



UNIVERSITÀ DEL PIEMONTE ORIENTALE

# Fake news a tavola: falsi miti e nuove leggende su cibo e alimentazione

**Simona Martinotti e Elia Ranzato**

Dipartimento di Scienze e Innovazione Tecnologica

DISIT

Università del Piemonte Orientale



... esiste effettivamente  
un legame tra cibo e  
organismo:  
l'alimentazione  
contribuisce alla  
salute del nostro  
corpo ...

È sufficiente un solo giorno per dar vita ad una nuova «tesi alimentare», per infondata che sia, ma non bastano poi dieci anni di prove scientifiche contrarie per riuscire a cancellarla dalla mente delle persone.

Ancel Key

Le elites italiane, anche a causa di una formazione prevalentemente non scientifica, hanno tradizionalmente un rapporto difficilissimo con la scienza. Per lo più non ne capiscono i procedimenti né sono in grado di apprezzarli.

Angelo Panebianco, politologo, saggista e accademico italiano

La medicina avanza con i dubbi,  
i ciarlatani hanno solo certezze

Cornaglia-Ferraris, medico e scrittore

Si determina così un corto circuito nella comunicazione, talché non sono gli scienziati a parlare davvero al Paese, ma il sistema mediatico in proprio, con le sue ubbie, i suoi pregiudizi ideologici, la sua esigenza di sensazionalismo

Angelo Panebianco

L'alimentazione è la più elementare ed al tempo stesso la più complessa manifestazione della vita umana, permeata di **significati nutrizionali, comportamentali, culturali, religiosi, sociali, economici**, variegata di tradizioni, credenze, simbolismi, condizionata dai mutamenti secolari della storia dell'umanità ed essa stessa spesso artefice di tali mutamenti.



*Miti a colazione...*





Il latte a lunga  
conservazione è  
meno nutriente di  
quello fresco?



Caffè?

Il caffè fa aumentare il colesterolo nel sangue?



*Caffè e colesterolo*



Zucchero bianco,  
di canna o miele?



