi di grasso e proteine e poveri d’acqua, non esistono formaggi magri.

- *“La mozzarella è magra”*

A differenza dell’aspetto acquoso e di quello che dicono le pubblicità, la mozzarella come altri formaggi apporta tante calorie e inoltre derivando dalla cagliata non è di facile digeribilità. I formaggi sono da consumare con moderazione, anche nelle ambigue versioni “light”. I cibi light nascondono insidie psicologiche, non tutto quello che sembra più leggero è più magro.

- *“E’ meglio non mangiare uova, perché sono piene di colesterolo e danneggiano il fegato”*

Le uova fanno bene perché sono tra gli alimenti più nutrienti in natura, molto ricche di proteine (hanno una composizione amminoacidica vicina a quella ideale), ma contengono anche grassi e colesterolo, quindi basta non esagerare (max. 2 alla settimana). E’ vero che il colesterolo è contenuto leggermente in più di altri alimenti, ma non bisogna enfatizzare troppo, perché tutte le pietanze grasse contribuiscono ad aumentarlo, in particolare i latticini. Quindi, le uova non fanno più male di altri elementi contenenti la stessa quantità grassa. Si dice che chi soffre di ipercolesterolemia non debba mangiare le uova, ma in ogni caso bisogna sempre ricordarsi che il nostro organismo riesce a regolarsi bene da questo punto di vista. E’ chiaro che bisogna stare attenti, ma non occorre nemmeno privarsi di un uovo sodo.

2. ZUCCHERI

La comunicazione gioca spesso sull’ambiguità del termine “zucchero”. Il consumatore medio pensa istantaneamente allo zucchero semplice, chiamato saccarosio (disaccaride) e, raramente, associa lo zucchero anche ai polisaccaridi (es. l’amido contenuto in pasta, pane, riso, patate, mais). Ciò comporta già in partenza una distorsione delle conoscenze e della percezione della realtà.

Le tipologie di zuccheri assimilate andrebbero controllate nell’ambito della dieta complessiva giornaliera, tenendo conto del loro apporto calorico e nutritivo. Il fabbisogno giornaliero di zuccheri di una persona adulta dovrebbe aggirarsi intorno al 50-60% della quota calorica, di cui

solo un 10-15% dovrebbe derivare da zuccheri semplici (glucosio, fruttosio, saccarosio, maltosio, lattosio). Gli zuccheri, in generale, sono nutrienti importanti per la vita, ma non tutti allo stesso modo. A fronte del continuo aumento del sovrappeso, dell'obesità e del diabete a livello nazionale, europeo e mondiale, il ruolo di alcuni zuccheri, come il saccarosio, è sempre più oggetto di discussione. **In passato era stato ipotizzato che esistesse una correlazione diretta tra consumo di zuccheri e insorgenza di obesità, diabete e malattie cardiovascolari. Queste ipotesi sono state, in seguito, smentite da studi successivi e da indagini più approfondite.** Rimane però valida la considerazione che un consumo troppo elevato di zucchero può portare a un regime dietetico squilibrato e/o eccessivo sotto il profilo energetico, tale da facilitare l'eventuale comparsa delle malattie sopra indicate (CREA, 2003). Queste patologie rappresentano ormai un problema di salute pubblica e di spesa per i sistemi sanitari nazionali, spesa che diverrà insostenibile se non vengono adottate politiche di prevenzione adeguate. In Italia ci sono 22 milioni di italiani in sovrappeso e 6 milioni di obesi e questo si traduce in un costo annuo stimato di 9 miliardi di euro tra costi sanitari, calo di produttività, assenteismo e mortalità precoce (IBDO Foundation, 2016), senza contare gli effetti sulle giovani generazioni. L'allarmismo dilagante sul tema zuccheri è, però, figlio di una disinformazione di base; pertanto, prima di demonizzare il tutto, sarebbe opportuno informarsi adeguatamente e investire sull'educazione alimentare.

