

Dal partito dei “no latte” alla panzana delle uova killer, spuntano tante fake news



Dal partito dei “no latte” alla panzana delle uova killer sono numerose le fake news che colpiscono alimenti importanti per la dieta degli italiani, favorite anche dal diffondersi incontrollato sul web di notizie prive di basi scientifiche che danneggiano la salute ma anche l’economia del Paese.

Ad affermarlo è la Coldiretti in occasione della Giornata nazionale della bistecca #bisteccaday con l’apertura al pubblico dei Giardini Reali per il Villaggio della Coldiretti di Torino in Piemonte con maxi grigliata da record, bracerie, forni, spiedi con migliaia di allevatori e consumatori ma anche cuochi e gourmet insieme a rappresentanti del mondo scientifico per la prima operazione verità sulla carne italiana ed i suoi primati.

La scorretta informazione nell’alimentare ha un peso più rilevante che negli altri settori perché va a influenzare direttamente la salute. Per questo dobbiamo prestare particolare attenzione ed essere grati a quanti sono impegnati nello smascherare gli inganni”, ha affermato il presidente della Coldiretti Roberto Moncalvo nel sottolineare che ad essere colpiti nei siti web e sui social sono praticamente tutti i prodotti che finiscono nel carrello, con

accuse a sproposito o al contrario con l'attribuzione di proprietà salutistiche e nutrizionali non verificate.

“Internet però non va criminalizzato perché può svolgere un ruolo di controllo importante in un sistema in cui – **ha precisato Moncalvo** – l’informazione alimentare purtroppo rischia di essere influenzata soprattutto dalle grandi multinazionali grazie alla disponibilità di risorse pubblicitarie investite.

Una delle più comuni notizie fasulle che si incontrano su internet – spiega la Coldiretti – è quella relativa al latte che sarebbe dannoso perché è un alimento destinato all’accrescimento di cui solo l’uomo, tra gli animali, si ciba per tutta la vita. In realtà il latte di mucca, capra o pecora rientra da migliaia di anni – ricorda la Coldiretti – nella dieta umana, al punto che il genoma si è modificato per consentire anche in età adulta la produzione dell’enzima deputato a scindere il lattosio, lo zucchero del latte.

Il filone di pensiero che ritiene opportuno bandire i latticini dall'alimentazione poggia sul China Study, un'indagine epidemiologica svolta a partire dal 1983 in Cina, i cui risultati sono stati ritenuti inattendibili dalla comunità scientifica e dall'’Airc, l'Associazione italiana per la ricerca sul cancro. Attenzione anche alla fake news – continua Coldiretti – che vieterebbe a chi è intollerante al lattosio di mangiare formaggi.

La stagionatura prolungata di molti formaggi porta, infatti, ad una scomparsa del lattosio, o ad un radicale calo. Inoltre, anche gli intolleranti al lattosio in base ai dati di Efsa, sono generalmente in grado di tollerare senza problemi e disagi dosi fino a circa 125 ml di latte al giorno.

Non esiste poi alcuno studio che provi che mangiare carne anche a piccole quantità sia dannoso per la salute, secondo la Coldiretti. Al contrario, i vantaggi di una dieta completa

che la includa sono scientificamente indiscussi.

Se ne può fare a meno – ammonisce la Coldiretti – solo integrando la sua mancanza con altri prodotti animali, come uova in primis, latte e derivati, e in alcuni casi assumendo integratori di vitamine e minerali.

La carne è come una barretta energetica ricca di nutrienti ad alto assorbimento, che fornisce nell'immediato tanti elementi necessari alla crescita, allo sviluppo, al mantenimento, alla difesa e alla riparazione del nostro corpo, che nessun altro alimento da solo è in grado di dare.

Tra le bugie che si trovano sul web – prosegue la Coldiretti – è anche quella che la carne sia piena di ormoni. Il trattamento di animali con ormoni è, infatti, vietato in Italia da 40 anni e in Europa da 35 anni a differenza di quanto avviene in altri Paesi come in Nord America. **Una vera e propria leggenda metropolitana del tutto priva di basi scientifiche** è poi quella – denuncia la Coldiretti – che le uova facciano male al fegato. Al contrario, questo tipo di alimento contiene sostanze utili per il buon funzionamento delle cellule epatiche, come gli aminoacidi epatoprotettori come metionina e colina e una sostanza come l'inositolo utile in particolare per chi soffre di fegato grasso.