# *Miti a pranzo/cena...*

lunch

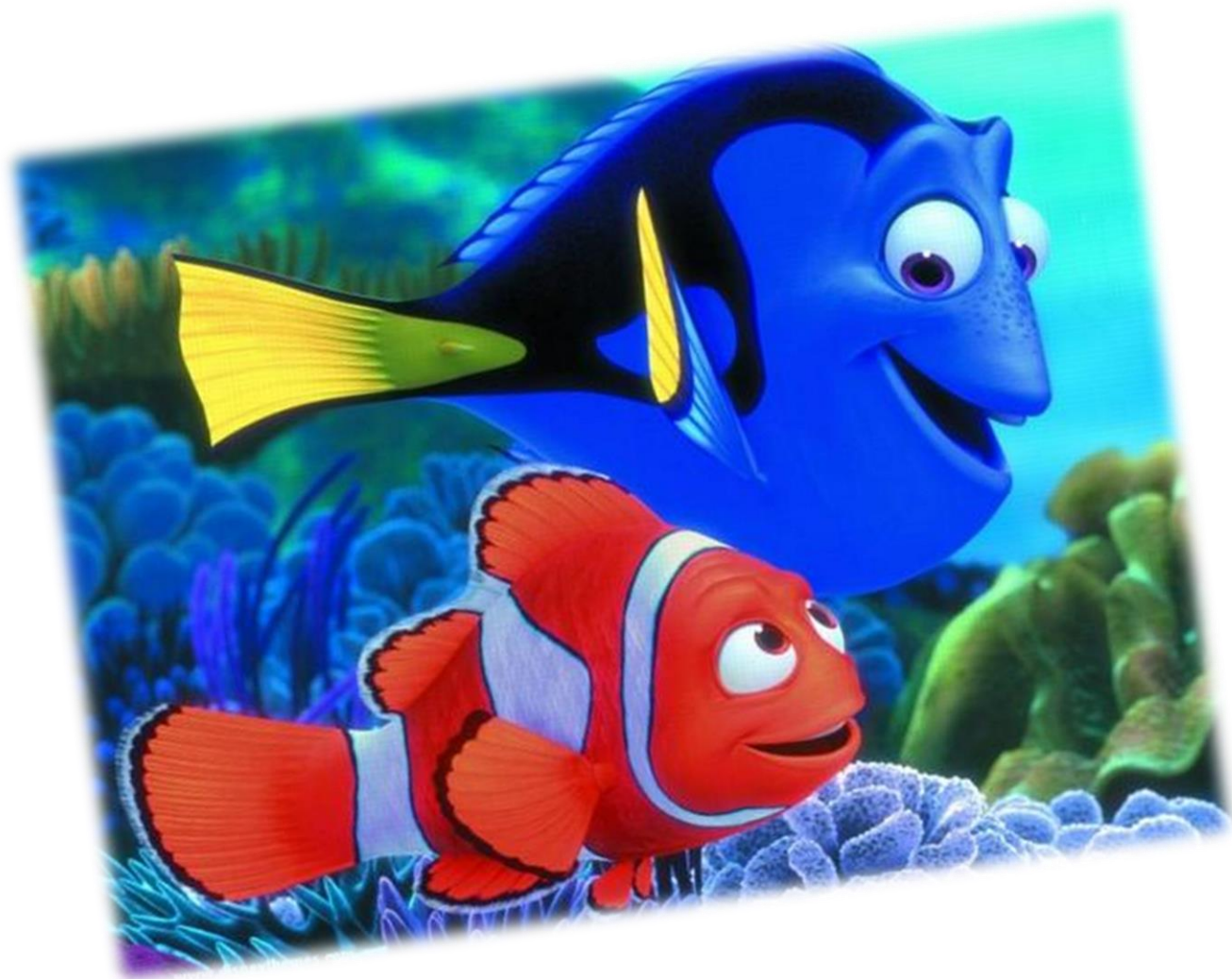
dinner

pranzo

cena



Mangiare la pasta di  
sera fa male?



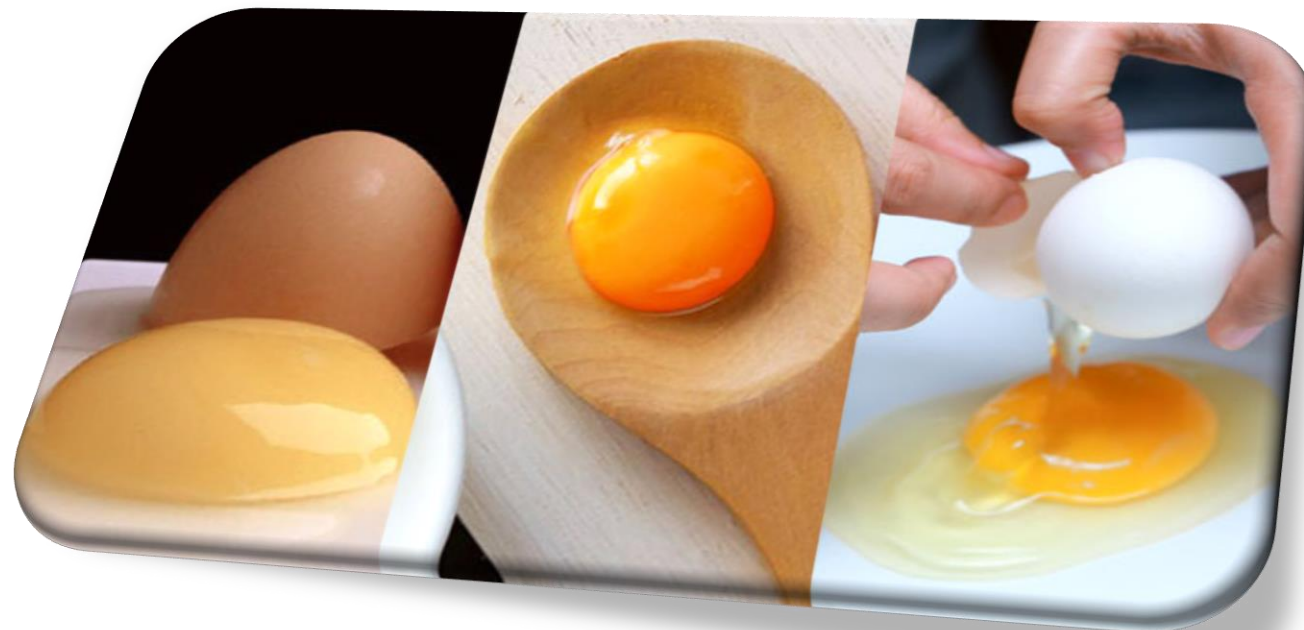
Il pesce aiuta la  
memoria?