Tra le principali credenze legate agli zuccheri:

- *“E' meglio usare il miele che lo zucchero perché è naturale”*

Il miele non è altro che una miscela densa di acqua e zucchero, quindi nutrizionalmente niente di speciale rispetto al saccarosio, nessuna virtù particolare (nemmeno sui malanni invernali), se non l'aroma, che ne esalta la bontà. L'unico vantaggio pratico che il miele ha un potere dolcificante doppio dello zucchero normale (contiene fruttosio libero), quindi se ne può usare la metà per ottenere lo stesso grado di dolcezza, assorbendo, di conseguenza, la metà delle calorie.

- *“Lo zucchero di canna è più naturale e più sano dello zucchero bianco”*

Lo zucchero bianco e di canna sono in pratica la stessa cosa: saccarosio al 99,9%. L'unica differenza è botanica, il primo deriva dalla barbabietola (climi temperati, compresa l'Italia) e il secondo dalla canna (climi tropicali). Anche quello bianco nasce bruno e poi è raffinato, ma non ci sono evidenze scientifiche che tale processo provochi rilevanti alterazioni nutrizionali o tossicità.

- *“I dolcificanti aiutano la perdita di peso corporeo”*

I dolcificanti artificiali sono sostanze di sintesi, cioè che nascono in laboratorio (es. aspartame, acesulfame, saccarina, ciclammati e sucralosio). Questi dolcificanti intensivi sono caratterizzati da un elevato potere edulcorante (da 30 a 500 volte quello dello zucchero comune) e da una dose giornaliera massima che varia a seconda dei dolcificanti e che si calcola in base al peso corporeo. **Ma, i dolcificanti sono meglio dello zucchero?** Da sempre considerati ipocalorici (senza calorie) hanno due difetti, uno psicologico e uno fisiologico. Il primo, quello mentale, è di indurre falsi pensieri nei consumatori, cioè la convinzione che il mancato apporto di zuccheri con il cibo (perché sostituiti dai dolcificanti) fa perdere automaticamente di peso, senza però considerare quali sono gli altri elementi contenuti negli stessi alimenti ingeriti. Il secondo difetto, dimostrato da recenti studi pubblicati su *“Nature”*¹ (una delle più antiche e importanti riviste scientifiche esistenti), è che

¹ Lo studio israeliano pubblicato su *“Nature”*, fa parte del *Personalised nutrition project* (www.personalnutrition.org) uno studio su vasta scala che sta esaminando l'effetto di migliaia di cibi sull'uomo, a livello di metabolismo glucidico, di configurazione del microbioma intestinale e altri parametri.

This document must be disclosed only to authorized individuals. Any reproduction and/or disclosure must be subject to Information Owner prior consent.

i dolcificanti artificiali invece di migliorare il profilo metabolico di chi li assume, lo peggiora, favorendo l'innalzamento dei livelli di glucosio nel sangue (glicemia). Quindi, teoricamente il consumo dei dolcificanti piuttosto che aiutare a tenere sotto controllo anomalie metaboliche, potrebbe favorirne la comparsa agendo sulle popolazioni microbiche dell'intestino.

- *“Lo zucchero rende i bambini iperattivi”*

Non è vero che il consumo di zuccheri provochi disturbi nei comportamenti dei bambini. Approfonditi studi hanno smentito l'ipotesi che lo zucchero (saccarosio) provochi alterazioni del comportamento, quali iperattività. Inoltre, il consumo dello zucchero non ha influenza sulle capacità di apprendimento.

- *“Prodotto senza zuccheri”*

Non è vero che i succhi di frutta “senza zuccheri aggiunti” siano privi totalmente di zuccheri, infatti contengono comunque gli zuccheri naturali della frutta (es. saccarosio, fruttosio e glucosio) nella misura dell'8-10%. Le caramelle “senza zucchero”, in quanto dolcificate con polialcoli (es. sorbitolo, xilitolo e maltitolo), inducono un effetto lassativo nell'adulto quando il loro consumo supera 20 g/giorno, pari a circa 10 caramelle. Inoltre, come per i grassi, non è vero che i prodotti “light” o “senza zucchero” non facciano ingrassare e quindi possano essere consumati liberamente. Molti di questi prodotti apportano calorie anche in notevole quantità. Importante leggere attentamente l'etichetta nutrizionale e ricordarsi che l'uso di questi alimenti induce un falso senso di sicurezza che porta a consumare quantità eccessive.

