

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

A Rho le buone regole dell'alimentazione: "Cibi sani e naturali, adeguato movimento, una buona vita sociale"

Gea Somazzi · Monday, October 28th, 2024

Secondo l'Istituto Superiore della Sanità 15 milioni di italiani cercano informazioni mediche sul web, evitando di contattare il medico di medicina generale e cercando così fonti di automedicazione. Il rischio è che si mettano in atto comportamenti dannosi, **visto che uno studio testimonia che quasi 9 milioni di persone abbiano ottenuto informazioni mediche sbagliate.** Il dottor Giovanni Seveso, medico nutrizionista, componente del Consiglio Direttivo della IULM Food Academy dell'Università IULM di Milano, ha sfatato la sera del 21 ottobre alcuni falsi miti relativi al cibo, ricordando che 8 italiani su 10 sono vittime di false informazioni legate a cibo e salute. La serata era patrocinata da Iulm Food Academy- Lions club RhoFiera 2017 – Arexpo – La Lampada di Aladino ETS – Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia e ASST Rhodense.

In un Auditorium di via Meda pieno di persone interessate al Lunedì rhodense dell'Alimentazione dedicato alle fake news, nella serata presentata da Paola Cupetti, responsabile del Cerimoniale del Comune di Rho, il dottor Seveso ha chiesto la collaborazione del pubblico chiedendo se **tante affermazioni abituali fossero per i rhodensi vere o false e fornendo poi le corrette indicazioni in merito.** «Più se ne parla, più le bufale acquisiscono una veridicità assolutamente infondata – ha ricordato il nutrizionista – Le fake news viaggiano velocissime attraverso i social media e parlano un linguaggio semplice alla portata di tutti, mentre le informazioni scientifiche usano un linguaggio settoriale e complesso. La lotta è impari. Poi ci sono le notizie spinte dalle aziende. Il 75 per cento di quello che ci troviamo nel piatto viene gestito da non più di 10 multinazionali che hanno un introito di 450 miliardi di dollari. Agli utenti danno le notizie che vogliono loro. Il marketing è impostato per garantire nuove possibilità di profitto. Se va di moda cibo light, o meno carne, chiaro che le aziende che vendono altro veicoleranno notizie utilizzabili a loro favore».

Un esempio: la diffusione di bevande zuccherate negli Stati Uniti. **Quando iniziarono a circolare raccomandazioni che chiedevano di evitare l'uso di tali bevande, i produttori di fronte a un calo delle vendite diffusero alcune fake news:** «Una famosa bibita affidò a una organizzazione non profit il compito di farla apparire come partner affidabile comunicando forti investimenti per studi e ricerche sull'obesità. Quindi diffusero l'informazione che a generare obesità non fosse l'eccessivo apporto calorico, ma la mancanza di attività fisica – ha spiegato Seveso – Questo allontanava il pensiero che bibite zuccherate potessero generare obesità, cosa che in realtà è molto vera. Sul web circolano regimi dietetici bizzarri indotti dalla moda: digiuno con la luna nuova, mangiare solo cibi crudi, mangiare in alcune fasce orarie. Fate attenzione! Per curare l'alimentazione servono professionalità ed equilibrio». **Tante le domande del test vero o falso: I pomodori causano infiammazione?** Falso, basta usare pomodori ben maturi perché la solanina

che contengono cala con la maturazione. Può una dieta in gravidanza determinare il sesso del nascituro? Assolutamente falso, visto che il sesso si determina al momento della fecondazione. Il limone disinfetta i frutti di mare? Falso, non elimina virus o batteri. **Seveso ha spiegato come non basti fare la sauna per bruciare calorie**, ma sia opportuna una corretta attività fisica, compiendo dai 4mila ai 10mila passi al giorno; come sia falso credere che bere birra favorisca nella puerpera il produrre latte per il bimbo, dimenticando che in questo modo beva birra anche il piccolo; come non basti saltare i pasti per dimagrire; come sia **importante bere quando si ha sete**, che è segnale di un bisogno, ma si debbano in ogni caso bere almeno due litri di acqua al giorno.

Curiosa la domanda sul gorgonzola: cento grammi di gorgonzola contengono meno colesterolo di 100 grammi di carne? Solo il sindaco Andrea Orlandi ha risposto correttamente: **“Vero”**. «La percentuale di grassi nel gorgonzola paragonata ad altri formaggi non è particolarmente elevata: cento grammi contengono 70 mg di colesterolo, mentre il grana padano ne contiene 109. A parità di peso, il gorgonzola contiene leggermente meno colesterolo di una coscia di pollo senza pelle o di una fettina di vitello», ha chiarito Seveso. **E ancora: falso che il caffè decaffeinato faccia male, che l’ananas bruci i grassi, che la pasta scotta sia più digeribile, che usare il microonde renda i cibi radioattivi.** Positivo il messaggio sull’acqua che si può attingere dal rubinetto: «Tranquilli, non fa venire i calcoli come qualcuno ipotizza. Berla va benissimo e fa risparmiare molta plastica per le bottiglie. Altre credenze riguardano il cioccolato, ma se si utilizza cioccolato fondente ricco di cacao almeno al 70 per cento non fa male. Il cacao agisce favorevolmente sul cuore, sulla mente, sui vasi sanguigni. E’ un antitumorale, rafforza le difese immunitarie, è ricco di vitamina B, acido folico, magnesio, potassio e fosforo».

Al termine Seveso ha chiesto di tenere ben presenti i quattro pilastri di una alimentazione sana: «La qualità di quel che mangiamo nel rispetto della natura e del corpo anche se dobbiamo fare i conti con il portafoglio: nel limite delle nostre possibilità, facciamo attenzione. Occorre conoscere quel che si mangia e le modalità di preparazione, per valorizzare le caratteristiche degli alimenti. Terzo, la quantità: se obiettivo è controllare il peso, stiamo attenti a quanto mangiamo. Importante è miscelare proteine, carboidrati, grassi. Quarto, la combinazione: non posso mangiare solo carboidrati, sono utili ma rischio carenze su altri fronti. Sviluppate un atteggiamento critico verso tutti gli esperti di cibo che si affacciano sul web e mangiate in modo consapevole, mantenendo soprattutto l’aspetto della convivialità, del piacere di mangiare insieme. Le tre regole sono cibi sani e naturali, adeguato movimento, una buona vita sociale che combatta la solitudine».

A chiudere la serata l’intervento del Sindaco Andrea Orlandi: «Di fronte al grande flusso di informazioni che riceviamo ogni giorno facciamo fatica a discernere e a capire. Ho apprezzato l’aver trattato l’alimentazione in relazione a quanto accade nella società, ad esempio in relazione alla solitudine che molti affrontano. Ci sono state confermate alcune nostre credenze, altre si sono rivelate scorrette. Occorre capire, leggere con cura l’ordine degli ingredienti sulle etichette che indica la quantità : se per primo trovo il sale devo fare attenzione, vuol dire che sto mangiando sale. Ricordiamoci che alcuni prodotti che pensiamo di trovare solo confezionati si possono preparare in casa, come i dadi che si possono creare e congelare ad esempio nelle vaschette per il ghiaccio. Piccoli accorgimenti possono farci vivere meglio, ringrazio il dottor Seveso e tutti gli enti che partecipano a questi incontri aiutandoci a diffondere un migliore stile di vita per creare una città migliore».

This entry was posted on Monday, October 28th, 2024 at 3:07 pm and is filed under [Rhodense](#), [Salute](#)
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the

end and leave a response. Pinging is currently not allowed.