# Ostriche afrodisiache?





Uova con tuorlo  
arancione oppure  
con guscio bianco?





VS.



**FRESCO**

**SURGELATO**

Cibo fresco  
vs  
cibo surgelato?



## Olio vs Burro

# Gelato alimento completo?



La frutta fresca deve  
essere mangiata  
lontano dai pasti?



*La frutta  
dopo i pasti  
fa ingrassare?*

Meglio mangiare  
solo cibi crudi?



Crudo o cotto?

# Fritto, fritto, fritto

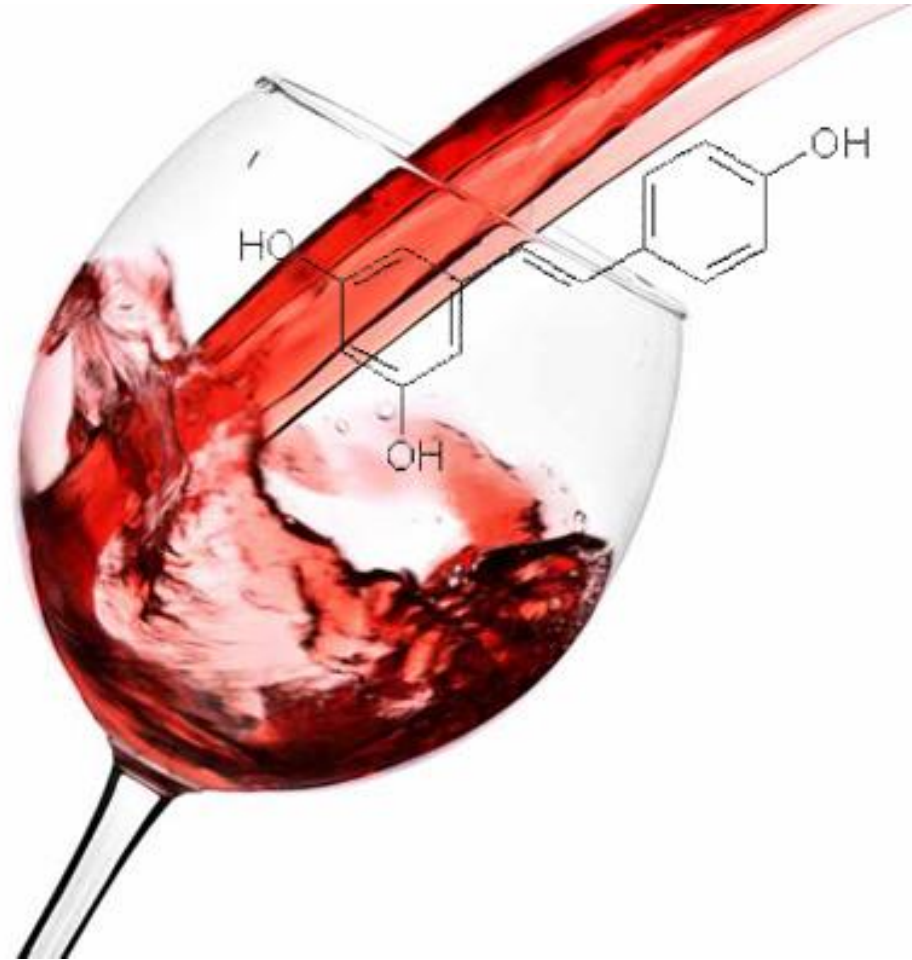


# *Miti nel bicchiere...*





# Resveratrolo e vino rosso



Un alcolico a fine  
pasto aiuta a  
digerire?



