Dall’ananas allo zucchero di canna, Coldiretti smaschera le 10 bufale alimentari più diffuse

Autore: Redazione

Data: 08 Maggio 2017

Le **false notizie** che circolano su **internet**, relative all'impatto di ciò che mangiamo sulla nostra salute, creano **allarmi** immotivati. A sottolinearlo è **Coldiretti**, che ha promosso la campagna **#stopfakeatavola**, insieme all'Osservatorio sulla criminalità nell'agricoltura e agroalimentare, in occasione del corso di formazione, organizzato in collaborazione con la Scuola Superiore della Magistratura.

«Il web – avverte Coldiretti – 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».

Tra le tante “bufale” alimentari che circolano sulla rete, Coldiretti ne ha scelte dieci per una speciale top ten in cui si sconfessano le più comuni dicerie. **Ecco quali sono**:

1) «IL LATTE FA MALE». Non è vero che in età adulta sia dannoso – osserva Coldiretti -, rientra da migliaia di anni nella dieta umana, al punto che il genoma si è modificato per consentire pure da adulti la produzione dell'enzima che scinde il lattosio.

2) «L'ANANAS BRUCIA I GRASSI». È «una bufala molto comune», secondo Coldiretti. Un effetto dovuto alla bromelina, contenuta però nel gambo dell'ananas, che nessuno mangia, e che comunque non favorisce la neutralizzazione delle calorie e dei grassi.

3) «IL KAMUT È UNA VARIETÀ ANTICA DI CEREALI». È invece un marchio commerciale privato, registrato negli Usa, con cui viene venduto il grano della varietà Khorasan.

4) «MANGIARE CARNE FA SEMPRE MALE E SE NE PUÒ FARE A MENO». Non esiste nessuno studio che provi che mangiare carne sia dannoso per la salute, secondo Coldiretti. Al contrario, i vantaggi di una dieta che la includa sono scientificamente indiscussi.

5) «LE BANANE SONO LE PIU' RICCHE DI POTASSIO». Al vertice della graduatoria dei prodotti ortofrutticoli freschi più ricchi di potassio ci sono invece gli spinaci, seguiti dalla rucola e dai cavolini.

6) «I GRASSI VANNO COMPLETAMENTE ELIMINATI DALLA DIETA». I grassi sono nutrienti indispensabili, l'importante è non abusarne.

7) «CHI È INTOLLERANTE AL LATTOSIO NON DEVE MANGIARE FORMAGGI». La stagionatura prolungata di molti formaggi porta ad una scomparsa del lattosio, o ad un radicale calo. Inoltre, anche gli intolleranti al lattosio, in base ai dati di Efsa, sono in grado di tollerare dosi fino a circa 125 ml di latte al giorno.

8) «LO ZUCCHERO DI CANNA NON FA INGRASSARE». In realtà lo zucchero di canna ha le stesse caratteristiche di quello bianco.

9) «TUTTI I PRODOTTI ALIMENTARI REALIZZATI NELL'UNIONE EUROPEA RISPETTANO LE STESSE REGOLE». In Italia ci sono le regole produttive più rigorose, ricorda la Coldiretti, che non valgono in altri Paesi della Ue.

10) «I PRODOTTI VENDUTI DAL CONTADINO SONO MENO CONTROLLATI». Tutti i prodotti alimentari in vendita in Italia devono rispettare gli stessi standard sanitari e gli stessi controlli.

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/dallananas-allo-zucchero-di-canna-coldiretti-smaschera-le-10-bufale-alimentari-piu-diffuse/

Generato il 18/11/2026