CONCLUSIONI

Ogni tipo di alimentazione dipende dalla geografia, ma è figlia del suo tempo e ormai della globalizzazione. Stanno cambiando rapidamente i modi di fare comunicazione ed educazione alimentare. Le stesse linee guida per una sana alimentazione italiana (1987, 1997, 2003) hanno subito nei decenni profonde modifiche o significative integrazioni dovute anche alle numerose ricerche che analizzano gusti, abitudini, preferenze e motivazioni delle scelte alimentari degli italiani. Purtroppo, in Italia l'informazione sulla nutrizione è ancora ferma al 2003. In attesa della pubblicazione delle nuove linee guida ministeriali previste (forse) per l'autunno 2016 si ricordi che la consapevolezza individuale è il primo passo da compiere, per arrivare alla tutela di noi stessi e di chi si relaziona con Noi.

Il suggerimento finale è di non trarre conclusioni affrettate su temi caldi e di attualità (es. olio di palma). Nel momento in cui un tema alimentare è fortemente discusso, si dice tutto e il contrario di tutto, soprattutto se gli interessi in gioco sono elevati. Ci vogliono anni di studi scientifici per avere dati che traccino dei confini chiari per una corretta valutazione su un argomento di attualità. Da ricordare è che a tavola non esistono elementi proibiti, ma come citava Paracelso (1493 – 1541) **“è la dose che fa il veleno”**. Tutto può essere dannoso ad alte dosi. Quello che era classificato “cattivo” (es. negli anni '80, '90), non è detto che lo sia ancora oggi, anche perché nel frattempo sono cambiate le materie prime e anche i metodi di produzione del cibo. In sostanza non esistono alimenti “killer” e alimenti “miracolosi”, come non esistono alimenti “afrodisiaci”, ma è tutta una questione di informazione, educazione e cultura dei consumatori.

Bibliografia:

C. Cannella e G. Carrada (1997), I miti dell'alimentazione. Firenze: Salani Editore.
INRAN – Alimenti e nutrizione (1986) - Linee Guida per una sana alimentazione italiana.
INRAN – Alimenti e nutrizione (rev. 1997) - Linee Guida per una sana alimentazione italiana.
INRAN – Alimenti e nutrizione (rev. 2003) - Linee Guida per una sana alimentazione italiana.
MEC & GroupM (2014)- Ricerca FoodFWD. Milano.
Italian Barometer Diabetes Observatory Foundation (2016) - Il burden of disease dell'obesità in Italia. Roma

Sitografia:

WHO (World Health Organization) - <http://www.who.int/en/>
FAO (Food and Agriculture Organization) - <http://www.fao.org/home/en/>
EFSA (European Food Safety Authority) - <http://www.efsa.europa.eu/it/>
Ministero della Salute - <http://www.salute.gov.it>
Istituto Superiore di Sanità - <http://www.iss.it>
UNESCO – Dieta Mediterranea - <http://www.dietamedunesco.it/dieta-mediterranea/la-dieta-mediterranea-unesco>
Fondazione Dieta Mediterranea -
<http://www.fondazionedietamediterranea.it/dieta/alimentazione/>
La Stampa (Articolo)
<http://www.lastampa.it/2016/07/28/societa/cucina/ma-la-pasta-non-fa-parte-della-dieta-mediterranea-cdGfwlOOLtX52EjXvPZ1HI/pagina.html>
CREA (Centro Ricerca per gli alimenti e la nutrizione) http://nut.entecra.it/648/linee_guida.html
<http://www.quotidianosanita.it/allegati/allegato1767420.pdf>
Fooducate - <http://www.fooducate.com>
Informati di Zucchero <http://www.informatidizucchero.it/>

(1) Docente presso Alta Scuola per l'Ambiente – Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano - <http://asa.unicatt.it>
(2) Dietista - www.dietistapiovanelli.com/