Bere acqua e limone  
fa dimagrire





Se sei sotto esame,  
devi mangiare molto  
di più



Le intolleranze  
alimentari  
FANNO INGRASSARE ?

Le intolleranze  
fanno ingrassare

# *Miti a dieta...*

A photograph of a red apple and a yellow banana placed on a ruler. The ruler is marked in centimeters, with the numbers 37, 38, 39, and 40 visible. The apple is on the left and the banana is on the right.

**Diete**  
**Falsi miti e verità**



Beveroni e barrette...  
Crackers e grissini...





I prodotti senza glutine  
fanno dimagrire?





Per dimagrire  
bisogna  
abolire la  
pasta?



Il digiuno fa bene?

Saltare i pasti  
mi fa perdere peso?

Come risolvere i  
problemi?  
Le pillole brucia grassi...





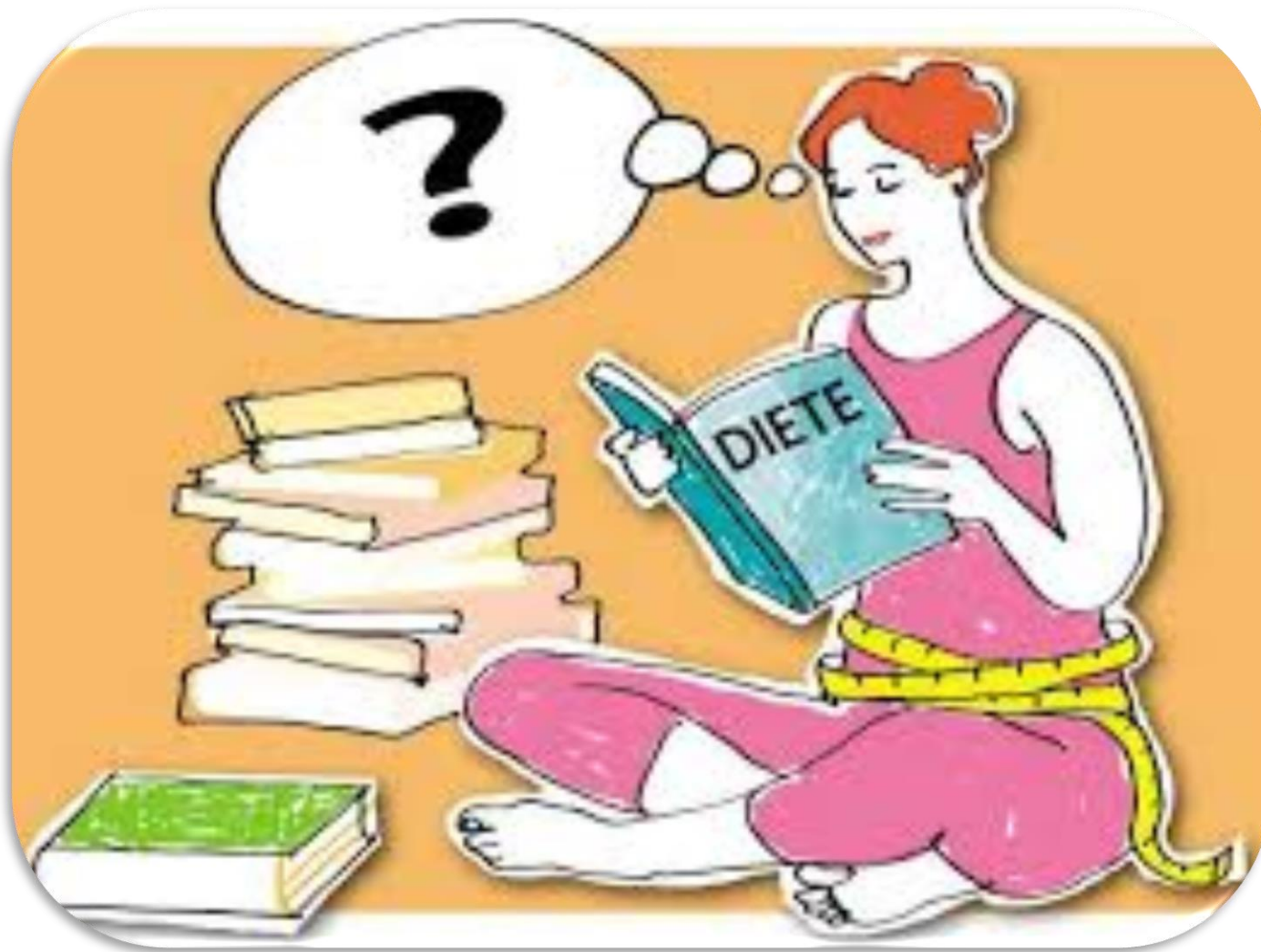
La fobia del bianco...

# Le banane le più ricche di potassio



# L'ananas brucia i grassi





Per dimagrire  
bisogna rinunciare  
alla vita sociale...

# Biologi alla Riscossa



93.8<sup>fm</sup>

web

1998/2018

VENTESIMO ANNIVERSARIO  
UPO UNIVERSITÀ DEL PIEMONTE ORIENTALE



# Nutraceutica

## I BIOLOGI IN CUCINA

### “Mangiare nutraceuticamente”

di **Simona Martinotti ed Elia Ranzato, biologi**

PASSATO	PRESENTE E FUTURO
 <p>“Che il nutrimento sia la tua medicina...” (Ippocrate, circa 2400 anni fa)</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed;">N U T R I Z I O N E</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed;">F A R M A C E U T I C A</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed;">N U T R I C E U T I C A</div> </div>

Da questa settimana parte una nuova rubrica dedicata al cibo e alle sue proprietà, a cura dei biologi Ranzato e Martinotti. Avrà una cadenza quindicinale.

Il filosofo Feuerbach sosteneva che “stamo quello che mangiamo”, intuendo pienamente che l'alimentazione occupa, nel bene e nel male, un ruolo decisivo e centrale nella nostra vita.

Ma sappiamo alimentarci bene? Non sempre...o quantomeno non sempre nel modo corretto...Nonostante la



# Nutraceutica

## Il radicchio

di **Simona Martinotti ed Elia Ranzato, biologi**

La pianta del radicchio, il cui nome scientifico è *Chicorium intybus*, appartiene alla famiglia delle Composite, la stessa del gruppo delle cicorie. Le varietà del radicchio sono tre e si distinguono per colore e forma delle foglie: il radicchio rosso, che si caratterizza per le foglie di color rosso scuro, il radicchio variegato contraddistinto da venature striate da venature bianche. A seconda del periodo di raccolta, si distingue in precoce o tardivo, nei mesi autunnali e invernali, la raccolta e l'uso.



# Nutraceutica

## Ostriche nutraceutiche

di **Simona Martinotti ed Elia Ranzato, biologi**

Il gran caldo sta per arrivare e a tavola si preferiscono ormai preparazioni leggere e fresche, magari di pesce, meglio se crudo. E allora cosa c'è di meglio di concedersi per una volta un bel piatto di ostriche? Ma quali sono le peculiarità dell'elegante signora che popola i nostri mari? L'ostrica, ricordiamolo, è un mollusco bivalve che, in natura, vive e si riproduce sui fondi rocciosi e detritici delle fasce costiere, fino a circa 40 m di profondità. Oggi tranne



# la Vita Casalese

GIORNALE LOCALE DI INFORMAZIONE E DI OPINIONE DELLA DIOCESI E DEL MONFERRATO  
Dir. Resp. Pier Paolo Gadeo - Reg. n° 3 del 15-9-1985 Tribunale Civile - Stampa Grafica: Tipografia Compositore, Casale Monferrato (CN) - Tel. 0112/51115





*Il cibo sia la tua medicina  
e la tua medicina sia il cibo*

*Ippocrate, V-IV sec. a.C.*



[www.immaginidivertenti.org](http://www.immaginidivertenti.org)

*Voglio un metabolismo  
all'altezza delle mie  
perversioni culinarie....*